

Idées Recettes Anti-Gaspi

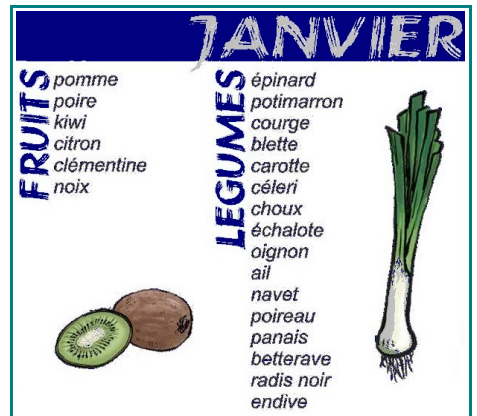
Oeuf Cocotte au Thon et aux Échalotes

Ingrédients Pour 4 Personnes:

1 Grosse Boîte de Thon au Naturel (300g), 4 Échalotes, 4 Œufs, 200g de Fromage Blanc, Piment d'Espelette, 3 Cuillères à Soupe de Persil Ciselé, Un Peu de Beurre pour les Ramequins Sel, Poivre

Préparation:

- Beurrer les ramequins avec le beurre et un essuie-tout. Les réserver au réfrigérateur.
- Préchauffer le four à 210 °C.
- Éplucher et couper très finement les échalotes. Égoutter et émietter le thon.
- Dans un bol, mélanger le thon avec les échalotes et deux cuillères à soupe de persil. Saler et poivrer selon vos goûts.
- Verser un fond de fromage blanc battu dans les ramequins puis déposer la préparation au thon. Casser un œuf dans chaque ramequin en prenant bien soin de ne pas éclater le jaune. Recouvrir de fromage blanc battu, saler, poivrer et saupoudrer d'un peu de persil et de piment d'Espelette.
- Enfourner pour 10 minutes. Retirer aussitôt pour éviter au jaune de continuer de cuire. Déguster aussitôt accompagné de mouillettes de pain grillé.



Source: <http://www.fourchette-et-bikini.fr>

Hachis Parmentier de Carottes et Courgettes

Ingrédients Pour 4 Personnes:

500g de Viande Hachée (environ 4 Steaks Hachés), 750g de Carottes, 600g de Pommes de Terre, 2 Courgettes, 1 Oignon, Fromage Râpé, Huile d'Olive, Persil Frais, Thym, Paprika (Facultatif), Sel et Poivre

Préparation:

- Éplucher et laver les carottes et les pommes de terre. Mettre de côté une carotte. Faire cuire à la vapeur les carottes et les pommes de terre.
- Laver et découper en petit dés les courgettes et la carotte restante.
- Faire revenir l'oignon émincé dans une sauteuse avec une cuillère d'huile d'olive. Ajouter la carotte coupée en dés. Au bout de quelques minutes, quand l'oignon est doré, ajouter la viande hachée et les dés de courgette. Ajoutez, ensuite, le paprika, le thym et le persil. Saler et poivrer selon le goût. Lorsque les carottes et les pommes de terre sont cuites, les écraser en purée. Saler et Poivrer.
- Dans un plat à gratin, mettre une épaisse couche de purée de carottes, puis le mélange viande, courgettes, carottes et le fromage râpé (Vous pouvez ajouter une couche de purée de carotte avant de mettre le fromage).
- Faire gratiner au four préchauffer à 180°C (Thermostat 6) pendant 20 minutes.

Source : <http://www.750g.com>

Méli-Mélo Fromage Blanc Pêches et Kiwis

Ingrédients Pour 4 Personnes:

4 Oreillons de Pêches au Sirop, 3 à 4 Kiwis, 200 g de Fromage Blanc, 1 à 2 Cuillère à Soupe. de Sirop de Framboise, Quelques Framboises ou Copeaux de Chocolat, Un Peu de Sucre en Poudre.

Préparation:

Laver les pêches et les kiwis. Éplucher les kiwis. Dans un saladier, mélanger 100 g de fromage blanc avec un peu de sucre et dans un autre, 100 g de fromage blanc avec le sirop de framboise. Mixer les pêches jusqu'à l'obtention d'un coulis. Mettre une couche de pêche dans une verrine puis le fromage blanc aromatisé avec le sirop. Mixer les kiwis jusqu'à l'obtention d'un coulis. Terminer la verrine avec une couche de kiwi puis de fromage blanc sucré à l'édulcorant. Décorer vos verrines, avec une ou deux framboise(s) ou quelques copeaux de chocolat.