

Association  
**Free Go.**

  
benoudais.ch

  
Slow Food®  
Alliance des Chefs

*les recettes*

**anti-gaspini**



**ROUGE COMME UNE TOMATE**

**CHEFFE LAURA**

**TE PROPOSE...**





La tomate n'est pas un légume comme les autres. En réalité, c'est un fruit ! Eh oui, elle se développe à partir d'une fleur et contient des graines, tout comme les pommes ou les bananes.

Alors, la prochaine fois que vous croquerez dans une tomate, savourez ce fruit extraordinaire qui a su conquérir le monde entier !

**T'ES MÛRES ?  
FRUIT OU LÉGUME ?**





POUR 3 BOCAUX

500 G TOMATES  
250G SUCRE GÉLIFIANT  
½GOUSSE VANILLE  
1 BRIN ROMARIN  
½CITRON, LE JUS  
UNIQUEMENT

SE CONSOMME AVEC DES  
FROMAGES QUI ONT DU  
CARACTÈRE :-)

Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en morceaux puis les mélanger avec le sucre gélifiant dans une casserole  
Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, ajouter le tout aux tomates et porter à ébullition

Ajouter le romarin et le jus de citron, laisser cuire à feu moyen pendant 5 min

Enlever la gousse de vanille et le romarin  
Verser la confiture bien chaude dans des bocaux en verre propres et préchauffés, les refermer aussitôt

Les retourner brièvement et les laisser refroidir

Servir le fromage accompagné de confiture.

PAS AU PETIT DÉJ... QUOIQUE !  
**CONFITURE DE  
TOMATE**





POUR 4 PERSONNES

1 CS D'HUILE  
2 GOUSSES D'AIL  
3 CS PURÉE DE TOMATES  
250G GRUYÈRE  
250G VACHERIN  
FRIBOURGEOIS RÂPÉ  
300G TOMATE ÉCRASÉE  
(JUS)  
2 CC MAÏZENA  
1 DL EAU  
½ CC THYM SÉCHÉ  
1 PINCÉE SUCRE  
½ CC SEL  
UN PEUDE POIVRE

Faire chauffer l'huile dans le caquelon, ajouter l'ail épluché et écrasé ainsi que la purée de tomates

faire chauffer le tout

Y verser le jus de tomate et porter à ébullition

Râper le fromage directement au-dessus du caquelon à l'aide de la râpe à rösti

Incorporer la maïzena délayée dans de l'eau

Porter à ébullition tout en remuant, puis laisser mijoter jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu

Ajouter le thym et le sucre, rectifier l'assaisonnement.

ALORS ? ECRASE !

**FONDUE À LA TOMATÈ** →





POUR 4 PERSONNES

8 TOMATES (ENV. 1,5 KG)

300G VIANDE HACHÉE

80G RIZ POUR RISOTTO

1 GOUSSE D'AIL ÉCRASÉE

2 OIGNONS BOTTE AVEC  
LES FANES, COUPÉS EN  
RONDELLES

1 CS BASILIC CISELÉ

¼ CC CANNELLE

¼ CC GRAINES DE  
CORIANDRE EN POUDRE

1 CC SEL

UN PEU DE POIVRE

1 DL BOUILLON DE  
LÉGUMES

40G SBRINZ RÂPÉ

TU PEUX AUSSI FARCIR  
AVEC LES RESTES DE TON  
FRIGO

Découper un petit chapeau aux tomates puis les évider

Hacher la chair, puis la mettre dans un saladier

Ajouter la viande hachée et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris, bien mélanger

Répartir la farce dans les tomates puis remettre le chapeau dessus

Verser le bouillon dans le plat et saupoudrer les tomates de fromage râpé

Recouvrir les tomates de papier aluminium puis les faire cuire env. 20 min. dans le bas du four préchauffé à 200 °C. Retirer le papier aluminium et poursuivre la cuisson env. 20 min.

LA REINE DE L'ANTI-GASPI

**TOMATES FARCIES** →



benouais.ch



POUR 20 COOKIES

150G FARINE COMPLÈTE  
100G FARINE BLANCHE  
100G SBRINZ RÂPÉ  
2 CS BASILIC CISELÉ  
½ CC SEL  
175G BEURRE COUPÉ EN  
MORCEAUX, FROID  
1 ŒUF FRAIS  
2 GROSSES TOMATES  
COUPÉES EN 20  
RONDELLES

Dans un saladier, mélanger la farine complète et tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Ajouter le beurre et frotter le tout entre les mains pour obtenir une masse grumeleuse. Incorporer l'œuf et travailler rapidement en une pâte souple, sans pétrir. Couvrir et mettre au frais env. 1 h. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur d'env. 4 mm. Découper à l'emporte-pièce 20 disques d'env. 8 cm de Ø et les poser sur une plaque chemisée de papier cuisson. Garnir chaque disque d'une rondelle de tomate.

