

RECETTES

Comment accommoder

Les restes



1. Quiche aux brèdes et boucané

Les légumes pays sont à l'honneur avec cette recette qui fera un plat succulent. Du vert dans votre assiette, pour un bon équilibre alimentaire et en utilisant les restes de rougail boucané, car rien ne se perd quand on veut économiser...

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 35 mn

Niveau de difficulté : moyenne

Coût de revient de la recette : 6,90 €soit 1,15 €par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 pâte feuilletée ou brisée salée
 - 1 reste de rougail boucané
 - 1 paquet de brèdes chou de Chine
 - 1 oignon
 - ail
 - gingembre
 - 100g de fromage râpé
 - sel et poivre
- Pour la béchamel :
- 50g de beurre
 - 60g de farine
 - ½ l de lait
 - sel et poivre

Recette :

- 1.Faites cuire vos brèdes traditionnellement en faisant roussir l'oignon émincé, l'ail et le gingembre écrasés et en ajoutant les brèdes coupés finement.
- 2.Faites ensuite la sauce béchamel en faisant fondre le beurre, puis en y ajoutant la farine. Mélangez et versez le lait. Faites cuire à feu moyen en mélangeant à la cuillère en bois jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonnez légèrement.
- 3.Coupez en lardons le reste de rougail boucané avant de les insérer à la béchamel.
- 4.Egouttez les brèdes cuits et ajouter à la préparation.
- 5.Etalez la pâte feuilletée ou brisée dans un moule beurré et fariné. Garnissez avec la préparation puis recouvrez de fromage râpé.
- 6.Enfourner la quiche pendant 35 mn à four moyen (180°), préchauffé. Servez-la avec une bonne salade verte.

Conseils :

- Pour changer un peu, vous pouvez utiliser des brèdes chouchoy pour cette recette.
- Votre quiche sera aussi bonne avec un reste de poulet ou de saucisses.
- Vous n'avez pas de fromage râpé ? Ajouter à la béchamel deux portions de fromage de type Vache qui rit.

Le petit + : Epicez votre quiche en ajoutant aux brèdes un petit piment oiseau écrasé.



2. Boulettes de viande à la sauce cari

Et si nous donnions une forme attrayante à notre cari bœuf, porc ou poulet ? Une transformation radicale en des boulettes de viande tendres et épicées. Une recette originale, un plat qui régalerait toute la famille.

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 7,20 € soit 1,20 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 reste de cari de bœuf, de porc ou de poulet (500 g environ)
- 1 reste de pain
- 1 jaune d'œuf
- 1 bouquet de persil
- 5 cl de lait
- 3 c. à soupe de chapelure (facultatif)
- Sel et poivre

Recette :

- Emiettez le pain et mettez-le à tremper dans le lait pendant 5 mn.
- Dans le robot, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une farce assez fine. (le poulet doit être désossé préalablement) Si la farce n'est pas assez ferme, ajouter une ou deux cuillerées de chapelure ou une biscotte écrasée.
- Après avoir vérifié l'assaisonnement, façonnez les boulettes de viande à la main.
- Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faites cuire les boulettes de viande pendant 5 mn.
- Retournez les boulettes régulièrement pour qu'elles soient dorées de tous côtés. Servir chaud avec du riz, des pâtes ou des légumes.

Conseils :

- Pour garder des boulettes de viande moelleuses, évitez de mettre le blanc d'œuf dans la préparation.
- N'hésitez pas à parfumer vos boulettes de viande avec du coriandre, cumin, paprika, piment...
- Roulez les boulettes de viande dans des graines de sésame avant de les faire dorer à la poêle, effet assuré !

Le petit + : Ajoutez quelques feuilles de menthe à votre farce pour donner aux boulettes un parfum frais et original.



3. Parmentier au civet de canard

Cuisinez les restes de civet de canard pour en faire un délicieux hachis parmentier. Le mariage savoureux du canard et de la pomme de terre réglera vos papilles...

