

# Idées Recettes Anti-Gaspi

## Chou Vert Farci à la Viande Hachée

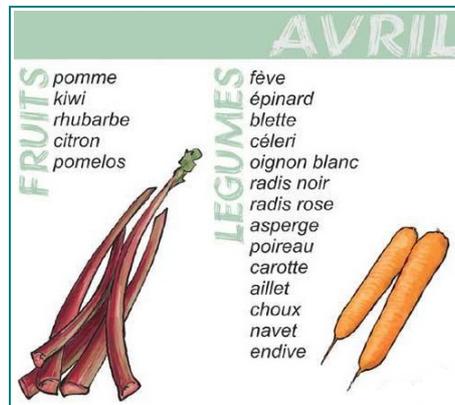
### Ingrédients Pour 8 Personnes:

1 Chou Vert Frisé, 600g de Viande de Bœuf Hachée, 1 Oignon, 1 Œuf, 50 cL d'Eau, Sel et Poivre

### Préparation:

Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Détailler les feuilles du chou vert et les plonger dans la casserole pendant 10 minutes. Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon. Mélanger la viande de bœuf hachée avec l'oignon émincé et l'œuf entier jusqu'à obtenir une farce bien homogène. Saler et poivrer à votre goût. Égoutter les feuilles de chou en fin de cuisson. Préchauffer le four à 200°C. Couper la grosse nervure de chaque feuille de chou dans le sens de la longueur. Déposer un peu de farce au centre de chaque feuille puis replier les côtés. Déposer les feuilles de chou farcies dans un plat allant au four puis mouiller avec l'eau. Enfourner pendant 1 heure en arrosant régulièrement le chou farci. A la fin de la cuisson, servir le chou vert farci à la viande hachée accompagné de riz blanc.

Source : <http://www.cuisineaz.com>



## Cabillaud aux Légumes Primeurs

### Ingrédients Pour 4 Personnes:

600g de Filet de Cabillaud, 1 Botte de Carottes Nouvelles, 1 Botte d'Asperges Vertes, 400g de Pommes de Terre Nouvelles, 2 Cuillères à Soupe d'Huile, 1 Sachet de Court-Bouillon, 4 Brins de Cerfeuil, Fleur de Sel, Sel et Poivre

### Préparation:

- Couper la base dure des asperges. Les faire cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.
- Rincer les pommes de terre et les carottes. Les mettre dans une sauteuse, recouvrir d'eau, avec l'huile. Laisser cuire 15 min jusqu'à complète évaporation du liquide. Ajouter les asperges, mélanger et réserver au chaud.
- Délayer le court-bouillon dans un litre d'eau chaude. Porter à frémissement puis faire cuire le cabillaud 10 min. L'égoutter et le couper en 4 morceaux.
- Servir le poisson parsemé de fleur de sel et de cerfeuil et accompagné des légumes primeurs.

Source : <http://www.cuisineactuelle.fr>

## Pizza à la Rhubarbe

### Ingrédients Pour 8 Personnes :

1 Pâte à Pizza, 1 kg de Rhubarbe, 100g de Sucre en Poudre, 5 Cuillères à Soupe de Poudres d'Amandes, Un Peu de Jus de Citron.

### Préparation:

Éplucher la rhubarbe, la couper en dés et la mettre dans une casserole avec le sucre, le jus de citron et la poudre d'amandes. Faire cuire à feu doux et à couvert, en mélangeant souvent jusqu'à que l'ensemble forme une compote. Préchauffer votre four à 220 °C. Étaler la pâte et la déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Disposer la compote à la rhubarbe sur le dessus. Enfourner 15 min.

Source : <http://www.cuisineactuelle.fr>