Faire cuire env. 20 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C. Sortir la plaque et la glisser dans le haut du four, terminer la cuisson pendant env. 7 min. Sortir du four et laisser tiédir. Parsemer de basilic et de fleur de sel.

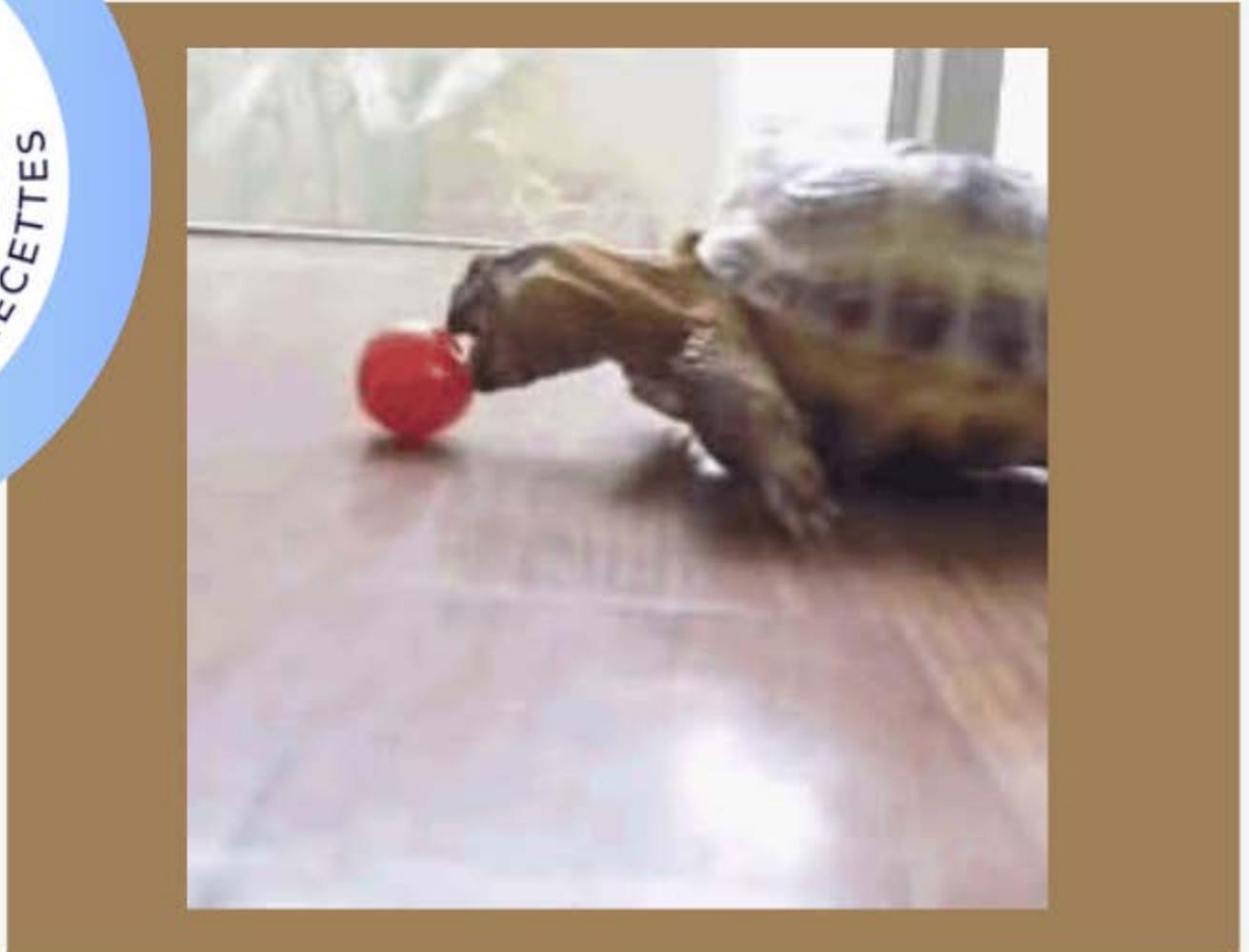
**#YESALORIGINALITE**

**COOKIES TOMATE** →





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