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Niveau de difficulté : moyenne

Coût de revient de la recette : 6,90 € soit 1,15 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de pommes de terre
- ½ l de lait
- 1 reste de civet de canard
- 10g de beurre
- sel et poivre

Recette :

- Faites cuire les pommes de terre pendant 20 mn dans l'eau bouillante.
- Rincez et épluchez-les avant de les écraser en purée en ajoutant petit à petit, le lait chaud, le beurre, sel et poivre.
- Émiettez les restes de civet de canard en prenant la précaution de bien enlever les os. Réservez le reste de sauce.
- Dans un plat, un ramequin ou un cercle, étaler un peu de viande émiettée et ajoutez une couche de purée avant de renouveler l'opération.
- Passez le parmentier au four pendant 10 mn pour le réchauffer.
- Faites chauffer le reste de jus de civet et passez-le dans une passoire. Servez-le en accompagnement du parmentier que vous dégusterez avec une salade ou des crudités.

Conseils :

- En émiettant la viande, n'oubliez pas de retirer la peau du canard. Faites-la réchauffer dans le jus que vous passerez.
- Vous pouvez utiliser de la purée en flocons pour réaliser cette recette. N'hésitez pas à y ajouter un peu de crème fraîche ou de beurre.
- Attention à ne pas trop assaisonner votre purée car le canard est déjà salé et poivré.

Le petit + : Pour un plat encore plus original, revisitez la recette en remplaçant la pomme de terre par de la patate douce.



4. Légumes farcis

Colorés et succulents ces petits légumes garnis d'une farce à base de rougail saucisses ! Un plat équilibré qui se déguste avec du riz ou du pain et qui fera plaisir à toute la famille.

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 20 à 30 mn

Niveau de difficulté : moyen

Coût de revient de la recette : 7,20 € soit 1,20 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 reste de rougail saucisses (300 à 400 g)
- 7 à 9 légumes : pommes de terre, choufous, courgettes, poivrons, tomates...
- 1 oeuf
- 1 bouquet de persil
- 1 peu de fromage râpé (facultatif)
- 2 c. à soupe de chapelure (facultatif)
- Sel et poivre

Recette :

- Dans une marmite, faites bouillir les pommes de terre et choufous dans une eau salée, pendant 15 à 20 mn, selon la grosseur des légumes.
- Pendant ce temps, mettez les courgettes, coupées en deux dans le sens de la longueur, à cuire 3 mn, dans l'eau bouillante salée.
- Lavez les autres légumes. Coupez les poivrons et les tomates en deux et épépinez-les. Rincez et creusez les courgettes en conservant l'intérieur.
- Rincez les pommes de terre et choufous. Enlevez la peau des pommes de terre, coupez-les en deux et creusez-les délicatement. Coupez les choufous en deux et creusez-les. Gardez la chair de deux légumes.
- Dans le robot, mixez le rougail saucisse, le persil, la chair des légumes et l'oeuf pour obtenir une farce pas trop fine. Rectifiez l'assaisonnement. Garnissez les légumes avec cette farce et ajoutez, selon vos goûts, un peu de fromage râpé ou de chapelure sur les légumes à cuire.
- Mettez les légumes farcis sur la plaque du four garnie de papier cuisson et laissez cuire pendant 20 à 30 mn à température moyenne. Servez chaud accompagné d'une salade verte.

Conseils :

- La farce se fait aussi bien avec des restes de saucisses de porc, de poulet, de bœuf qu'avec des restes de rôti, grillades...
- Parfumez à votre farce en y ajoutant du basilic ou de la menthe.
- Quelques grains de riz au fond des légumes farcis absorberont le liquide rendu par les légumes.

Le petit + : Un peu de pain de mie trempé dans du lait et ajouté à la farce, rendra celle-ci plus moelleuse.



5. Les nuggets de volaille

Voilà une recette qui va ravir petits et grands. Plus besoin d'aller dans les fast-foods ou d'acheter du congelé pour déguster des nuggets ! Réaliser des nuggets maison, rien de plus facile, beaucoup moins gras et plus économique !

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 7€ soit - d'1,20 € par personne.

Ingrédients pour 18 à 20 nuggets :

- 400g de reste de poulet ou de dinde
- 2 c. à soupe de fromage blanc ou fromage frais
- 2 oeufs
- 1/2 bouquet de persil (facultatif)
- 2 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de chapelure
- Sel et poivre

Recette :

- Coupez les restes de poulet ou de dinde en dés.
- Passez la viande au mixeur avec le persil et un peu de poivre.
- Mélangez la préparation avec le fromage blanc ou fromage frais. Rectifiez l'assaisonnement.
- Formez des rectangles que vous passez dans la farine, les œufs battus puis la chapelure.
- Faites cuire les nuggets à la poêle pendant 5 mn de chaque côté.
- Servez chaud avec des frites ou des potatoes maison et une salade verte.

