

AVEC UNE AUBERGINE ET DU JAMBON



Aubergines à la provençale

Ingrédients (2 personnes)

1 aubergine
1 tranche de jambon coupée en lanières
2 tomates
60 g de fromage râpé
Huile d'olive
1 peu de persil
1 gousse d'ail
Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et couper l'aubergine en 2 dans le sens de la longueur.

Mettre quelques grains de gros sel sur la chair, de façon à la faire dégorger (30 min).

Pendant ce temps, préparer des tomates à la provençale : couper les tomates en deux, les parsemer d'ail et de persil hachés et les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Ôter le gros sel des aubergines.

Dans un plat à gratin, disposer sur chaque moitié d'aubergine : les lamelles de jambon puis les deux moitiés de tomate à la provençale.

Saupoudrer de fromage râpé.

Dorer 10 min au four.

Servir bien chaud.

AVEC DES RESTES DE FROMAGE



Sauce au fromage

Ingrédients

Restes de fromage (râpé, tranches, portions)

Lardons

Crème liquide ou crème épaisse

1 gousse d'ail

Poivre

Pâtes ou pommes de terre

Préparation

Mettre les restes de fromages à fondre dans une casserole, avec un petit verre de crème fraîche.

Dans une poêle faire revenir les lardons avec une gousse d'ail hachée.

Ajouter les lardons aux fromages fondus (si le mélange est trop épais, rectifier avec de la crème liquide). Poivrer (il n'est pas nécessaire de saler).

La sauce est prête, la servir avec des pâtes ou des pommes de terre.

Astuce : préparer la sauce juste avant le repas car le réchauffage la dessèche.

AVEC DES RESTES DE FROMAGE



Pommes de terre farcies au brie et aux lardons

Ingrédients (6 personnes)

6 grosses pommes de terre
200 g de brie
10 cl de crème épaisse
Lardons (selon les goûts environ 20 g)
10 g de beurre
Sel, poivre, muscade, ciboulette

Préparation

Préchauffer le four à 180°C, faire fondre 10 g de beurre.

Laver les pommes de terre, les piquer à la fourchette et les badigeonner de beurre. Placer les pommes de terre dans un plat et enfourner.

Après 25 à 30 min de cuisson : retourner les pommes de terre, les beurrer à nouveau, les remettre au four 25 à 30 min.

Découper le fromage en petits dés et y incorporer la crème fraîche.

Ciseler la ciboulette.

Faire revenir les lardons à la poêle, ajouter la ciboulette et les lardons à la préparation de fromage.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, creuser les 2/3 de la chair sans percer la peau. Écraser la chair et mélanger à la préparation de fromage. Saler, poivrer et parfumer de noix de muscade.

Farcir les pommes de terre et enfourner 10 min à 200°C.

Astuce : préparer une variante végétarienne sans lardons.



AVEC DES RESTES DE FROMAGE



Cake Orloff au fromage à raclette

Ingrédients (6 personnes)

6 tranches de fromage à raclette
6 tranches de bacon
170 g de beurre
3 œufs
5 cl de lait
200 g de farine
1 pincée de sel
1 sachet de levure chimique

Préparation

Couper le beurre en morceaux et le faire fondre à feu doux, le retirer du feu avant qu'il ne soit tout à fait liquide.

Avec un pinceau, badigeonner de beurre l'intérieur d'un moule à cake puis placer le moule au réfrigérateur.

Dans une terrine, mélanger les œufs, le lait et le beurre fondu puis incorporer la farine avec une pincée de sel puis la levure jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser la préparation dans le moule à cake puis glisser verticalement les tranches de fromage à raclette et les tranches de bacon en alternant. Placer le cake 1h au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 210°C.

Sortir le cake du réfrigérateur et le glisser immédiatement sur une grille au milieu du four.

Après 5 min, baisser la température du four à 180°C et laisser cuire 50 min.

A la sortie du four, laisser le cake reposer 10 min dans le moule puis démouler délicatement.

Servir encore chaud avec une salade.

AVEC DES RESTES DE FROMAGE



Croquettes de fromage

Ingrédients (4 personnes)

Restes de fromage (brie, mimolette, chèvre...)

150 g de gruyère râpé

1 œuf

1 cuillère à soupe de farine

Chapelure

20 g de beurre

Huile de tournesol

Poivre

Préparation

Retirer la croûte puis écraser le fromage à la fourchette dans un saladier.

Ajouter l'œuf battu, le gruyère et la farine.

Poivrer.

Former des boules aplaties, les fariner et les passer dans la chapelure.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les croquettes à feu moyen 2 min de chaque côté.

Egoutter sur du papier absorbant.

Servir avec une salade verte.

AVEC DU FROMAGE ET DES JAUNES D'ŒUFS

Sablés au fromage fondu et aux épices

Ingrédients (pour 12 sablés)

8 portions de fromage fondu (type La vache qui rit®)

100 g de beurre mou

1 cuillère à soupe de lait

200 g de farine

4 jaunes d'œufs (conserver les blancs pour une autre préparation)

1 cuillère à soupe d'épices, selon le contenu des placards : graines de cumin, de pavot, paprika, curry....

Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine et le beurre mou. Ajouter les portions de fromage fondu, les épices et 3 jaunes d'œufs. Malaxer 5 à 10 min à la main, former une boule avec la pâte et laisser reposer 1h au frais.

