

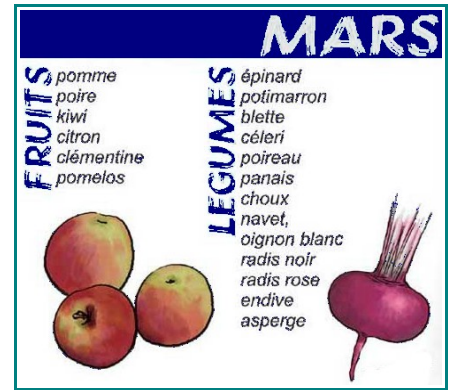
Idées Recettes Anti-Gaspi

Cordon Bleu Maison

Ingrédients Pour 2 Personnes: 2 Filets de Dinde, du Pain Dur, 1 Gousse d'Ail, 2 Fromages Fondus, Moutarde.

Préparation: Re-découper les filets dans la longueur en deux afin d'avoir 4 filets de dinde très fins. Mixer le pain dur avec 1 gousse d'ail. Badigeonner les filets avec de la moutarde, puis les tremper directement dans la panure pour qu'elle accroche. Étaler le fromage fondu d'un côté d'un des filets. Reposer un autre morceau de dinde par dessus. Faire de même pour le deuxième cordon bleu. Mettre de l'huile d'olive dans une poêle puis faire cuire les cordons bleus durant une bonne quinzaine de minutes

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



Pulao de Légumes aux Trois Riz

Ingrédients Pour 3 à 4 Personnes: 250g de Riz (Trio de Riz ou Autre), 1 Carotte Finement Emincée, 150g de Petits Pois Surgelés, 1 Gros Oignon Finement Haché, 2 Feuilles de Laurier, ½ Cuillère à café de Cannelle Moulue, 1 Bonne Pincée de Graines de Coriandre, 2 Pincées de Piment de Cayenne, 2 Cuillère à Soupe d'Huile d'Olive, 50g de Raisins Secs (Facultatif), 50g de Noix de Cajou (Facultatif), 600 mL d'Eau, Sel et Poivre

Préparation: Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon, les feuilles de laurier, la cannelle et les graines de coriandre. Quand les oignons commencent à dorer, ajouter les petits pois décongelés et la carotte. Couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu doux. Ajouter le riz et l'arroser avec l'eau. Mélanger et laisser mijoter environ 35 minutes, jusqu'à ce que le riz commence à être tendre. Ajouter le piment, saler et poivrer. Laisser encore chauffer 5 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau. Servir chaud, éventuellement parsemé de raisins secs et de noix de cajou.

Source : <http://jeanne-cuisine.over-blog.com>

Île Flottante Classique au Caramel

Ingrédients Pour 4 Personnes: Crème Anglaise : 35 cL de lait, 1 Sachet de Sucre Vanillé, 3 Jaunes d'Œufs, 65g de Sucre en Poudre
Blancs en Neige : 3 Blancs d'Œufs, 1 Pincée de Sel, 40g de Sucre en Poudre.

Préparer la crème anglaise : Verser le lait dans une casserole profonde, à feu moyen. Ajouter le sucre vanillé. Porter doucement au point de frémissement. Retirer du feu. Travailler les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier, avec une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'un mélange clair et épais. Verser peu à peu le lait chaud sur les jaunes et mélanger bien. Transvaser la préparation dans une casserole propre, puis chauffer et laisser frémir doucement 5 minutes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir et nappe le dos d'une cuillère. Ne laisser surtout pas bouillir, sinon la crème tourne.

Préparer les blancs en neige : Batta les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Lorsqu'ils sont fermes, incorporer petit à petit le sucre sans cesser de battre. Les faire cuire environ 40 secondes au micro-onde à la puissance la plus basse. Ils peuvent aussi être cuits dans une grande casserole d'eau frémissante (prélever 1 grosse cuillerée de blanc, la déposer dans l'eau frémissante, laisser cuire 30 secondes de chaque côté).

Montage : Répartir la crème anglaise dans des coupes individuelles ou dans un plat de service. Déposer délicatement les blancs d'œufs. Réserver au frais jusqu'au moment de servir. Au dernier moment, faire chauffer 100 g de sucre dans une casserole en inox. Laisser cuire sur feu moyen, sans ajout d'eau, pour faire un caramel à sec. Le sucre va fondre et colorer. Dès que le caramel blondit, le verser sur les coupes. Verser le caramel quand il est encore chaud car il durcit en refroidissant. Il ne reste plus qu'à déguster ces savoureuses îles flottantes au caramel.

Sources : <http://www.odelices.com>