Conseils :

- Les nuggets peuvent se faire avec des morceaux de poulet non hachés, marinés dans un peu de fromage frais ou dans un yaourt pour les attendrir et les rendre plus moelleux.
- Ajoutez à la viande un peu de concentré de tomate pour des nuggets plus rosés.
- La cuisson des nuggets peut se faire au four ou à la poêle.

Le petit + : Remplacez le persil et le fromage blanc par du fromage ail et fines herbes.



6. Flan de poisson et macédoine

Comment faire manger du poisson et des légumes aux enfants ? Une solution : la terrine de poisson et petits légumes, avec un reste de poisson frit et une boîte de macédoine.

Economique et facile à cuisiner, un délice pour toute la famille !

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 1 heure

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 6,60 € soit 1,10 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g environ de reste de poisson frit
- 1 boîte de macédoine de 400 g
- 4 oeufs
- 100 g de fromage râpé
- 10 cl de crème fraîche
- 3 c. à soupe de chapelure ou une biscotte
- Sel et poivre

Recette :

- Egoutter la macédoine. Dans un saladier, émietter le poisson.
- Bien mélanger le poisson et la macédoine.
- Ajouter à cette préparation, les œufs, le fromage râpé, la crème et la chapelure (ou biscotte écrasée).
- Verser le tout dans un moule à cake beurré et cuire environ 1 heure à four moyen (Th. 7 à 8).
- Une fois démoulé, couper la terrine en tranches et servir tiède ou froid avec du citron, de la mayonnaise ou de la sauce tomate.

Conseils :

- Si vous n'avez pas de chapelure, vous pouvez écraser finement une biscotte ou la remplacer par un peu de mie de pain trempée dans 1 c. à soupe de lait.
- La terrine sera plus moelleuse si vous la faite cuire au bain-marie. (Mettre la terrine dans un plat garni d'un peu d'eau)
- Cette terrine se conservera parfaitement 48 heures, enveloppée d'un papier aluminium ou film alimentaire.

Le petit + : Ajoutez un peu de combava râpé dans la préparation pour la parfumer.



7. Ramequins de patate douce au thon massalé

Un reste de thon massalé ? Essayez ce mariage étonnant de la patate douce et du thon aux épices. Une recette aux mille parfums, à servir avec une bonne salade.

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Niveau de difficulté : moyen

Coût de revient de la recette : 6 € soit 1 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 reste de thon massalé (environ 200 g)
- 400 g de patates douces
- 1 échalote (ou 1 oignon)
- 1 jus de citron
- 10 cl de lait
- Sel

Recette :

- Epluchez et lavez les patates douces avant de les faire cuire pendant 20 mn dans l'eau bouillante.
- Pendant ce temps, mixer l'échalote (ou l'oignon), puis le thon massalé et le jus de citron.
- Egouttez les patates douces, écrasez-les pour en faire une purée.
- A cette purée, ajoutez la préparation thon/échalote, puis 10 cl de lait. Salez légèrement. La consistance doit être mousseuse, ni trop liquide, ni trop compacte.
- Garnir les ramequins de cette purée, et réservez-les au frais avant de les servir avec une salade.

Conseils :

- La recette peut se faire également avec du cambar mauve. Effet coloré assuré !
- N'hésitez pas à ajouter d'autres ingrédients à la recette, comme du piment, de la noix de coco râpée, du curcuma... Ayez de l'imagination !
- Ce plat peut être aussi réalisé avec du thon en boîte ou un reste de cari de thon, marlin, espadon...

Le petit + : Pour plus d'exotisme, remplacez le lait par du lait de coco.



8. Omelette morue / chou chou

Entre galette et omelette (ou tortilla espagnole), ce plat complet est très facile à réaliser. Il permet d'utiliser les restes de rougail morue et de les mélanger à du chou chou râpé et de l'oeuf.

