

Idées Recettes Anti-Gaspi

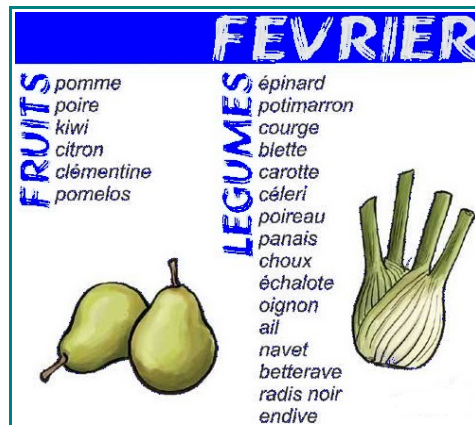
Lentilles à l'Œuf Dur (Entrée)

Ingrédients Pour 4 Personnes: 4 Œufs, 1 Grande Boîte de Lentilles, 2 Échalotes, 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 1 Cuillère à Soupe de Vinaigre de Cidre, Sel et Poivre

Préparation:

Faire chauffer de l'eau dans une casserole et lorsqu'elle frémit, faire cuire les œufs pendant 10 min. Les passer sous l'eau froide et les écaler. Égoutter les lentilles dans une passoire et les rincer. Éplucher les échalotes et les ciseler finement. Mélanger les lentilles avec les échalotes, l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre. Dresser les lentilles dans des assiettes et déposer les œufs durs par-dessus.

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



Riz au Poulet et Légumes

Ingrédients Pour 4 Personnes: 300g de Riz Longs Grains, 4 Blancs de Poulet, 2 Tomates (ou 1 Petite Boîte de Tomates Pelées), 1 Poivron Vert, 1 Poivron Rouge, 1 Petite Boîte de Petits-Pois, 1 Oignon, 1 Cube de Bouillon de Volaille, 3 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 1 Cuillère à Café de Piment en Poudre, Sel et Poivre

Préparation:

Peler et émincer finement l'oignon. Laver, épépiner et couper les tomates et poivrons en dés. Réserver. Porter une casserole d'eau à ébullition avec le cube de bouillon et cuire le riz en suivant les indications de cuisson de l'emballage. En parallèle, cuire le poulet dans une casserole d'eau bouillante environ 10 minutes. Égoutter les petits pois dans une passoire et les rincer. Une fois le poulet cuit, l'effiloche grossièrement à l'aide d'une fourchette. Dans une grande sauteuse, chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon, ajouter ensuite les poivrons et tomates. Laisser cuire 5 à 10 minutes, selon si l'on souhaite des poivrons croquants ou au contraire fondants. Ajouter le poulet, les petits pois, du sel, du poivre et le piment, bien mélanger puis ajouter le riz en plusieurs fois en mélangeant bien entre chaque ajout pour que tout soit bien mélangé. Poursuivre la cuisson 3-4 minutes et c'est prêt !

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

Couronne Fenouil, Tomate et Thon

Ingrédients Pour 4 Personnes: 1 Pâte Feuilletée, 1 Petit Fenouil, 8 Cuillères à Soupe de Sauce Tomate, 1 Boîte de Thon au Naturel, 2 Tomates, 4 Cuillères à Soupe de Parmesan Râpé, 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, Sel, Poivre, 2 Cuillères à Soupe de Lait (Facultatif)

Préparation:

Conserver votre pâte feuilletée au réfrigérateur jusqu'au moment de la façonner. Préchauffer votre four à 180°C. Émincer le fenouil en fines rondelles et découper les tomates en dés. Égoutter le thon et l'émietter. Sortir la pâte feuilletée du réfrigérateur. À l'aide d'un couteau, réaliser 4 incisions au centre de la pâte de manière à obtenir une croix à 8 branches. Soulever les pointes délicatement et en vous assurant que la pâte a bien été découpée. Ainsi vous ne rencontrerez pas de problème lorsque la garniture aura été déposée et qu'il faudra former la couronne. Les replacer. Garnir l'extrémité de la pâte avec, dans l'ordre, la sauce tomate, le thon émietté, les dés de tomate et les rondelles de fenouil. Terminer en saupoudrant l'ensemble de la pâte de parmesan. Replier les pointes sur la garniture de manière à former une couronne. Appuyer légèrement la pointe sur la pâte afin de souder le tout. Enfourner 25 à 30 minutes à 180°C. La couronne cuite, servir sans tarder.

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