Préchauffer le four à 180°C.

Avec un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur 1 cm d'épaisseur, sur une planche ou une table farinée. Découper des portions de pâte en utilisant un verre ou un emporte-pièce.

Déposer les sablés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (papier cuisson). Badigeonner les sablés avec le dernier jaune d'œuf battu avec une cuillère de lait.

Cuire 12 à 15 min. Laisser refroidir avant de les consommer.

AVEC DU FROMAGE BLANC OU DES PETITS-SUISSES

Rillettes de thon ou de maquereau aux petits-suissees ou au fromage blanc

Ingrédients

300 g de thon ou de maquereau au naturel
1 cuillère à café de moutarde
2 petits-suissees ou 120 g de fromage blanc
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Le jus d'1/2 citron
Sel et poivre
1 cuillère à soupe d'estragon haché
1 pincée de paprika

Préparation

Mettre la moutarde dans un grand bol, ajouter les petits-suissees, la crème fraîche, le jus de citron, l'estragon, le sel et le poivre.
Mélanger le tout avec le poisson égoutté et émietté à la fourchette.
Laisser reposer 1h au réfrigérateur.
Saupoudrer de paprika au moment de servir.

Astuce : remplacer le fromage blanc par du fromage frais ail et fines herbes.



AVEC DES FRUITS

Clafoutis aux fruits

Ingrédients

300 ml de lait

4 œufs

60 g de sucre

70 g de farine

500 g de restes de fruits mûrs

Sel

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine avec les œufs entiers, ajouter le sucre et une pincée de sel.

Verser le lait progressivement en remuant au fouet.

Disposer les fruits découpés en dés dans un plat beurré et verser la pâte dessus.

Cuisson 35 min.

Laisser refroidir avant de déguster.



AVEC DES FRUITS ET DU PAIN OU DES BISCUITS

Crumble sucré

Le principe : un fond de fruits coupés en morceaux avec une chapelure émiettée sur le dessus, à faire gratiner au four.

Ingrédients

100 g de farine (à la place de la farine on peut utiliser des biscottes, du pain rassi, des biscuits, des céréales... que l'on mixe)

100 g de sucre

75 g de beurre mou

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir un sablage grossier.

Beurrer le moule, y disposer les fruits tranchés et saupoudrer la pâte par dessus.

Mettre au four 25 min.

Astuce : servir chaud accompagné d'une boule de glace à la vanille.



AVEC DES CAROTTES DU JAMBON ET 2 YAOURTS

Muffins carottes / jambon

Ingrédients

100 g de farine
1/2 sachet de levure
2 œufs
2 yaourts nature
1 carotte râpée
3 cuillères à soupe d'huile
120 g de jambon en dés
75 g de fromage râpé
Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180° C.

Dans un saladier mélanger les œufs, le poivre, le sel, ajouter ensuite la farine, la levure, les yaourts et l'huile. Mélanger le tout au fouet.

Ajouter à la préparation le jambon, le fromage râpé et la carotte râpée.

Remplir des moules en silicone ou en papier aux trois quarts et mettre au four 20 min, jusqu'à qu'ils soient dorés.

Retirer du four, laisser refroidir et démouler.



AVEC DU LAIT



Cake salé au lait

Ingrédients

150 g de farine
1/2 sachet de levure
12,5 cl de lait
3 œufs
100 g de gruyère râpé
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Mettre dans un saladier la farine et la levure, ajouter les œufs et mélanger.
Incorporer progressivement le lait, puis le sel, le poivre et le fromage râpé.
Parfumer le cake avec les contenus du placard ou du frigo :

- Epices
- Restes de viande ou de poisson cuisinés
- Restes de légumes cuits
- Restes de fromage
- Olives
- Fruits secs, noix
- Maïs, champignons, tomates pelées en conserve...

Mettre au four 45 min.

Astuce : essayer une recette sucrée/salée poires/roquefort ou lardons/pruneaux.

AVEC DU LAIT, DU JAMBON, DES LEGUMES, DES RESTES DE VIANDES...

Quiche sans pâte

Ingrédients

3 œufs
1/2 l de lait
100 g de farine
1 pincée de sel
100 g de gruyère râpé
150 g de lardons, de jambon, de restes de poulet ou de légumes...
10 g de levure

Préparation

Préchauffer le four à 210°C.
Mélanger la farine et les œufs puis ajouter le lait. Incorporer le reste des ingrédients.
Beurrer et fariner un moule à tarte.
Remplir le moule avec la préparation et mettre au four 40 min.
Servir accompagné d'une salade verte.



AVEC UN RESTE DE PUREE DE POMMES DE TERRE OU DE LEGUMES

Soufflés à la purée

Ingrédients (2 personnes)

Un reste de purée (une grosse cuillère à soupe par personne)

3 œufs

1 cuillère à soupe d'herbes (persil, cerfeuil...)

