

Idées Recettes Anti-Gaspi

Pissaladière

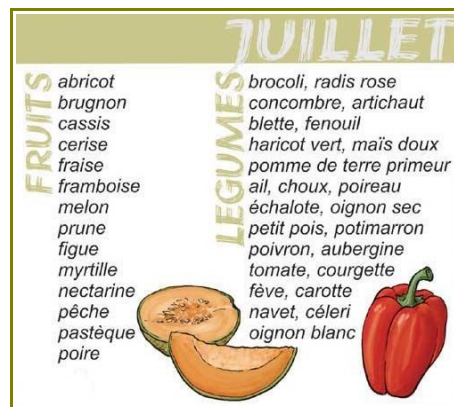
Ingrédients Pour 4 Personnes:

8 Filets d'Anchois, 1 Boîte de Sardine, 1 Pâte à Pizza, 1 kg d'Oignon, 20 Olives Noires, 2 Gousses d'Ail, 3 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, 2 Brins de Thym, 1 Feuille de Laurier, Sel et Poivre.

Préparation:

Peler et émincer les oignons. Les faire revenir 4 à 5 min dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les gousses d'ail pelées et écrasées, 1 brin de thym effeuillé et la feuille de laurier. Saler légèrement, poivrer. Couvrir et laisser étuver 30 min à feu doux. Préparer le pissalat : mixer les anchois et les sardines sans les arrêtes. Ajouter la moitié du pissalat aux oignons et mélanger. Préchauffer le four th. 7/8 (220 °C). Étaler finement la pâte à pizza. La déposer sur une plaque graissée. Ourler le bord afin de maintenir la garniture. Étaler l'autre moitié du pissalat sur la pâte et parsemer avec les oignons tiédifiés. Enfourner 20 min. Éparpiller les olives et poursuivre la cuisson 10 min. Au terme de la cuisson, arroser d'un filet d'huile d'olive. Garnir d'un brin de thym. Servir chaud ou tiède.

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



Salade de Couscous au Thon

Ingrédients Pour 4 Personnes:

200g de Couscous Moyen, 1 Boîte de Thon au Naturel, 1 Concombre, 2 Tomates, 1 Oignon Rouge, 2 Citrons, 6 Brins de Persil, 20 Olives Noires Dénoyautées, 4 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive, Sel et Poivre.

Préparation:

Égoutter le thon, le couper en tranches ou en morceaux et les verser dans un bol. Les arroser de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et du jus d'1/2 citron, mélanger. Rincer le concombre. À l'aide de la pointe d'un couteau, prélever de fines lamelles de peau dans le sens de la longueur. Émincer le concombre en tranches. Les placer dans une passoire, saler les tranches de concombres et les laisser égoutter. Rincer les tomates, puis les couper en quartiers. Éplucher l'oignon et émincer-le finement. Couper les olives en rondelles. Verser le couscous dans une jatte. Le couvrir d'eau froide, puis l'égoutter aussitôt. Verser le couscous dans la jatte et l'aérer en soulevant les grains à la fourchette. Recouvrir des tranches de concombre, des quartiers de tomates, du thon, de l'oignon et des rondelles d'olives. Parsemer du persil finement ciselé. Fouetter dans un bol le reste de l'huile et le jus d'un demi-citron. Saler et poivrer. Ajouter l'assaisonnement à la salade. Couvrir le saladier de film plastique et laisser reposer 2h au réfrigérateur. Mélanger délicatement. Couvrir à nouveau et remettre 2h au réfrigérateur. Décorer de demi-tranches de citron et servir frais.

Source : <http://www.ligne-en-ligne.com>

Gratin Meringué Pêches et Framboises

Ingrédients Pour 4 Personnes:

6 Pêches, 1 Barquette de Framboises, 60g de Sucre en Poudre, 1 Sachet de Sucre Vanillé, 1 Blanc d'Œufs.

Préparation:

- Préchauffer le four. Ébouillanter les pêches, les rafraîchir et les peler. Couper, ensuite, les pêches en quartiers et ajouter le sucre vanillé.
- Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme puis verser progressivement le sucre en poudre.
- Disposer les pêches dans un plat à gratin, parsemer de framboises et recouvrir de meringue. Faire dorer 5 min au four et servir aussitôt.

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