

# Idées Recettes Anti-Gaspi

## *Fattouch (Salade Libanaise)*

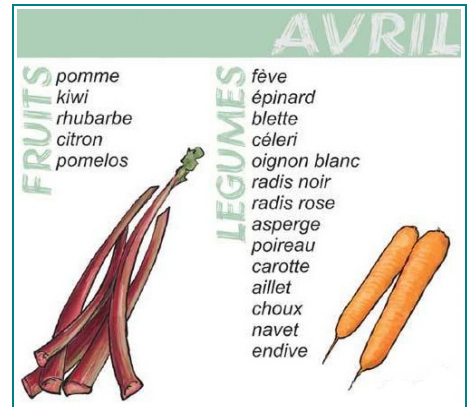
### Ingrédients Pour 6 Personnes:

3 Pains Pitas, 1 Salade Romaine, 4 Tomates, 2 Petits Concombres, ½ Botte de Radis, 1 Gousse d'Ail, 4 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 45 mL de Jus de Citron, 1 Cuillère à Café de Miel, Sel et Poivre

### Préparation:

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C. Tapiser une plaque de papier cuisson. Découper les pains pitas en morceaux. Dans un grand bol, mélanger les morceaux de pains pitas avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer, puis mélanger. Répartir sur la plaque et commencer à faire cuire environ 12 min au four ou jusqu'à ce que les morceaux de pains pitas soient dorés. Les remuer deux fois pendant la cuisson. Laisser refroidir à la sortie du four. Peler et hacher l'ail. Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive restante, le jus de citron, le miel et l'ail haché. Saler et poivrer. Réserver. Laver et essorer la salade. Nettoyer et couper les tomates en morceaux. Peler et couper les concombres en cubes. Nettoyer et couper les radis en demi rondelles. Mélanger tous les légumes dans un plat. Ajouter les morceaux de pains pitas refroidis et la vinaigrette. Mélanger et servir aussitôt.

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



## *Panzanella (Salade Italienne)*

### Ingrédients Pour 6 Personnes:

1 Kg de Tomate, 2 Oignons, 200g de Pain Rassis, 1 Bouquet de Basilic Frais, 3 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 1 Cuillère à Soupe de Vinaigre Balsamique, Sel

### Préparation:

Couper en dés le pain rassis. Le faire griller au four. Réserver. Nettoyer et couper les tomates en quartiers. Peler et hacher finement l'oignon. Nettoyer et ciseler le basilic. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et du sel dans un récipient. Ajouter les tomates, les oignons, le pain rassis et le basilic ciselé puis mélanger bien. Réserver au frais jusqu'au service.

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

## *Salade de Fruit Exotique*

### Ingrédients Pour 6 Personnes :

1 Ananas, 2 Oranges, 2 Papayes, 2 Kiwis, 1 Mangue, 60g de Sucre en Poudre, 1 Bâton de Cannelle, 1 Citron Vert, 5g de Poivre de Sichuan, 25 cL d'Eau

### Préparation:

- Faire bouillir l'eau avec le sucre et les épices, laisser refroidir puis filtrer.
- Éplucher 1 orange en la pelant à vif et lever les segments. Éplucher l'ananas, la papaye, la mangue, les kiwis et tailler l'ensemble des fruits en petits dés.
- Presser le jus du citron vert et celui de l'orange, les ajouter au sirop, puis verser ce dernier sur les fruits. Servir très frais.

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