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 6 € soit 1 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 reste de rougail morue (environ 400 g)

- 3 à 4 chouchous

- 2 oeufs

Recette :

1. Epluchez et rincez bien les chouchous avant de les râper dans un saladier.

2. Ajoutez-y le rougail morue et les œufs. Mélangez le tout à la fourchette.

3. Versez la préparation dans une poêle légèrement huilée et bien chaude. Laissez cuire 5 mn à feu moyen.

4. Retournez l'omelette délicatement à l'aide d'une assiette si nécessaire. Faites cuire de nouveau pendant 5 mn à feu plus doux. Servez l'omelette chaude, tiède ou froide, nature ou accompagnée d'une salade.

Conseils :

- Pas de chou chou ? Utilisez d'autres légumes, tels que des pommes de terre ou des courgettes.

- Attention à l'assaisonnement ! N'oubliez pas que votre rougail morue est déjà salé.

- Cette omelette peut se faire dans une poêle plus petite. Elle sera alors plus épaisse, comme la tortilla espagnole.

Le petit + : Une bonne poignée d'oignons verts ciselés dans votre omelette lui apportera couleur et saveur.



9. Poêlée de poisson aux légumes

Quelques légumes s'ennuient dans le bas du réfrigérateur et vous ne savez que faire avec les restes de cari de poisson ? Redonnez-leur un second souffle en les transformant en un plat équilibré et coloré.

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 6,60 € soit 1,10 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 reste de cari de poisson (200 à 300 g)
- Quelques légumes : pommes de terre, carottes, courgettes, poivrons...
- 1 oignon
- Sel et poivre

Recette :

- Epluchez vos légumes. Dans une marmite, faites bouillir les pommes de terre et les carottes dans une eau salée, pendant 15 à 20 mn.
- Pendant ce temps, épluchez et ciselez l'oignon avant de le faire revenir dans deux cuillerées à soupe d'huile, dans une grande poêle.
- Ajoutez les poivrons et les courgettes coupés en dés. Faites sauter le tout à la poêle pendant 5 mn.
- Quand les autres légumes sont cuits, rincez-les abondamment et coupez-les en dés avant de les ajouter aux poivrons et courgettes. Poursuivez la cuisson quelques instants.
- Juste avant de servir, parsemez sur les légumes des dés de cari de poisson réchauffés. Servez avec du riz ou du pain.

Conseils :

- Plus vos légumes seront variés, de couleurs différentes, plus votre plat sera attrayant.
- Ne cuisez pas trop les pommes de terre et les carottes afin qu'elles ne s'écrasent pas dans la poêle.
- Vous pouvez réaliser ce plat avec un reste de cari crevettes, cari camarons ou tout reste de viande.

Le petit + : Ne jetez pas la sauce du cari. Ajoutez-y un peu d'eau ou de vin blanc et rajoutez-la, au dernier moment, dans la poêlée de poisson aux légumes.



10. Sauté de nouilles chinoises aux crevettes et légumes

Retrouvez des saveurs exotiques avec les crevettes, légumes croquants et nouilles chinoises sautés dans le wok. Un plat facile et équilibré

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 6,90 € soit 1,15 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250g de reste de cari de crevettes ou de camarons
- 250g de nouilles chinoises à la farine de blé
- 3 petits poivrons (vert, jaune, rouge)
- 1 carotte
- 1 botte d'oignons verts
- Sauce soja
- Sel et poivre

Recette :

• Faites bouillir de l'eau salée dans une marmite. Quand l'eau bout, plongez-y les nouilles chinoises et éteignez le feu. Laissez gonfler à couvert pendant 3 ou 4 minutes. Rincez-les à l'eau froide avant de les égoutter. Réservez.

• Epluchez et taillez la carotte en fines lamelles. Coupez les oignons verts en tronçons de 3 cm environ.

• Lavez et videz les poivrons de leurs pédoncules et cloisons, avant de la ciseler finement.

• Dans le wok, faites revenir rapidement les carottes dans un peu d'huile, puis les poivrons.

• Ajoutez le reste de cari crevettes pour le réchauffer (sans mettre trop de sauce), puis les nouilles chinoises et les oignons verts.

• Mélangez bien le tout en ajoutant 3 cuillerées à soupe de sauce soja. Rectifier l'assaisonnement. Servez chaud.

