

Idées Recettes Anti-Gaspi

Couscous au Poisson et Légumes

Ingrédients Pour 4 Personnes:

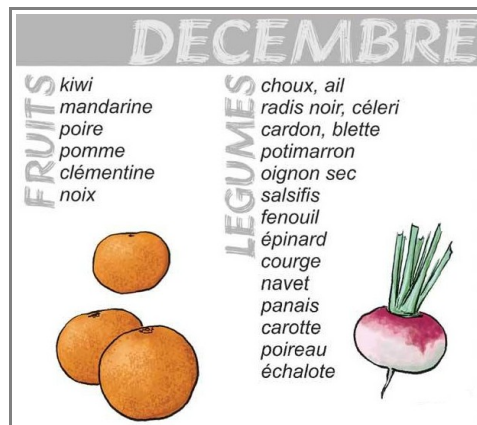
600g de Poisson Blanc Surgelé, 250g de Couscous, 4 Poivrons Rouges et Verts, 2 Carottes, 1 Courgette, 1 Oignon, 2 Cuillère à Soupe de Purée de Tomates, 1 Cuillère à Café de Piment Rouge Non Piquant, ½ Cuillère à Café de Poudre de Cumin, 2 à 3 Gousses d'Ail Écrasés, Huile d'Olive.

Préparation:

- Préparer le couscous : mouiller légèrement le couscous, mélanger à la cuillère ou à la main pour ne pas laisser de grumeaux. Recommencer une autre fois. Mettre le coucous dans un couscoussier préchauffé au dessus de la marmite remplie d'eau au 1/3 et laisser étuver 30 minutes.

- Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une casserole. Couper l'oignon en rondelles, le faire blondir dans la casserole. Ajouter rapidement 1 cuillère à café de poudre de piment rouge, arroser d'un verre d'eau, mettre la purée de tomates, les poivrons salés par le côté, les carottes épluchées et coupées en bâtonnets, la courgette nettoyée et coupée en morceaux, le cumin et l'ail. Au bout de 10 minutes, retirer les poivrons et arroser d'eau. Continuer la cuisson pendant 5 minutes, arroser d'1/2 litre d'eau. A l'ébullition, ajouter le poisson (décongelé et bien égoutté) en morceaux. Au bout de 15 minutes, mettre le couscous dans un saladier et l'arroser de sauce (la sauce doit surnager). Laisser reposer. Mélanger, poser les légumes et les morceaux de poisson à la surface du couscous. Servir bien chaud.

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



Soufflé de Poisson

Ingrédients Pour 4 Personnes:

400g de Poisson Blanc Surgelé, 200g de Fromage Blanc, 20g de Beurre, 4 Œufs, Sel et Poivre

Préparation:

Préchauffer votre four à 210°C (th.7). Passer le poisson au mixeur. A la purée obtenue, incorporer le beurre fondu, le fromage blanc, les jaunes d'œufs et les blancs battus en neige. Assaisonner puis verser le tout dans un moule à soufflé beurré. Faire cuire 30 min. au four.

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

Tarte au Fromage Blanc Alsacienne (Käseküche)

Ingrédients Pour 8 Personnes:

1 Pâte Brisée, 800g de Fromage Blanc, 130g de Sucre en Poudre, 4 Œufs, 1 Citron, 1 sachet « Pudding » (ou 30g de Fécule).

Préparation:

- Préchauffer votre four à 180°C (chaleur tournante). Clarifier les œufs.
- Mélanger le fromage blanc avec le sucre, les jaunes d'œufs, le pudding (ou la fécule) et le zeste de citron.

- Monter les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation au fromage blanc.
- Graisser un moule à charnière de 26 cm de diamètre et 5 cm de haut et le garnir avec la pâte brisée. Piquer le fond de tarte et verser la garniture. Enfourner pour 50 minutes en surveillant la cuisson.

- A la sortie du four, retourner la tarte sur une grille et laisser refroidir complètement à l'envers pour ne pas qu'elle s'affaisse.

Source : <http://cuisine-addict.com>