50 g de fromage râpé

Sel et poivre

Préparation

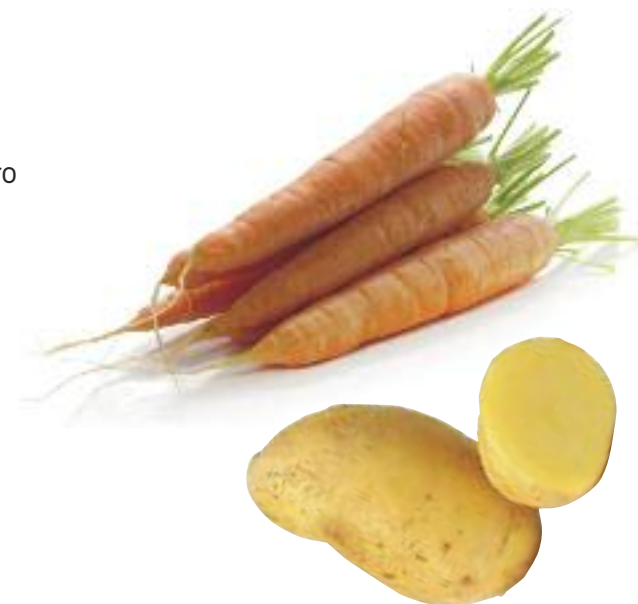
Préchauffer le four à 180°C et beurrer 4 ramequins.

Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige.

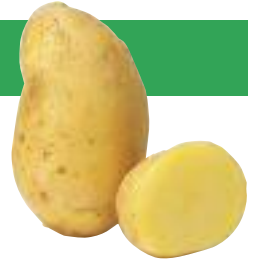
Mélanger le reste des ingrédients et assaisonner. Attention à ne pas trop saler car le fromage est naturellement salé.

Incorporer délicatement les blancs au mélange et remplir les ramequins aux trois quarts.

Mettre au four 20 min en augmentant la température à 200°C à mi-cuisson.



AVEC DES LEGUMES



Crumble salé

Le principe : un fond de légumes coupés en morceaux et précuits, avec une chapelure émiettée sur le dessus, à faire gratiner au four.

Ingrédients

100 g de farine (à la place de la farine on peut utiliser des flocons d'avoine, du pain rassi, des biscottes...que l'on mixe)

75 g de beurre

Fromage râpé ou parmesan

Sel, poivre

Légumes coupés en morceaux

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger la farine au sel, puis au beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une consistance sableuse, ajouter du fromage râpé ou du parmesan.

Dans un plat, disposer les légumes et saupoudrer la pâte sableuse sur le dessus.

Cuisson 25 min.

Servir chaud.

Flan de légumes

Ingrédients

60 g de farine

80 g de margarine

40 g de gruyère râpé

4 œufs

Restes de légumes cuits

400 ml de lait

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans une casserole, faire fondre 40g de margarine, incorporer 40 g de farine et le lait. Saler et laisser cuire 5 min.

Ajouter les légumes, le gruyère râpé, et les jaunes d'œufs.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

Beurrer et fariner un moule et y verser la préparation.

Cuisson 1h au bain marie.

AVEC UN RESTE DE LEGUMES

Soupe de restes

Ingrédients

Restes de légumes, de viande, de pâtes...

Légumes de saison (courgettes, carottes, poireaux, pommes de terre...)

1 cube de bouillon de légumes, de volaille ou de bœuf

Sel, poivre

Préparation

Dans une cocotte minute, mettre de l'eau, le cube de bouillon et les restes.

Compléter si besoin avec des légumes de saison.

Après 10 min de cuisson, mixer le tout.

Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter de l'eau si la soupe est trop épaisse.



AVEC DU BLANC D'ŒUF



Ile flottante

Ingrédients (6 personnes)

8 blancs d'œufs
1 cuillère à café de sel
4 cuillères à soupe de sucre
1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Battre les blancs en neige avec du sel pour qu'ils soient fermes et ajouter le sucre.
Verser dans un moule beurré (soit un grand moule soit des ramequins individuels), le remplir aux trois quarts.
Mettre au feu. C'est cuit lorsque la lame d'un couteau enfoncée ressort propre (après 20 min environ).
Laisser encore 5 min four ouvert et démouler chaud dans un plat. Garder au frais.
A servir accompagné d'une crème anglaise et d'un caramel.

Congolais

Ingrédients

4 blancs d'œufs
1 pincée de sel
200 g de sucre glace
100 g de noix de coco râpée

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Battre énergiquement les blancs d'œufs avec le sel et le sucre.
Lorsque le mélange est mousseux et à peine coulant, ajouter la noix de coco râpée.
Former des boules et les poser sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
Cuire 10 à 15 min jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée.
Conserver dans une boîte en métal.

AVEC DU BLANC D'ŒUF



Friands aux amandes

Ingrédients (pour 24 friands)

8 blancs d'œufs
100 g de farine
100 g d'amandes en poudre
Noisettes
300 g de sucre
175 g de beurre
1 sachet de sucre vanillé

Préparation

Préchauffer le four à 210°C.

Faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter le sucre, les amandes, la farine, puis incorporer les blancs d'œufs.

Lorsque le mélange est homogène, ajouter les noisettes et le sucre vanillé.

Beurrer au pinceau les moules à friands. Les remplir à la cuillère.

Cuire 18 min. Couvrir d'une feuille de papier cuisson si les bords brunissent trop rapidement.

AVEC DU BLANC D'ŒUF



Croquets aux amandes

Ingrédients (pour 2 pains)

500 g de farine

500 g de sucre

120 g de poudre d'amandes

250 g d'amandes émondées

5 blancs d'œufs

1 jaune d'œuf

1 sachet de levure

3 cuillères à soupe de fleur d'oranger

Préparation

Préchauffer le four à 210 °C.

