

Recette antigaspi — de la mousse au chocolat



DANS LES FAITS

Sur le point d'ouvrir une conserve de pois-chiche ? Récupérez l'eau de trempage pour en faire un dessert étonnant !



EN ACTION !

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 25 minutes



INGRÉDIENTS



- 150g d'eau de pois-chiche
- 150g de chocolat noir
- 1 pincée de sel (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de sucre glace

PRÉPARATION

1. Égoutter les pois-chiche en conserve en prenant soin de récupérer l'eau de trempage dans un saladier.
2. Fouetter cette eau au batteur avec le sucre glace jusqu'à obtenir une mousse ferme.
3. Faire fondre le chocolat au bain marie. Laisser refroidir quelques minutes, ajouter une pincée de sel, et mélanger.
4. Insérer délicatement la mousse d'eau de pois chiche.
5. Mettre au frais au moins 2 heures avant dégustation.



RETROUVEZ-NOUS SUR



Recette antigaspi — des petits pains perdus



DANS LES FAITS

Un pain qui commence à se prendre pour une biscotte ? Vite aux fourneaux !



EN ACTION !

Pour 2 personnes | Temps de préparation : 5 minutes



INGRÉDIENTS



- 6 tranches de pain dur
- 3 oeufs
- 25 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de sucre

PRÉPARATION

1. Fouetter les oeufs avec le lait et le sucre
2. Y tremper les tranches de pain pour qu'elles soient imbibées de chaque côté.

CUISSON

À la poêle : Les faire dorer de chaque côté dans un peu de beurre fondu ;
Au four : Beurrer légèrement un plat à gratin, y répartir les tranches et verser le reste du mélange oeufs/lait/sucre. Enfourner pour 5 à 7 minutes à 180°C.



RETROUVEZ-NOUS SUR



Recette antigaspi de la tortilla espagnole



DANS LES FAITS

Des tranches de viande qui attendent patiemment au frigo.



EN ACTION !

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 10 minutes



INGRÉDIENTS



- 6 oeufs
- 3 petites pommes de terre
- 1 oignon
- Un peu de fromage râpé
- Reste de viande coupé en petits morceaux



PRÉPARATION

1. Couper les pommes de terre en tranches fines, et les cuire dans un peu d'eau.
2. Dans une poêle, faire blanchir l'oignon.
3. Ajouter la viande et les pommes de terre.
4. Verser les oeufs, puis parsemer de fromage râpé.
5. Laisser cuire lentement sans mélanger.

REMARQUE

Recette qui s'adapte avec d'autres restes : champignons, poivrons, courgette, coeur d'artichaud ...

RETROUVEZ-NOUS SUR



Recette antigaspi — des falafels à la menthe



? DANS LES FAITS

Une boîte de conserve de pois chiche mangée à moitié.

! EN ACTION !

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 10 minutes



PRÉPARATION

1. Mixer les pois chiche une dizaine de secondes.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, la menthe et le persil finement hachés.
3. Ajouter la levure et une cuillère à soupe d'eau.
4. Mixer quelques secondes pour obtenir une pâte grossière.
5. Couvrir et laisser reposer 30 minutes.
6. Façonner des boulettes avec les mains, tout en pressant pour éliminer l'excédent de liquide.

CUISSON

À la sauteuse : porter de l'huile végétale à 180°C. Faire frire les falafels 3 à 4 minutes en plusieurs fois.

Au four : huiler un plat, et enfourner pour 12 à 15 minutes à 200°C.

INGRÉDIENTS



- 280g de pois chiche
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 1/2 cuillère de levure
- Cumin
- Menthe
- Persil



Recette antigaspi

— de la tarte à la courge sans pâte



DANS LES FAITS

Des pommes de terre cuites à l'eau sont rescapées du dîner de la veille.



EN ACTION !

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 30 minutes



INGRÉDIENTS



- 4 petites pommes de terre
- 1 petite courge
- 1 yaourt grec ou 25cl de crème
- Fromage râpée
- Curcuma en poudre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Peler et épépiner la courge. La couper en cubes grossiers, puis plonger dans de l'eau chaude. Cuire 15 minutes.
2. Retirer du feu et égoutter.
3. Mixer (ou écraser) la courge et la pomme de terre. Ajouter la crème et le fromage râpé.
4. Épicer à convenance.
5. Verser dans un moule à tarte légèrement huilé.
6. Enfourner dans four chaud 18 minutes à 180°C.



RETROUVEZ-NOUS SUR



Recette antigaspi — du banana bread



DANS LES FAITS

Des bananes qui sont noircies à force d'attendre qu'on les regarde sans les manger !



EN ACTION !

Pour 6 personnes | Temps de préparation : 30 minutes



INGRÉDIENTS



- 2 bananes bien mûres
- 2 oeufs
- 135g de farine
- 1 sachet de levure
- 50g de sucre roux
- 55g d'huile neutre



PRÉPARATION

1. Si vous optez pour de l'huile de coco, faites-la fondre dans une casserole. **Sinon, passez cette étape.**
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et la levure.
3. Incorporer les oeufs dans l'huile. Mélanger avant d'incorporer le tout au mélange des produits secs.
4. Écraser les bananes avec une fourchette, et les incorporer au reste de la préparation.
5. Verser la pâte dans un moule à cake, et enfourner 30 minutes à 180°C.

RETROUVEZ-NOUS SUR



Recette antigaspi — de poêlée automnale



DANS LES FAITS

Ne laissez pas votre riz se dessécher et transformez-le en savoureuse poêlée de saison !



EN ACTION !

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 20 minutes



INGRÉDIENTS



- 200g de riz
- 1 brocoli
- 1 petit oignon
- Champignons de Paris
- 25cl de crème
- Cumin
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Cuire le brocoli dans de l'eau chaude salée durant 10 minutes.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon, puis incorporer les champignons.
3. Verser la crème. Assaisonner à convenance.
4. Y incorporer le riz. Mélanger pour bien répartir la crème.
5. Égoutter le brocoli et le couper en fleurettes.
6. Les ajouter au mélange.

REMARQUE

Les gourmands oseront-ils y parsemer du fromage ou des pignons de pin ?

RETROUVEZ-NOUS SUR