Conseils :

• Pour que vos nouilles chinoises se séparent parfaitement, mélangez-les régulièrement à la fourchette pendant qu'elles gonflent.

• S'il vous reste trop de sauce cari, congelez le surplus pour un prochain cari.

• N'hésitez pas à ajouter des légumes variés à la préparation.

Le petit + : Un cube de bouillon de légumes dans l'eau de cuisson des nouilles chinoises ajoutera un parfum agréable à votre plat.



11. Riz aux crevettes à l'indienne

Variante du riz Biryani aux crevettes, cette recette vous permettra d'utiliser les restes de riz et de crevettes. Aux douces épices orientales, ce plat complet fera merveille au centre de la table.

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 9 € soit 1,50 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400g de riz cuit (riz basmati de préférence)
- 500 g de crevettes congelées ou 400 g si déjà cuites
- 2 carottes cuites
- 1 boîte de champignons de Paris
- 1 à 2 oignons émincés
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 c. à café de poudre de coriandre ou de graines de coriandre
- 2 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de curry
- quelques feuilles de coriandre
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

Recette :

- Préparez vos crevettes : décortiquez et enlevez la nervure centrale.
- Dans un wok, faites revenir dans 2 c. à soupe d'huile l'oignon émincé pendant 3 à 4 mn.
- Écrasez le gingembre, ajoutez aux oignons ainsi que tous les autres épices.
- Rajoutez les crevettes et faites-les revenir quelques instants avant d'insérer les carottes en cubes et les champignons.
- Mettez ensuite le riz cuit (égrainé à la fourchette), salez, poivrez et mélangez bien pendant 2 mn, jusqu'à ce que le riz prenne une belle couleur ocre.
- Servez chaud avec quelques feuilles de coriandre hachées.

Conseils :

- Adaptez la recette selon vos goûts en y ajoutant éventuellement des raisins secs ou des noix de cajou.
- Vous pouvez remplacer les crevettes par des lanières de poulet.
- Gagnez du temps en faisant vous-même votre mélange d'épices en pilant à l'avance quelques graines de coriandre, cumin, moutarde, poivre... Il se gardera plusieurs mois dans un petit bocal.

Le petit + : Pour que le riz soit un peu moins sec, ajouter à la recette un verre de lait de coco.



12. Croquettes de riz

Votre plat de la veille a régalié toute la tablée mais il vous reste une bonne quantité de riz. Tant mieux puisque vous allez pouvoir en faire des petites croquettes de riz croustillantes.

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 5 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 3,60 € soit 0,60 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes (soit une vingtaine de boulettes) :

- 1 reste de riz cuit (environ 300 g)
- 3 jaunes d'œufs et un œuf entier
- 100g de fromage râpé
- 50g de chapelure
- Huile pour friture
- Sel et poivre

Recette :

- Dans un saladier, mélangez le riz, les œufs et le fromage râpé.
- Salez et poivrez légèrement.
- Une fois la préparation bien mélangée, formez des boules de la taille d'un œuf.
- Roulez-les dans la chapelure et faites-les frire dans l'huile bien chaude pendant 5 mn en les retournant régulièrement.
- Lorsqu'elles sont bien dorées, égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les accompagnées d'une salade verte.

Conseils :

- Façonnez différemment, elles feront également de délicieuses galettes.
- Testez cette recette avec un reste de risotto en procédant de la même manière.
- Pour plus d'onctuosité à l'intérieur de la croquettes, remplacez le fromage râpé par deux ou trois fromages fondus, type Vache qui rit ou Kiri.

Le petit + : Ces croquettes feront sensation si vous y insérez au centre un dé de mozzarella ou autre fromage qui fond rapidement. Une fois frites, elles auront un cœur chaud et très tendre.



13. Pâté de pain aux épices de Bourbon

Évitez le gaspillage avec cette recette simple à réaliser. Le pâté de pain aux épices, avec les restes de vieux pain, va surprendre vos proches.

