



MON ASSIETTE ANTI-GASPI

Pesto de vert de poireaux ou fanes de légumes

Ingrédients

Pour l'apéro en tartine ou pour saucer les pâtes

- 40 g de feuilles ou fanes de légumes
- 10 cl d'huile d'olive
- 40 g de poudre d'amande
- 40 g de ~~parmesan~~ comté ! râpé
- 1 pincée de sel
- 2 gousses d'ail



Préparation

1. Rincez les feuilles ou les fanes.
2. Faites blanchir 2 min dans l'eau bouillante.
3. Rincez avec de l'eau froide pour stopper la cuisson.
4. Dans un mixeur, mettez les ingrédients dans cet ordre :
 - ✓ Huile d'olive
 - ✓ Feuilles/fanes
 - ✓ Poudre d'amande
 - ✓ Comté
 - ✓ Sel
 - ✓ Ail
5. Mixez à vitesse moyenne jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto.
6. C'est prêt à être dégusté !





MON ASSIETTE ANTI-GASPI

Radicelle de poireaux à la sauce roquefort

Ingrédients

Pour 4 personnes

- Radicelles d'environ 6 poireaux
- Huile d'olive
- 50 g de roquefort ou bleu d'auvergne
- 3 tiges de persil ou vert de poireaux
- 6 cerneaux de noix



Préparation

1. 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.
2. 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.
3. Pendant ce temps, réalisez la sauce en faisant fondre à feu doux dans une casserole le fromage coupé en morceaux. Ajouter un peu d'eau progressivement pour délayer à la consistance souhaitée.
4. Lorsqu'il est bien fondu, ajoutez le vert de poireau émincé finement et les cerneaux de noix (facultatif).
5. 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.





MON ASSIETTE ANTI-GASPI

Quiche sans pâte

Ingrédients

Pour 6-8 personnes

- 3 œufs
- 400 ml de lait écrémé
- 50 g de gruyère comté ! râpé
- 80 g de farine
- env. 100 g de « restes »
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel & poivre



Préparation

1. Préchauffez votre four à 210°C (th.7).
2. Battez les œufs en omelette avec le lait, salez, poivrez et ajoutez la muscade.
3. Versez la farine dans un saladier. Creusez un puits, versez la préparation aux œufs et mélangez en délayant petit à petit avec le lait.
4. Incorporez le fromage râpé et les restes !
5. Versez la préparation dans un moule. Enfourez 25 à 30 minutes, grille à mi-hauteur.





MON ASSIETTE ANTI-GASPI

Cookies au pain sec

Matériel

- 100 g de chapelure de pain sec
- 50 g de beurre mou
- 3 œufs

Recette sucrée : + 30 g de sucre
+ au choix : chocolat, noisette, noix de coco...

Recette salée : + 10 g de chapelure, 10 g de beurre et 1 pincée sel
+ au choix : lardon, fromage, noix...



Préparation

1. Mélangez la chapelure au beurre mou.
2. Ajoutez les œufs.
3. Suivant si la recette est salée ou sucrée, ajoutez les ingrédients supplémentaires et bien mélangez la pâte à la main.
4. Préchauffez votre four à 180°C.
5. Graissez la plaque et former des petites boules de la taille d'une balle de ping-pong à disposer espacées de 3 cm chacune environ en les aplatissant légèrement.
6. Faites cuire 10 min à 180°C.
7. Laissez refroidir 10 min pour que la texture « crousti-moelleuse » soit optimale !

À déguster immédiatement ou bien se conserve plusieurs semaines dans une boîte en fer.

Chapelure au pain sec (se conserve 6 mois)

1. Préchauffez votre four à 100°C.
2. Coupez le pain grossièrement et le disposez sur une grille ou une plaque.
3. Mettez au four 15 à 20 min, le pain doit être légèrement doré.
4. Laissez refroidir et mixez (ou écrasez) pour obtenir une poudre grossière.