Tamiser la farine avec la levure. Ajouter les amandes en poudre le sucre et mélanger.

Faire un puits et incorporer les blancs d'œufs un à un, les amandes entières et la fleur d'oranger.

Travailler jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Diviser la pâte en 2 parties, rouler chacune d'elles en boudin de 5 cm de diamètre.

Poser sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Décorer en quadrillant avec une fourchette. Badigeonner au pinceau avec le jaune d'œuf.

Cuire au four 30 min.

Sortir la préparation du four et couper les croquets en tranches.

Se conserve plusieurs jours dans une boîte en métal.

AVEC DU BLANC D'ŒUF



Tuiles sucrées

Ingrédients

3 blancs d'œufs

75 g de beurre

75 g de farine

60 g de miel liquide

1 noisette de beurre pour la plaque

Préparation

Préchauffer le four à 180° C.

Fouetter les blancs avec le miel, jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajouter la farine et continuer à fouetter. Faire fondre le beurre au bain-marie et l'ajouter au mélange.

Beurrer la plaque de cuisson. Déposer sur la plaque une cuillère à café de pâte tous les 6 cm. Etaler les boules de pâte très finement avec le dos de la cuillère. Enfourner 10 min.

Sortir les tuiles du four et les décoller à l'aide d'une spatule. Les poser sur un rouleau à pâtisserie ou une bouteille pour leur donner une forme arrondie.

AVEC DU JAUNE D'ŒUF



Sabayon

Ingrédients (pour 6 coupes)

7 jaunes d'œufs

150 g de sucre

30 cl de vin cuit sec (porto, madère...)

Préparation

Dans une casserole au bain-marie non bouillant, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et fasse un ruban.

Retirer le bain-marie du feu et continuer à fouetter en incorporant peu à peu le vin jusqu'à ce que la préparation devienne totalement mousseuse.

Servir aussitôt dans des coupes individuelles, accompagné de biscuits secs.

Crème anglaise

Ingrédients (6 personnes)

1 litre de lait

8 jaunes d'œufs

1 pincée de sel

100 g de sucre

1 gousse de vanille ou 2 sachets de sucre vanillé

Préparation

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et une pincée de sel.

Laisser infuser.

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'il fonde.

Verser le lait bouillant petit à petit sur le mélange tout en remuant.

Remettre sur le feu, remuer sans cesse avec une cuillère en bois, sans faire bouillir.

Lorsque la crème nappe la cuillère, retirer la casserole du feu.

Laisser refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une peau.

La crème anglaise accompagne de nombreux desserts.

AVEC DU JAUNE D'ŒUF



Crème brûlée a la vanille

Ingrédients (6 personnes)

1 litre de lait
8 jaunes d'œufs
2 œufs entiers
180 g de sucre en poudre
Une gousse de vanille

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en 2.
Laisser infuser 5 min.
Battre les jaunes d'œufs et les œufs entiers avec 125 g de sucre. Verser tout doucement le lait sur cette préparation en continuant à mélanger au fouet.
Passer cette crème à travers un chinois.

Remplir des plats à crème brûlée de cette préparation.
Les disposer dans un plat au bain-marie et les enfourner 40 min à mi-hauteur.
Une fois les crèmes refroidies, les saupoudrer de sucre roux et les remettre au four sous le grill jusqu'à ce que le dessus soit caramélisé.
Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

Sablés au citron

Ingrédients (pour 16 biscuits)

125 g de beurre ramolli
125 g de sucre en poudre
2 jaunes d'œufs
2 cuillères à café de zestes de citrons râpés
1 cuillère à soupe de jus de citron
150 g de farine de blé
100 g de farine de maïs
Sucre glace

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Travailler le beurre et le sucre en pommade puis incorporer les zestes, les jaunes d'œufs et les 2 sortes de farine.
Mélanger jusqu'à obtention d'une boule de pâte souple.
Abaisser la pâte sur 1 cm d'épaisseur avec un rouleau à pâtisserie.
Découper la pâte à l'aide d'un emporte-pièce et disposer les sablés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
Cuisson 15 min (jusqu'à ce qu'ils se colorent légèrement).
Laisser refroidir sur une grille et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

AVEC DU PAIN



Bruschettas

Ingrédients

Tranches de baguettes, de pain de mie ou de pain complet

Coulis de tomates ou crème fraîche selon les goûts

Restes du frigo : tomates fraîches, poivrons, courgettes, olives, champignons, jambon, thon...

Fromage râpé

Herbes de Provence, thym, origan...

Préparation

Préchauffer le four à 200°C

Tartiner les tranches de pain de coulis de tomate ou de crème fraîche.

Garnir avec les ingrédients.

Enfourner 5min.

Servir en apéritif ou accompagné d'une salade verte.

AVEC DU PAIN



Attention : employer une seule sorte de pain par recette. En effet, la texture obtenue ne sera pas la même selon qu'il s'agisse de pain de mie, de baguette ou de pain aux céréales.

Gâteau de pain au chocolat

Ingrédients (6 personnes)

Du pain ou 1 baguette (même dure)

75 cl lait

3 œufs

4 cuillères à soupe de crème fraîche

200 g de sucre

6 cuillères à soupe de chocolat en poudre instantané et 1 cuillère supplémentaire pour saupoudrer sur le gâteau

3 cuillères à soupe de fleur d'oranger

Préparation

Préchauffer le four à 210°C.