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 45 mn

Niveau de difficulté : moyen

Coût de revient de la recette : 3 € soit 0,50 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 g de pain dur (baguette, pain complet, pain de mie...)
- 1 cube de bouillon de légumes
- ¼ l d'eau
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 œufs
- 3 c. à soupe de tomate concentrée
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de coriandre
- ½ botte d'oignons verts
- 1 feuille de quatre-épices
- Sel et poivre

Recette :

- Dans un saladier, émiettez le pain et versez le bouillon de légumes mélangé à l'eau chaude. Laissez bien imbiber le pain.
- Émincez l'oignon et écrasez l'ail. Ajoutez à la préparation.
- Mélangez avec tous les autres ingrédients.
- Beurrez une terrine ou un moule à cake. Versez-y la préparation et garnissez le dessus d'une feuille de quatre-épices.
- Mettez le plat au bain-marie et faites cuire au four pendant 45 mn.
- Sortez le pain du four et laissez refroidir avant de démouler.

Conseils :

- La cuisson au bain-marie permet une cuisson plus moelleuse du pain.
- Vous pouvez ajouter à votre pain des lardons, des olives ou du fromage râpé.
- Servez le pain avec une salade, des achards ou coupé en dés, à l'apéritif.

Le petit + : Avec l'ail, écrasez un piment frais qui relèvera le goût du pain.



14. Chaussons aux légumes à la sauce tomate

Pas facile de faire manger des légumes aux enfants. Testez les chaussons aux légumes à la sauce tomate qui utilise les restes de légumes. Alors derrière les fourneaux, laissez libre cours à votre imagination pour cette recette végétarienne.

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Niveau de difficulté : moyen

Coût de revient de la recette : 6 € soit 1 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes soit pour une douzaine de chaussons :

Pâte brisée légère :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de levure
- 10 cl d'eau

Farce aux légumes :

- Restes de légumes cuits (carottes, navets, poireaux, aubergines, pommes de terre...)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 jaune d'œuf
- 5 cl d'eau
- Sel et poivre

Recette :

• Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et la levure.

• Faites un puits au centre et insérez le beurre fondu et l'eau. Mélangez avec une cuillère en bois puis à la main jusqu'à obtention d'une boule. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 mn.

• Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer l'oignon émincé.

• Ajoutez l'ail écrasé puis vos légumes coupés en dés. Faites revenir 2 mn avant de rajouter le concentré de tomate, le sel, le poivre et l'eau.

• Avec un rouleau à pâtisserie, étalez votre pâte brisée et découpez des ronds avec un bol.

• Garnissez la moitié de farce aux légumes et refermez en appuyant sur les bords avec une fourchette. Dorez le chausson au jaune d'œuf et enfournez pendant 15 mn à 200°.

Dégustez chaud.

Conseils :

• Ne farinez pas trop votre plan de travail pour étaler la pâte sinon elle devient sèche.

• Cette recette peut se faire de mille façons, avec des restes de légumes, viandes, fromages...

• Une occasion de mariages audacieux d'aliments pour faire découvrir d'autres goûts aux enfants. (bringèles, épices, herbes aromatiques...).

Le petit + : Et pourquoi pas un mélange sucré-salé dans ces chaussons ? Ajoutez quelques dés d'ananas, de pommes ou quelques raisins secs...



15. Galettes de légumes

Vous avez cuisiné des achards de légumes en quantité et vous ne savez pas comment les accommoder ? Essayez la recette de galettes de légumes qui plaira aux petits comme aux grands !

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 4 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 2,10 € soit 0,35 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 petit bol de achards de légumes (environ 250 g)
- 80 g de farine
- 2 oeufs
- 15 cl de lait
- Sel et poivre

Recette :

- Dans un saladier, mélangez la farine et les œufs entiers. Ajoutez le lait petit à petit pour obtenir un pâte homogène. Salez et poivrez.
- A la pâte, insérez les achards de légumes. Mélangez le tout.
- Dans une poêle huilée et bien chaude, versez de bonnes cuillerées de préparation pour faire des galettes individuelles. Faites cuire de chaque côté pendant 1 à 2 mn. Les galettes doivent être légèrement dorées.
- Avec un cercle ou un verre, découpez les galettes en forme ronde et disposez-les dans les assiettes. A déguster chaudes ou tièdes avec une bonne salade, ou en accompagnement de riz et de viande.

Conseils :

- Ne faites pas cuire les galettes trop longtemps, les légumes doivent encore garder un peu de leur croquant.
- Une fois cuites, les galettes se conservent 24 heures maximum au réfrigérateur.
- Elles pourront être préparées d'avance et réchauffées au micro-ondes.

