



Guacamole au tronc de brocoli

Epluchez un tronc de brocoli en enlevant les parties les plus épaisses, le couper en morceaux puis faire cuire une dizaine de minutes.

Mixez un oignon et une botte de coriandre.

Rajoutez les morceaux de brocoli, le jus d'un demi citron, 2 pincées de piment, du sel, du poivre, un peu d'huile d'olive et un yaourt grec avant de remixer finement

Bon appétit





Crumble de légumes au reste de chips

Préchauffez le four à 220°C.

Coupez 500g de légumes de saison en dés à assaisonner avec un filet d'huile, du sel et éventuellement quelques aromates avant de faire revenir 5 min.

Ecrasez les chips (ou biscuits apéro) pour obtenir des miettes.

Mélangez-les avec 150g de féta coupée en dés, un filet d'huile d'olive et éventuellement des céréales ou graines (flocons d'avoine, graines de tournesol...). Mélangez avec les doigts.

Versez les légumes dans un plat allant au four.

Ajoutez le mélange de miettes et féta.

Enfournez pendant 20 minutes

Bon appétit





Houmous d'épluchures de carottes

Remplir un saladier d'eau froide. Y ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc puis y faire tremper 50g d'épluchures de carottes pendant 10 min afin de les nettoyer.

Dans le bol d'un mixeur, versez le jus d'un citron, 250g de pois chiches préalablement cuits (ou en boîte), les épluchures, l'huile d'olive, 30g de purée de sésame, une pincée de piment, la menthe et la gousse d'ail préalablement émincée.

Goutez et ajustez.

Bon appétit





Cake de restes

La base du cake est toujours la même : mélangez 1 sachet de levure et 150g de farine puis ajoutez 10cl de lait, 3 oeufs et 3 cuillères à soupe d'huile.

Après avoir obtenu une pâte lisse, versez les ingrédients de votre choix : restes de poissons, restes de poulet, dès de légumes abimés, restes d'olives d'apéro, jambon ou autres charcuteries, fromages : chèvre, raclette, roquefort,, ou en version sucrée avec des fruits : raisin, poire,... et même des restes de plats : poêlée de légumes, gratin de pâtes, restes en tous genres ... on peut tout y mettre.

Bon appétit





Chocolats aux restes de pop corn

Faites fondre 200g de chocolat noir au bain marie.
Versez le chocolat dans des petits moules en silicones.

Saupoudrez de popcorn .

Versez 1 cuillère à café de caramel liquide sur chaque
chocolat.

Placez au frigo pendant 1 h minimum

Bon appétit





Amaretti au reste de blanc d'oeuf

Mélangez 200g de sucre glace et 200g de poudre d'amande. Ajoutez le blanc d'oeuf aromatisé avec 2 gouttes d'amande amère.

Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Prélevez des petites portions de pâte avec 1 cuillère à café et formez des petites boules de la taille d'une noix, à 3 cm les unes des autres, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Laissez cuire 15 minutes à 180°C. Saupoudrez de sucre glace dès la sortie du four.

Bon appétit





Tortilla zéro gaspi

Faites rissoler des restes de pommes de terre (déjà cuites) coupés en dés dans un peu de matière grasse. Réservez dans un saladier, vous pouvez y ajouter des restes de chips grossièrement écrasées.

Battez les œufs (4 à 6 en fonction de la quantité de pommes de terre) avec un peu de lait (ou de crème), salez, poivrez et versez-les dans le saladier.

Faites revenir un oignon dans la poêle avec un peu d'huile. Versez le contenu du saladier, couvrez et faites cuire à feu doux environ 5 min. Retournez-la et cuisez 3 minutes supplémentaires.

Bon appétit





Pain perdu facile

Mélangez 3 œufs entiers avec 60cl de lait et une cuillère à soupe de sucre en poudre.

Posez rapidement chaque côté des tranches de pain de mie sec dans le mélange pour faire imbiber.

Mettez du beurre à fondre dans la poêle et faites-y dorer le pain.

Retirez et déposer sur une feuille de papier absorbant.

Dégustez recouvert de sucre glace.

Bon appétit

