



## Tartine au vert de poireau et au fromage

### Ingrédients

Pain  
Vert de poireau  
Fromage à tartiner  
Poivre

### Recette

Hachez finement les verts de poireaux. Mixez-les avec le fromage.  
Tartinez le pain avec cette préparation et rajoutez du poivre selon votre goût.

*Opération réalisée avec le concours  
financier du Ministère de l'Agriculture, de  
l'Agro-alimentaire et de la forêt (MAAF).*



BRESSE DU JURA



### Tartine anti gaspi au vert de poireau et au fromage

#### Ingrédients pour 2 personnes (entrée)

- Pain (un peu rassis)
- 1 vert de poireau
- 50g de fromage
- 25 g de beurre mou

#### Recette

- Coupez les verts de poireaux en petits morceaux.
- Mixez finement l'ensemble des ingrédients.
- Tartinez les tranches de pain
- Faites cuire au four à 200° pendant 5 minutes
- Dégustez chaud !

Opération réalisée avec le concours financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la forêt (MAAF).





### Radicelle de poireaux à la sauce roquefort

#### Ingédients

- Radicelles d'environ 12 poireaux
- Huile d'olive
- 100g de roquefort ou bleu d'auvergne
- 20cl de crème soja ou d'avoine
- 3 tiges de persil ou vert de poireaux
- 6 cerneaux de noix

#### Recette

Récupérez les radicelles et lavez-les bien.  
Au besoin, brossez-les, puis faites-les tremper en dernière eau de rinçage dans une eau vinaigrée pour enlever toutes les aspérités. Essuyez-les soigneusement.  
Versez un peu d'huile d'olive dans une poêle ou une casserole et, lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez les radicelles coupées en quatre dans le sens de la longueur.  
Faites-les revenir sans cesse de remuer. Laissez-les dorer légèrement, puis baissez le feu et laissez cuire environ 15 minutes à feu doux en couvrant.  
Pendant ce temps, réalisez la sauce en faisant fondre à feu doux dans une casserole le fromage coupé en morceaux avec environ un quart de verre d'eau.  
Lorsqu'il est bien fondu, ajoutez la crème de votre choix, le vert de poireau émincé finement et les cerneaux de noix.  
Vérifiez la cuisson des radicelles : si vous pouvez les couper facilement avec la pointe d'un couteau, c'est qu'elles sont cuites. Sortez-les et placez-les sur un plat ou dans les assiettes et servez avec la sauce.

Opération réalisée avec le concours financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Forêt (MAAF).



## BIEN DOSER LES ALIMENTS POUR NE PAS GASPILLER




### ASTUCES POUR BIEN DOSER LES QUANTITES

Utiliser un doseur à spaghetti, un verre doseur ou une balance pour calculer les quantités adaptées.


Il existe des astuces pour doser sans doseur : une tasse, une cuillère à soupe ou à café, un pot de yaourt, ...




#### 1 CUILLERE A CAFE RASE C'EST :

- 
- 0,5 cl de liquide
  - 3 g de poivre, fécule, cacao, maïzena
  - 4 g de farine, huile, semoule
  - 5 g de sucre, sel fin, beurre


#### 1 CUILLERE A SOUPE RASE C'EST :

- 
- 1,5 cl de liquide
  - 12 g de farine, semoule
  - 15 g de sucre, beurre, crème
  - 18 g de lait

#### 1 TASSE A CAFE C'EST :

- 
- 10 cl de liquide

#### 1 VERRE A MOUTARDE C'EST :

- 
- 20 cl de liquide
  - 130 g de farine, semoule
  - 150 g de riz, lentilles ou haricots secs
  - 160 g de sucre

### INDICATIONS DE DOSE POUR UNE PERSONNE ADULTE

- **BROCOLIS** : 2 « bouquets »
- **LAIT** : une portion de lait représente une tasse (250 ml)
- **LENTILLES** : 3 cuillères à soupe bien remplies
- **CŒUFS** : 2
- **PAIN** : une portion soit 2 tranches de pain
- **PATES** : un verre
- **POIREAUX** : 1 à 2 suivant la grosseur
- **POMMES DE TERRE** : 5 petites pommes de terre / 2 grosses
- **RIZ** : ½ verre
- **SALADE** : 1 bol
- **SEMOULE** : ½ verre
- **VIANDE - POISSON** : 100 à 125 g