Émietter grossièrement la baguette ou le pain dans un saladier. Recouvrir de lait et laisser imbiber 10 min.

Battre les œufs, ajouter la crème fraîche, le sucre et le chocolat.

Répartir ce mélange sur le pain imbibé et mélanger le tout. Ajouter la fleur d'oranger.

Verser le mélange dans un moule et saupoudrer de chocolat.

Cuire 1 heure puis abaisser la température à 180°C pendant 15 min.

Laisser refroidir avant de démouler.

AVEC DU PAIN



Gratin de pain, tomate et oignon

Ingrédients (4 à 6 personnes)

12 tranches de pain de mie
4 grosses tomates
2 oignons
Beurre pour le moule
Huile d'olive
100 g de fromage râpé

C'est une idée de recette pour recycler un pain blanc ou un pain de mie.

Préparation

Préchauffer le four à 210°C.

Faire revenir les oignons en rondelles dans un peu d'huile.

Au fond du plat à gratin beurré, disposer 6 tranches de pain sans la croûte.

Disposer les croutes sur une plaque du four pour les faire griller en les réduisant en miettes (elles deviendront de la chapelure).

Recouvrir les tranches de pain de tomates coupées en tranches puis recouvrir avec les oignons cuits.

Ajouter une couche de fromage râpé.

Puis recommencer en alternant pain – tomates – oignons.

Réduire les croûtes de pain grillées en miettes et disposer la chapelure obtenue sur le dessus du plat.

Enfourner 30 min.



AVEC DU PAIN



Pudding de pain salé ou sucré

Ingrédients (3 ou 4 personnes)

500 g de pain sec

1 litre de lait

3 à 4 œufs

Herbes de Provence

VERSION SALÉE

Une pincée de muscade, sel, poivre

Les restes du réfrigérateur : thon, lardons, restes de viande, restes de fromage, restes de légumes...

Sauce tomate

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier casser le pain rassis en morceaux et recouvrir de lait bouillant.

Laisser le pain ramollir 10 min.

Mixer le pain et ajouter les restes : lardons grillés, tomates coupées en dés, gruyère râpé.

Assaisonner avec les herbes de Provence.

Beurrer un moule à cake et y verser la préparation.

Enfourner 45 min.

Laisser refroidir avant de démouler.

Servir accompagné d'une sauce tomate.

VERSION SUCRÉE

100 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Des raisins secs, des fruits confits, des fruits coupés en dés, une banane abimée...

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, couper le pain rassis en morceaux et recouvrir de lait bouillant.

Laisser le pain ramollir 10 min.

Mixer le pain et ajouter le sucre, le sucre vanillé et les restes : raisins secs, fruits, pépites de chocolat...

Beurrer un moule à cake et y verser la préparation.

Enfourner 45 min.

Laisser refroidir avant de démouler.



AVEC DES PÂTES



Galettes de coquillettes aux lardons

Ingrédients (2 personnes)

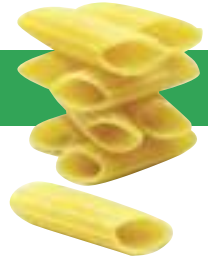
200 g de coquillettes cuites (soit environ 65 g crues)
1 œuf
30 g d'emmental râpé
1 cuillère à soupe de persil haché
1 cuillère à café bombée de fécule de maïs
50 g de lardons
Poivre
Huile

Préparation

Faire dorer les lardons à la poêle sans ajouter de matière grasse. Égoutter, puis mélanger avec le reste de coquillettes. Ajouter l'œuf, la fécule de maïs, l'emmental rapé, le persil haché et le poivre. Bien mélanger. Faire chauffer un peu d'huile dans une large poêle. Former des galettes de coquillettes de 10 cm de diamètre sur 1 à 2 cm d'épaisseur. Laisser cuire 1 min puis retourner à l'aide d'une spatule. Les galettes doivent être bien dorées. Servir avec une sauce tomate et une salade verte.



AVEC DES PÂTES



Salade de pâtes

Ingrédients

Pâtes cuites
Des légumes frais ou en conserves (champignons, maïs, haricots rouges...)
Des aromates (persil, basilic...)
Restes de viande ou de poisson
Des morceaux de fromage

Préparation

Laver les légumes ou ouvrir les boîtes de conserve.
Les couper en petits dés.
Laver puis ciseler les aromates. Couper tous les ingrédients en petits morceaux.
Mélanger le tout avec les pâtes.
Assaisonner juste avant de servir avec une vinaigrette (huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre).

Astuce : remplacer les pâtes par du riz

Blinis de coquillettes

Ingrédients

Restes de coquillettes
Restes de jambon
Restes de légumes
1 œuf dur
Fromage râpé ou parmesan
1 cuillère à soupe d'origan
Sel, paprika
4 cuillères à soupe d'huile

Préparation

Mélanger le reste de coquillettes avec un œuf dur découpé en tranches, des lamelles de jambon, le fromage et l'origan.
Assaisonner avec du sel et du paprika.
Faire chauffer l'huile dans une poêle.
Former des blinis de 5 cm de diamètre dans la poêle.
Les cuire 1 min de chaque côté.
Servir accompagnés d'une salade verte.



