

# Idées Recettes Anti-Gaspi

## Crème de Radis Rose

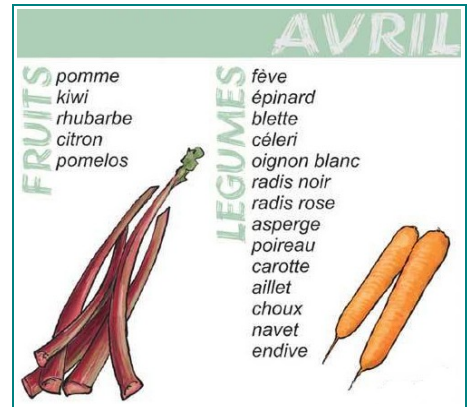
### Ingrédients Pour 1 Personne:

8 Radis Rose, 2 à 3 Tartines de Pain Complet, 1 Petit Suisse, Ciboulette Ciselée, Quelques Grains de Baies Roses (Facultatif), ½ Cuillère à Café d'Huile d'Olive, Sel et Poivre

### Préparation:

- Ôter les fanes et les radicelles des radis puis les laver.
- Déposer dans le bol du mixeur les petits-suissees et les radis. Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème.
- Saler, poivrer, parsemer de baies roses et de ciboulette ciselée. Déposer quelques gouttes d'huile d'olive.
- Faire griller les tartines de pain et déguster.

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



## Escalopes de Poulet Marinées

### Ingrédients Pour 4 Personnes:

4 Escalope de Poulet, 1 Bouquet d'Estragon, 1 Jus de Citron, 1 Jus de Citron Vert, 4 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 1 Piment Doux, Sel et Poivre

### Préparation:

- Hacher très finement le piment. Effeuille et ciseler l'estragon.
- Mélanger les jus de citrons avec l'huile d'olive, l'estragon, le piment, du sel et du poivre.
- Mettre le poulet à mariner dans cette préparation durant 2 h au frais, après avoir filmé.
- Égoutter la marinade et mettre le poulet à cuire dans une poêle bien chaude, en le faisant dorer des 2 côtés, jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Servir avec une poêlée de haricots verts et un peu de riz nature.

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

## Chips de Pomme au Micro-Onde

### Ingrédient :

2 Pommes Bien Lavées et Séchées

### Préparation:

- Couper les extrémités d'une pomme et, à l'aide d'une mandoline, couper des rondelles de ¼ pouce.
- Placer quelques tranches de pommes sur le papier sulfurisé en une seule couche.
- Placer au Micro-ondes 5 minutes.
- Retourner chaque tranche et continuer la cuisson pour 30 secondes, ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants.
- Retirer du four à micro-ondes et laisser reposer 10 minutes avant de déguster.

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