

# Idées Recettes Anti-Gaspi

## Blanquette de Poulet et Champignons

**Ingrédients Pour 4 Personnes:** 500 g de Blancs de Poulet, 1 Boîte de Champignons, 350 ml de Bouillon de Volaille, 20 g de Farine, 20 g de Beurre, Persil Ciselé, Huile d'Olive, Sel et Poivre

### Préparation:

- Égoutter et rincer les champignons. Les couper en fines tranches, si besoin.
- Couper les blancs de poulet en morceaux.
- Placer une poêle sur le feu puis y verser un filet d'huile d'olive. Faire revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Ajouter le poulet et laisser cuire 5 à 10 minutes en mélangeant bien. Retirer du feu.
- Mettre ensuite une casserole sur le feu. Y faire fondre le beurre. Une fois fondu, verser la farine et remuer énergiquement. Ajouter petit à petit le bouillon de volaille tout en continuant de remuer. Laisser chauffer puis y ajouter le mélange aux champignons et au poulet. Ajouter le persil ciselé puis saler et poivrer à votre goût. Laisser cuire 10 minutes en mélangeant bien. Servir bien chaud avec du Riz.

## Macaroni & Cheese aux Épinards

**Ingrédients Pour 4 Personnes:** 250 g de Macaroni, 1 Tasse d'Épinards Hachés, 1 Tasse de Gruyère Râpé, 10 cl de Crème Fraîche Épaisse, Sel et Poivre

### Préparation:

- Faire cuire les macaroni comme indiqués sur le paquet. Les égoutter soigneusement, les rincer à l'eau froide et les égoutter de nouveau.
- Préchauffer le four à 240°C.
- Dans un plat allant au four, mélanger les macaroni avec les épinards hachés, le gruyère râpé. Ajouter la crème. Saler, poivrer. Enfourner pendant 20 minutes. Servir chaud.

## Charlotte aux Poires

**Ingrédients Pour 6 Personnes:** 500g de Fromage Blanc, 1 Boîte de Poires en Morceaux, Sucre en Poudre et 1 Paquet de Biscuit à la Cuillère.

### Préparation:

- Sucre le fromage blanc à votre convenance.
- Égoutter les poires et conserver le sirop.
- Tremper les biscuits dans le sirop puis en tapisser le moule à charlotte.
- Mélanger les poires et le fromage blanc sucré. En étaler une première couche dans le moule puis la recouvrir de biscuits imbibés de sirop. Recommencer l'opération jusqu'à ras-bord.
- Fermer le moule avec le couvercle hermétique afin que la préparation soit bien compactée.
- Placer au réfrigérateur au moins 2 h.
- Démouler enfin sur un plat et décorer de quelques copeaux de chocolat. Servir immédiatement.

## Service Prévention Santé (S.P.S) Département du Nord

57 Avenue Faidherbe à Valenciennes, 03.59.73.25.40

Action de Prévention, Vaccination, Dépistage des Maladies Respiratoires, Aides à l'Arrêt du Tabac, Dépistage VIH, Hépatites B et C, Dépistage des IST (Infections Sexuellement Transmissibles) Dépistage Anonyme et Gratuit

Auréliе FACHE, Diététicienne et Référente Santé Bénévole des Restos du Cœur à ANZIN

