

Idées Recettes Anti-Gaspi

Blancs de Poulet Rôtis à la Provençale

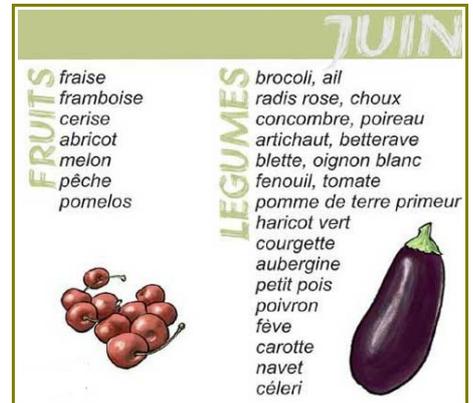
Ingrédients Pour 4 Personnes:

4 Blancs de Poulet, 1 Citron, 2 Brins de Romarin, 1 Cuillère à Café d'Origan, 1 Cuillère à Café de Paprika, 3 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, Sel et Poivre.

Préparation:

- Saler et poivrer les blancs de poulet. Les parsemer d'origan et de paprika et les faire dorer 5 min à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile.
- Préchauffer le four th. 6 (180 °C). Éparpiller le citron coupé en rondelles dans le fond d'un plat à four huilé. Poser dessus les blancs de poulet et les arroser de leur jus de cuisson. Les entourer avec les grappes de tomates. Parsemer de romarin. Arroser avec le reste d'huile et enfourner 15 min.
- Servir chaud, accompagné de petites pommes de terre en robe des champs.

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



Tarte Couronne à la Courgette, Chèvre et Tomates Cerise

Ingrédients Pour 6 Personnes:

1 Pâte Feuilletée, 1 Courgette, 10 Tomates Cerise, 1/2 Bûche de Chèvre, Huile d'Olive, 1 Cuillère à Soupe de Graines de Sésame, 1 Cuillère à Soupe d'Origan, Quelques Feuilles de Basilic Frais, 1 Jaune d'Œuf, Sel et Poivre.

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C. Laver la courgette puis à l'aide d'un économe la tailler en lanières. Laver et couper les tomates cerise en deux dans le sens de la longueur. Étaler la pâte feuilletée sur une plaque, puis la découper à l'aide d'un couteau en 4 lignes de 10 cm au centre du cercle, afin de former 8 triangles. A l'aide d'un pinceau badigeonner la pâte avec un mélange jaune d'œuf/eau. Ajouter tout autour de la pâte les lanières de courgette, les tomates cerises, le chèvre bûche coupé en rondelles puis coupé en deux. Replier chaque triangle de pâte sur les ingrédients afin d'obtenir une couronne, badigeonner les triangles de jaune d'œuf/eau. Saupoudrer de graines de sésame, d'origan et arroser la couronne d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer. Enfourner pendant 20min.

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

Soufflé de Pomelo

Ingrédients Pour 4 Personnes:

6 Pomelos, 40g de Beurre, 50g de Maïzena®, 5 Œufs, 120g de Sucre en Poudre, 1 Zeste d'Orange.

Préparation:

Laver et brosser les pomelos. Retirer une calotte aux 2/3 de la hauteur des fruits. Avec une petite cuillère, vider la pulpe des pomelos. Filtrer le jus. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la maïzena. Retirer du feu pour mouiller avec le jus de pomelos. Ensuite, faire épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Ajouter le sucre semoule et le zeste d'orange râpé. La préparation doit être épaisse mais non compacte. Rectifier, au besoin, la consistance de la crème en ajoutant un peu de jus de pomelos. Incorporer les jaunes d'œufs puis les blancs battus en neige ferme. Verser le mélange dans les écorces de pomelos. Poser celles-ci dans un plat allant au four. Faire cuire 20 à 25 minutes au four thermostat 7. Servir aussitôt.

Source : <http://cuisine.notrefamille.com/>