

RECETTES

ASTUCES ANTI-GASPI



**CHEFFE
LAURA ROD**





#ANTIGASPIDELETE

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...

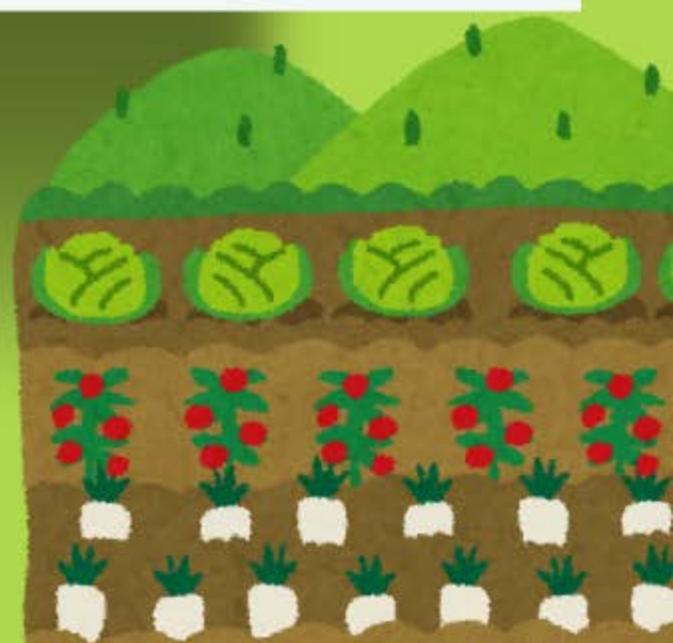




Bon, c'est l'été... t'es pas souvent à la maison... ben ouais, on est bien dehors... Et ton frigo, il s'ennuie...

T'inquiète, tu vas pouvoir tout utiliser même si la première fraîcheur est passée

JETTE UN OEIL À TON FRIGO ET TON JARDIN... →





POUR 4 PERSONNES

350G PAIN RASSIS
140G LAIT (VACHE OU
VÉGÉ)
8 BRANCHES DE PERSIL
1 OIGNON
2 GOUSSES D'AIL
QUELQUES FEUILLES DE
BASILIC FRAIS
1 PINCÉE D'ORIGAN SÉCHÉ
HUILE D'OLIVE
SEL ET POIVRE DU MOULIN

FAIRE UNE SAUCE TOMATE
OU UNE SAUCE RESTES DE
LÉGUMES

- Dans le bol du mixeur, déposer le pain découpé en morceaux, le lait, le persil, l'ail, l'oignon, le sel et le poivre, mixer jusqu'à obtention d'une farce homogène.
- Prélever une portion de farce et réaliser un burger ou une boulette en la roulant entre les mains, réitérer l'opération jusqu'à épuisement de la farce.
- Dans une poêle, chauffer 4 cuillères à soupe d'huile et cuire les boulettes en les faisant dorer sur toutes les faces.
- Verser la sauce sur les boulettes, laisser mijoter une dizaine de minutes et ajouter les feuilles de basilic avant de servir.

AVEC TON PAIN SEC, LÉGUMES, HERBES...

BURGER VÉGÉ DE L'ÉTÉ



*Tu peux aussi les faire
en boulettes*





POUR 1 TARTE

1 AUBERGINE (300 G
ENVIRON)
1 PÂTE FEUILLETÉE
4 CS MIEL
6 CS VINAIGRE
BALSAMIQUE
6 CS HUILE D'OLIVE
1 BURRATA
40 G PIGNONS DE PIN
BASILIC ET ROMARIN
SEL ET POIVRE DU MOULIN

- Préchauffer le four à 200°C puis tapisser une plaque de papier cuisson.
- Découper l'aubergine en tranches et les disposer sur la plaque.
- Badigeonner chaque tranche d'huile d'olive et d'un peu de sel.
- Cuire une dizaine de minutes en position grill avant de les sortir du four.
- Verser l'huile d'olive dans le fond du moule, ajouter le miel en le répartissant sur toute la surface puis ajouter le vinaigre.
- Déposer les tranches d'aubergine en rosace en les chevauchant légèrement puis déposer le disque de pâte feuilletée, replier les bords vers l'intérieur.
- Piquer la pâte avec une fourchette et cuire 30 minutes à 180°C.
- Passer la lame d'un couteau pour détacher la pâte avant de la renverser sur une assiette.
- Saler, poivrer et ajouter quelques feuilles de basilic et un peu de romarin.
- Servir tiède ou froid parsemé de burrata et de pignons de pins préalablement torréfiés.

#TATINMYLOVE
TATIN D'AUBERGINE ET
BURRATA





POUR 1 CAKE

2 POMMES

2 NECTARINES OU
FRAMBOISES, CERISES,
ETC.

2 ŒUFS

600G LAIT (VACHE OU
VÉGÉTAL)

2 CS MIEL

2 CC EXTRAIT DE VANILLE

240 G POUDRE D'AMANDE

1/2 SACHET DE LEVURE

CHIMIQUE

2 CS COPEAUX DE NOIX DE
COCO

TU PEUX METTRE LES
FRUITS DU JARDIN, TES
FRUITS MOCHES...