Le petit + : Ajouter à la préparation un peu d'oignons verts pour relever le goût des légumes.



16. Nids de pommes de terre aux petits légumes

Une idée originale pour utiliser les pommes de terre crues et des légumes déjà cuits. Une recette à faire avec les enfants, qui pourront travailler leur créativité.

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 25 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 4,20 € soit 0,70 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1,2 kg de pommes de terre
- 3 œufs
- 1 reste de légumes cuits (carottes, courgettes, chouchous, citrouille...)
- Sel et poivre

Recette :

- Épluchez les pommes de terre, lavez-les, essuyez-les et râpez-les.
- Battez les œufs en omelette. Ajoutez aux pommes de terre, salez et poivrez.
- Beurrez 6 moules individuels (ramequins, petites terrines ou cercles), ou mettez un papier cuisson dans les moules. Remplissez-les de préparation et appuyez légèrement au centre pour faire un creux.
- Enfournez les nids pendant 20 mn à 210°.
- Pendant ce temps, découpez vos légumes cuits en formes ovales (comme des petits œufs).
- Démoulez les nids dans des assiettes et posez vos œufs en légumes à l'intérieur. Servez avec une salade verte.

Conseils :

- Si vous avez des œufs de caille, ils feront très bon effet au centre des nids en pommes de terre.
- Vous pouvez réaliser cette recette avec moitié de pommes de terre et moitié de chou chou bien égoutté.
- Parfumez les nids selon vos goûts, avec cumin, thym ou graines de coriandre.

Le petit + : Un peu de curcuma dans la préparation et votre nid prendra une belle couleur dorée.



17. Coupe fraîcheur gourmande à l'ananas

Envie d'un dessert léger en utilisant les restes du réfrigérateur et du placard ? Voici une recette fraîche pour terminer un repas en beauté.

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : sans cuisson

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 5,40 € soit 0,90 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 reste de biscuits (style Oreo, Petit Beurre, madeleine, Spéculos...)
- 3 ou 4 yaourts naturels ou parfumés / ou 3 crèmes dessert
- 1 ananas
- chocolat râpé ou un fruit rouge (facultatif)

Recette :

• Coupez l'ananas en 6 tranches fines et le reste en dés. Mettez les biscuits entre deux torchons ou deux feuilles cuisson et écrasez-les grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

• Garnissez le fond d'une jolie coupe à glace ou d'un verre avec la moitié des biscuits écrasés.

• Mélangez l'ananas avec les yaourts ou la crème dessert et disposez cette préparation au dessus des biscuits.

• Terminez avec le reste des biscuits, un peu de chocolat râpé ou un fruit rouge et décorez le verre d'une tranche d'ananas. Laissez au frais avant de servir.

Conseils :

• Vous pouvez imbiber les biscuits du fond d'un léger sirop au rhum ou autre parfum.

• Faites cette recette avec un autre fruit de saison (goyavier, carambole, fraise...), un reste de fruits au sirop ou de salade de fruits frais.

• Cette recette permet d'utiliser les yaourts dont la date de péremption arrive ou est légèrement dépassée.

Le petit + : Colorez votre yaourt nature avec quelques gouttes de sirop de grenadine. Effet garanti !



18. Les mendiants au chocolat

Apprenez à recycler les aliments et tout particulièrement le chocolat pour cette recette à faire en famille. Après les fêtes, avec les restes de chocolat, réalisez de délicieux mendiants.

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : pas de cuisson

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 4,20 € soit 0,70 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 reste de chocolat blanc, au lait ou noir (environ 150g)
- Un peu d'huile ou de beurre
- Pour la décoration : fruits secs, vermicelle en chocolat, noix de coco râpée...

Recette :

- Cassez le chocolat en petits morceaux dans un saladier et mettez-le à fondre au bain-marie en mélangeant avec une cuillère en bois.
- Beurrez ou huilez légèrement une plaque de cuisson ou un plat garni de papier sulfurisé et formez des petits tas à la cuillère. Tassez doucement pour faire de petits cercles.
- Décorez avec des fruits secs, des vermicelles en chocolat, de la noix de coco râpée...
- Mettez 15 mn au congélateur ou 2 h au réfrigérateur. Décollez ensuite les mendiants et dégustez-les en famille.