AVEC DU POISSON

Boulettes de saumon

Ingrédients

1 pavé de saumon cuit
1 petit bol de riz
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel, poivre
Graines de sésame ou pistaches concassées

Préparation

Emietter le pavé de saumon.
Ajouter le riz, la crème fraîche, la ciboulette, le curry et l'huile. Saler, poivrer.
Bien mélanger.
Former des boulettes et les rouler dans des graines de sésame ou des pistaches concassées.

Rillettes de maquereau

Ingrédients

1 filet de maquereau
2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
1 pincée de piment

Préparation

Oter soigneusement les arêtes du poisson et l'écraser à la fourchette avec la crème et le piment.
Servir sur des tranches de pain grillé.



AVEC DU POISSON

Rillettes de sardines

Ingrédients

3 boîtes de sardines à l'huile d'olive
2 œufs durs
25 g de beurre demi-sel mou
4 cuillères à soupe d'échalotes finement émincées
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de jus de citron
Le zeste d'1 citron
5 cuillères à soupe de persil haché
Paprika
Tabasco

Préparation

Egoutter les sardines puis les disposer dans un plat creux. Ecaler les œufs durs les hacher et les ajouter aux sardines.
Ajouter le beurre, les échalotes, le zeste et le jus de citron, la moutarde, le persil, le paprika et le tabasco.
Ecraser le tout avec une fourchette jusqu'à obtenir une purée.
Servir sur des tranches de pain grillé.

Rillettes de saumon

Ingrédients

1 pavé de saumon cuit
1 cuillère à café de jus de citron
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel, poivre

Emietter le pavé de poisson, ajouter le jus de citron, la crème fraîche, la ciboulette, le curry, l'huile d'olive.
Saler, poivrer.
Bien mélanger.
Servir sur des tranches de pain grillé.



AVEC DES POMMES DE TERRE ET UN RESTE DE LEGUMES

Omelette gonflée aux herbes aromatiques

Ingrédients (6 à 8 personnes)

6 champignons de Paris coupés en lamelles
2 pommes de terre cuites coupées en rondelles
6 œufs
50 ml de crème fraîche liquide
1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
1 cuillère à soupe de persil frisé ciselé
1/2 cuillère à café de curcuma
70 g de fromage râpé
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec la crème, les herbes aromatiques, les épices, le fromage râpé, les champignons et les pommes de terre.

Monter les blancs en neige puis les incorporer délicatement à la préparation.

Huiler un moule à manqué et y verser l'omelette.

Enfourner 20 min.



AVEC DES POMMES DE TERRE ET UN RESTE DE LEGUMES

Beignets de purée

Ingrédients (4 personnes)

400 g de purée
2 œufs
150 g de farine
100 ml de lait
Huile de friture
Sel, poivre, paprika

Préparation

Délayer le reste de purée avec le lait.
Ajouter les œufs et la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Saler, poivrer, assaisonner de paprika.
Faire chauffer l'huile dans une poêle.
Former des petites boules avec la purée, les plonger dans l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.



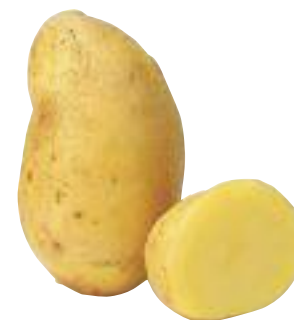
Potage à la purée

Ingrédients

Reste de purée
Oignons émincés
1 cuillère à soupe d'huile
Sel, poivre
50 cl d'eau

Préparation

Faire blondir les oignons émincés dans l'huile, ajouter de l'eau, faire bouillir 10 min.
Verser le liquide sur le reste de purée, réchauffer le tout.
Rectifier l'assaisonnement si besoin.



AVEC DES RESTES DE POULET

Pâtes au poulet, tomates et courgettes

Ingrédients (2 personnes)

200 g de pâtes (penne rigate, fusilli, farfalle...) cuites.

Reste de blanc de poulet

1 courgette

1 grosse tomate

1 oignon

1 petite boîte de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation

Couper le reste de blanc de poulet en cubes.

Eplucher la courgette et la couper en dés d'1 cm de côté.

Laver et couper la tomate en dés.

Eplucher et émincer l'oignon, puis le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter les dés de tomates et de courgettes et laisser cuire jusqu'à ce que la courgette soit molle. Ajouter les blancs de poulet en cubes.

Verser ensuite la petite boîte de concentré de tomate et de l'eau (dose de la boîte de concentré de tomates).

Saler, poivrer et laisser mijoter 10 min, verser sur les pâtes réchauffées.

Astuce : remplacer les pâtes par du riz



AVEC DES RESTES DE POULET



Croquettes de dinde (ou de poulet)

Ingrédients (4 personnes)

400 g de restes de dinde rôtie hachée

1 tasse de chapelure

1 œuf

1 tasse d'huile

2 cuillères à soupe de farine

750 ml de lait

2 cuillères à soupe de beurre

1 petit oignon haché

Sel, poivre

1 pincée de muscade

Préparation

Faire dorer l'oignon dans l'huile, ajouter la dinde hachée et la farine. Laisser dorer 5 min.

Ajouter le lait. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade.

Cuire sans cesser de remuer jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

Laisser refroidir.