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Graisser un moule à cake et chemiser le fond avec un morceau de papier cuisson.
3. Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait, le miel, l'extrait de vanille.
4. Éplucher puis râper les pommes, les ajouter au mélange précédent.
5. Ajouter la poudre d'amande et la levure, mélanger.
6. Verser la pâte dans le moule à mi-hauteur, ajouter des quartiers de nectarines et recouvrir du reste de pâte.
7. Enfourner et cuire 45 minutes jusqu'à ce que la lame d'un couteau ressorte propre.
8. Parsemer de copeaux de noix de coco et déguster tiède.



CAKE SANS GLUTEN AVEC LES FRUITS DE L'ÉTÉ





RESTES DE RIZ CUIT
1 ŒUF
LÉGUMES VARIÉS
(CAROTTES,
COURGETTES, ETC.)
FROMAGE RÂPÉ
(FACULTATIF)
SEL, POIVRE, HERBES DE
PROVENCE

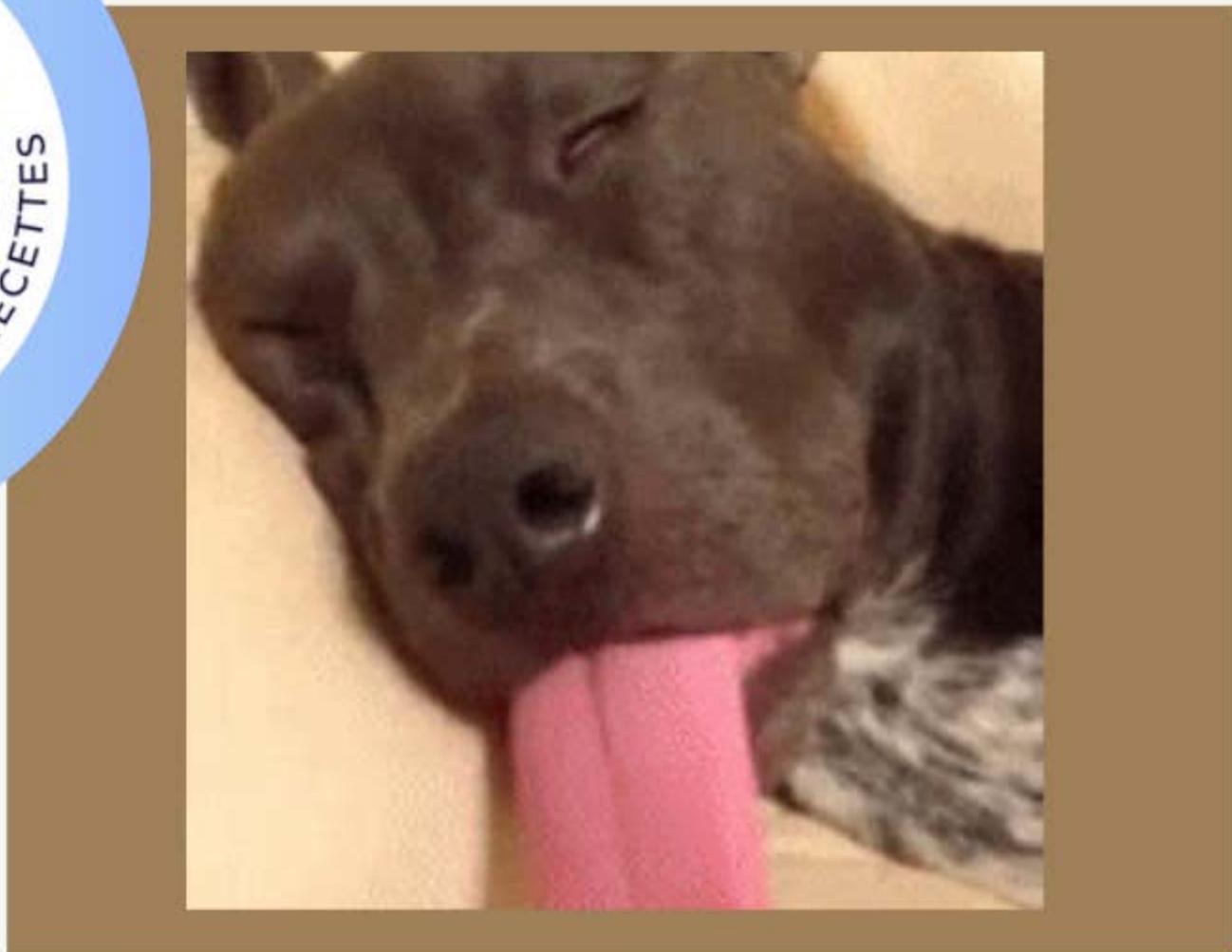
- Râpez les légumes et mélangez-les avec le riz et l'œuf.
- Ajoutez du fromage râpé pour plus de saveur.
- Formez des galettes et faites-les dorer des deux côtés dans une poêle chaude avec un peu d'huile.
- Servez chaud avec une salade.



→
GALETTE DE RIZ AUX LÉGUMES



+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