Conseils :

- Corsez le goût d'un chocolat au lait en y ajoutant un peu de chocolat noir.
- Le chocolat est meilleur si vous le faites fondre au bain-marie plutôt qu'au micro-ondes.
- Cuisinez les mendiants avec vos enfants pour développer leur créativité, leur imagination.

Le petit + : Une fois le chocolat fondu, déposez une cuillerée entre deux feuilles de papier bulle légèrement beurrées. Vos mendiants prendront une forme originale faite de petits creux à décorer.



19. Gâteau meringué à la banane

Comment faire un dessert délicieux avec un reste de génoise, cake ou biscuit de Savoie et quelques bananes ? Rien de plus facile avec la recette ci-dessous qui va épater vos amis !

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 40 mn

Niveau de difficulté : moyen

Coût de revient de la recette : 4,80 € soit 0,80 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- ½ cake ou génoise
- 3 bananes
- 50 g de sucre + 1 c. à soupe
- 2 blancs d'œufs
- 1 petit verre de rhum
- 10 cl d'eau

Recette :

- Coupez le reste de biscuit en dés et les bananes en rondelles.
- Faites un sirop avec le rhum mélangé à une cuillerée à soupe de sucre et 10 cl d'eau.
- Mettez la moitié des dés de biscuit dans un moule et les imbitez-les avec le sirop. Ajoutez dessus la moitié des rondelles de banane. Renouvelez l'opération.
- Battez les deux blancs d'œufs en neige. Quand ils sont à moitié fermes, ajoutez le sucre et battez de nouveau jusqu'à ce qu'ils soient très fermes.
- A la cuillère ou avec une poche à douille, formez de petites meringues sur le gâteau avec les blancs d'œufs en neige.
- Faites cuire le gâteau à four moyen (Th. 7) pendant 20 mn, jusqu'à ce que les petites meringues soient dorées. Dégustez tiède ou froid.

Conseils :

- Cette recette est idéale pour utiliser le surplus de bananes.
- Plus facile à réaliser, des parts individuelles dans des ramequins ou cercles.
- Votre gâteau sera plus moelleux en y incorporant, entre le biscuit et la banane, un reste de yaourt nature, vanille ou banane.

Le petit + : Un gâteau encore plus gourmand en utilisant des bananes flambées refroidies.



20. Pain perdu de macatia

Les macatias achetés le week-end sont rassis ? Ne les jetez pas ! Ils feront un délicieux goûter pour les enfants ou un fameux dessert pour les gourmands ! En quelques minutes, transformez-les en un pain perdu fondant et fruité. Une recette facile, rapide et économique.

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 5 mn

Niveau de difficulté : facile

Coût de revient de la recette : 4,20 € soit 0,70 € par personne.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 macatias
- 3 c. à soupe de sucre roux
- 3 oeufs
- 30 cl de lait
- 1 noix de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- quelques restes de fruits

Recette :

- Coupez 4 tranches dans chaque macatia. Si nécessaire, enlevez la croûte dessus et dessous.
- Dans une assiette creuse, mélangez le lait et le sucre. Dans une autre assiette, battez les œufs en omelette.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre dans l'huile. Quand la matière grasse est chaude, trempez les tranches de macatia dans le lait sucré, puis dans l'œuf battu avant de les mettre à cuire.
- Comptez 2 mn 30 de cuisson par face. Les deux côtés doivent être parfaitement dorés.
- Le pain perdu de macatia sera servi chaud ou tiède, saupoudré de sucre ou garni de tranches de fruits (banane, ananas, papaye, mangue...).

Conseils :

- Le pain perdu est meilleur si on le déguste juste fait mais il peut aussi se réchauffer au micro-ondes 30 secondes.
- Le pain perdu au four, une autre façon de le cuire. Compter 20 mn à four moyen.
- Remplacez le macatia par du pain rassi ordinaire, de la brioche, du pain de mie ou même un reste de croissants.

Le petit + : Ajoutez quelques gouttes d'extrait de vanille, une demie-gousse ou du sucre vanillé dans le lait ... pour un délicat parfum des îles.

