

Idées Recettes Anti-Gaspi

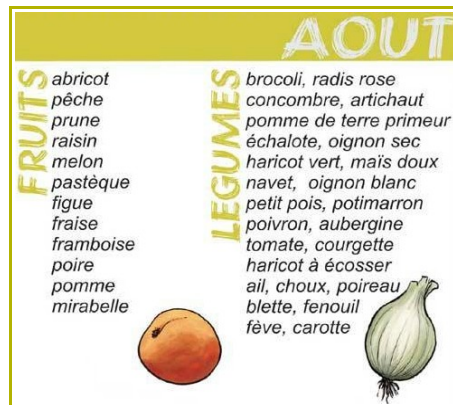
Soupe de Concombre

Ingrédients Pour 4 Personnes: 2 Concombres, 125g de Fromage Blanc, 4 Cuillères à Soupe de Boursin® Cuisine, 1 Cuillère à Soupe d'Huile d'Olive, 1 Botte d'Aneth, Sel et Poivre.

Préparation:

Laver et éplucher les concombres. Les couper en 4 dans le sens de la longueur et ôter les pépins de la partie centrale. Mixer ensemble les concombres, le fromage blanc, l'huile d'olive, le Boursin® Cuisine et la botte d'aneth. Saler et poivrer selon votre goût. Placer au réfrigérateur avant de servir pendant au moins 2 heures et ajouter quelques brins d'aneth au moment de servir.

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



Wrap de Blé Noir au Thon et Cruautés

Ingrédients Pour 2 Personnes: 1 Boîte de Thon au Naturel, 1 Cœur de Laitue, 50g de Radis Noir, 25g de Carottes, 25g de Champignon de Paris Frais, 15g d'Oignon Rouge, 2 Galettes de Blé Noir, 1 Cuillère à Soupe de Mayonnaise, 3 Cuillères à Soupe de Fromage Blanc, Sel et Poivre.

Préparation:

Égoutter le thon et le mélanger à la mayonnaise et une cuillère à soupe de fromage blanc avec une fourchette. Poivrer. Mélanger et réserver. Laver les légumes et les découper en fin bâtonnet (julienne). Il est possible de râper les radis et carottes à la grosse râpe, mais les oignons et champignons doivent être émincés au couteau. Rincer les feuilles de laitue, ôter le trognon et le découper en 4 dans la longueur. Placer tous les légumes dans un saladier, ajouter les deux cuillères restantes de fromage blanc et un peu de sel. Mélanger. Poser les galettes sur le plan de travail. Étaler à la spatule la préparation de thon. À l'aide d'une cuillère, poser les légumes sur le tiers inférieur de la galette en formant une ligne épaisse et enrouler autour la galette tartinée de thon. Serrer et piquer d'un bâtonnet si nécessaire. Servir aussitôt.

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

Cheesecake aux Framboises

Ingrédients Pour 8 Personnes: 150g de Biscuits Secs de votre Choix, 60g de Beurre Doux, 60g de Sucre en Poudre, 600g de Fromage Frais, 300g de Yaourt Nature, 3 Cuillères à Café de Jus de Citron, 250g de Framboises Fraîches, 1 Sachet d'Agar-Agar.

Préparation:

Faire fondre le beurre au four à micro-ondes et le laisser tiédir quelques minutes. Laver et sécher soigneusement les framboises fraîches. Les réserver sur du papier absorbant. Réduire les biscuits secs en poudre fine dans un robot ou à l'aide d'un mortier de cuisine. Mélanger la poudre de biscuits secs avec le beurre fondu pour obtenir une boule de pâte sablée homogène. Tapisser le fond d'un moule à manqué (pour faciliter le démoulage) avec la pâte sablée obtenue puis la tasser pour qu'elle soit régulière sur toute sa surface. Réserver au frais le temps de préparer l'appareil à cheesecake. Dans un saladier, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter ensemble le fromage frais, le yaourt nature, le sucre en poudre, l'Agar-agar et le jus de citron. Verser la préparation à cheesecake sur le fond de pâte biscuitée et réserver le tout au réfrigérateur pendant 3 heures minimum. Au moment de le servir, démouler délicatement votre cheesecake aux framboises et le décorer avec des framboises fraîches.

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