Former des croquettes, les enrober d'œuf battu et de chapelure et les faire dorer dans l'huile bien chaude.

Égoutter sur du papier absorbant.

Servir les croquettes tièdes ou froides, avec une salade verte.

Astuce : on peut réaliser ces croquettes avec n'importe quel reste de viande cuite ou rôtie.

AVEC DES RESTES DE POULET



Croquettes au poulet

Ingrédients (4 personnes)

2 blancs de poulet hachés
125 g de champignons émincés (frais ou en conserve)
1 petit oignon émincé
100 g de chapelure
30 g de gruyère râpé
1 œuf battu
2 cuillères à soupe de persil
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de concentré de tomates
2 cuillères à soupe d'huile
Sel, poivre

Préparation

Mélanger le poulet avec les champignons, l'oignon, le concentré de tomates, le fromage râpé et la chapelure. Incorporer l'œuf.

Le mélange obtenu doit être souple et compact.

Ajouter le persil, la moutarde, le sel et le poivre.

Façonner 8 croquettes rondes et plates.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire dorer à feu doux les croquettes 5 min de chaque côté.

Servir les croquettes accompagnées d'une salade verte.

Astuce : ajouter un peu d'ail à la préparation.

AVEC DES RESTES DE POULET



Boulettes de poulet aux herbes et au sésame

Ingrédients (pour 10 à 12 boulettes)

450 g de poulet cuit

Herbes aromatiques (cerfeuil, persil, coriandre, menthe...)

1 échalote

1 cuillère à soupe de chapelure

1 œuf

1 cuillère à soupe d'huile

Graines de sésame

Sel, poivre

Préparation

Laver et hacher les herbes aromatiques et l'échalote.

Emincer le poulet.

Mélanger la viande avec les herbes, l'échalote, l'œuf et la chapelure. Saler, poivrer.

Former de petites boulettes.

Dans une poêle antiadhésive, les faire dorer à feu vif avec une cuillère à soupe d'huile.

Rouler les boulettes dans des graines de sésame avant de servir.

Astuce : il existe une version sans cuisson :

Mélanger le poulet avec les herbes et les épices sans l'œuf, avec une cuillère à soupe de crème fraîche et 2 cuillères à café de moutarde en grains. Rouler les boulettes dans des graines de sésame avant de servir.

AVEC DU RIZ



Croquettes de riz

Ingrédients (4 personnes)

200 g de riz cuit
2 œufs
75 g de fromage râpé
4 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
7 cl d'huile végétale
50 g de chapelure (qui peut être réalisée avec du pain rassis)

Préparation

Mélanger le riz avec l'œuf battu, le fromage râpé et la crème fraîche dans un bol.

Le mélange doit être compact pour pouvoir faire des boulettes (si ce n'est pas le cas, ajouter un peu de farine).

Former des boulettes en les roulant entre les paumes des mains.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.

Battre le 2ème œuf dans une assiette creuse. Mettre la chapelure dans une autre assiette. Plonger les croquettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure puis les plonger dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Les retirer de la sauteuse à l'aide d'un écumoire puis les poser sur du papier absorbant.

Servir les croquettes accompagnées de salade verte.

Salade de riz

Ingrédients

Riz cuit
Des légumes (petits pois, maïs, tomates...)
Des aromates (persil, basilic...)
Restes de viandes ou de poisson
Restes de fromage

Préparation

Laver les légumes ou ouvrir les boîtes de conserve.

Les couper en petits dès.

Laver puis ciseler les aromates.

Mélanger le tout avec le riz.

Assaisonner avant de servir avec une vinaigrette (huile, vinaigre, moutarde, sel et poivre).

Astuce : remplacer le riz par des pâtes

AVEC UNE SALADE, UN YAOURT OU DU FROMAGE BLANC

Sauce verte

Ingrédients

- 3 poignées de feuilles de laitue
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- Sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 1 cuillère à soupe de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc ou de yaourt

Préparation

Remplir le bol du mixer de laitue et mixer quelques secondes à vitesse maximale.
Ajouter l'ail, l'échalote, le persil, la ciboulette, le sel et le poivre.
Mixer à nouveau 20 secondes à vitesse maximale.
Verser l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le fromage blanc.
Mixer une dernière fois pour obtenir une sauce crémeuse verte.

Astuce : cette sauce est idéale pour relever les poissons, viandes blanches ou grillades. Elle permet également de se régaler à l'heure de l'apéritif avec des bâtonnets de crudités.



AVEC DES RESTES DE VIANDE



Galettes de viande

Ingrédients (4 personnes)

Restes de viande (environ 600 g de viande)

4 échalotes

2 oignons

2 gousses d'ail

1 bouquet de persil

2 œufs entiers

3 cuillères à soupe de farine

4 cuillères à soupe d'huile

Sel, poivre

Préparation

Hacher les restes de viande avec les échalotes, les oignons, l'ail et le persil.

Mélanger le tout en y ajoutant les œufs, 3 cuillères à soupe de farine, le sel et le poivre.

Faire chauffer la poêle avec 4 cuillères à soupe d'huile à feu moyen.

Confectionner des boulettes de viande et les rouler dans la farine, tout en les aplatissant.

Faire cuire les galettes quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

A la fin de la cuisson, les poser sur du papier absorbant.

Servir les galettes accompagnées d'une sauce tomate et d'une salade verte.

AVEC DES RESTES DE VIANDE



Chaussons à la viande hachée

Ingrédients

250 g de pâte brisée

200 g de viande hachée

3 tomates concassées

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 jaune d'œuf

Sel, poivre, cumin, piment doux et fort, une pincée de gingembre, un peu de thym...

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, verser les tomates concassées et le concentré de tomates.

Laisser réduire à feu moyen jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Ajouter la viande hachée, le sel, le poivre et les épices.

Étaler la pâte brisée sur 2 mm d'épaisseur sur un plan fariné.

À l'aide d'un emporte-pièce rond, tracer des disques de 15 cm de diamètre.

Déposer sur chaque moitié de disque une cuillère à café de farce.

Badigeonner les bords des disques avec du jaune d'œuf délayé avec de l'eau.

Rabattre les disques pour former des chaussons. Appuyer légèrement sur les bords avec le dos d'une fourchette afin de leur donner des effets décoratifs.

Faire cuire les chaussons au four 20 min (les chaussons doivent être bien dorés).

Servir aussitôt accompagnés d'une salade verte.

AVEC DES RESTES DE VIANDE

Boulettes à la sauce tomate

Ingrédients (4 personnes)

400 g de restes de viande cuite (bœuf, poulet, porc...)

1 oignon

1 gousse d'ail

1 œuf

1 tranche de pain sec trempé dans du lait

Farine

Huile de tournesol

1 pot de sauce tomate ou de coulis de tomate

Fines herbes

Sel, poivre

Préparation

Mixer les restes de viande cuite avec l'ail, l'oignon, le pain, l'œuf et les herbes.

Former des boules et les passer dans la farine.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire rissoler les boulettes de tous les côtés.

Ajouter la sauce tomate, du sel, du poivre, des fines herbes.

Laisser mijoter à couvert quelques minutes à feu doux.

Servir avec une salade verte.



AVEC DES RESTES DE VIANDE

Samoussas ou briouats

Ingrédients

200 à 300 g de restes de viande, de poisson ou de légumes cuits.

2 oignons

1 gousse d'ail

Huile

1 blanc d'œuf

Sel, poivre, aromates, épices

8 feuilles de brick

Préparation

Faire revenir les oignons émincés dans l'huile.

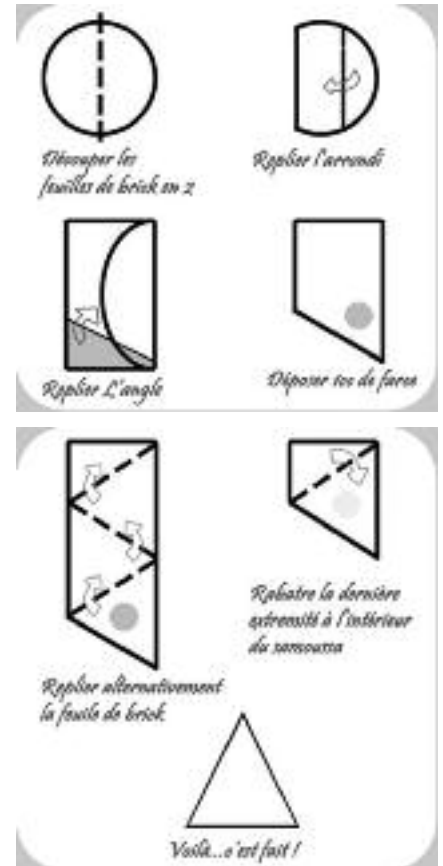
Quand ils caramélisent, ajouter les autres ingrédients coupés en fines lamelles.

Couper une feuille de brick en deux et la plier en deux dans le sens de la longueur.

Mettre un peu de farce dans un coin, puis replier de telle manière que cela forme un petit triangle puis plier jusqu'à la fin de la feuille en continuant à former un triangle.

Coller le dernier morceau avec le blanc d'œuf, en utilisant un pinceau.

Cuire les samoussas dans l'huile bouillante ou au four.



AVEC UN YAOURT

Gâteau sucré au yaourt

Ingrédients

220 g de farine

170 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

½ sachet de levure chimique

1 yaourt nature ou aux fruits

Huile : ¼ du pot de yaourt

3 œufs

Des morceaux de fruits, des pépites de chocolat, des fruits secs, de la noix de coco râpée...

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Verser les ingrédients dans un saladier.

Mélanger le tout à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une pâte onctueuse.

Beurrer un plat à gâteau et y verser la pâte.

Cuire 30 min, retirer le plat encore chaud du four.



AVEC UN YAOURT

Cake salé au yaourt

Ingrédients

200 g de farine

1 sachet de levure

1 yaourt

Sel, poivre

Huile (olive, tournesol, colza...) : ¼ du pot de yaourt

3 œufs

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Mettre dans un saladier la farine et la levure, ajouter les œufs et mélanger.

Incorporer le yaourt et l'huile tout en mélangeant, puis le sel et le poivre.

Parfumer le cake avec les contenus du placard ou du frigo :

- Epices
- Restes de viande ou de poisson cuisiné
- Restes de légumes cuits
- Restes de fromage
- Olives
- Fruits secs, noix
- Maïs, champignons, tomates pelées (en conserve)

Mettre au four 45 min.

Astuce : essayer une recette sucrée/salée poires/roquefort ou figues/lardons.

