

CAKE DES RESTES DU FRIGO



Une base qui fonctionne pour tous les **cake salé** à laquelle on ajoute tous nos fonds de frigo (restes de fromage, restes de charcuterie et un pauvre morceau de poireau ...)

200 gr de farine
1 sachet de levure
4 œufs
12 cl de lait (grosso modo un demi pot de yaourt)
75 gr de beurre fondu ou de l'huile (1/4 de pot de yaourt)
Sel, poivre

On émince le poireau finement et on le fait cuire (vapeur, à l'eau, à la poêle...) On mélange tout les ingrédients de la pâte et on ajoute nos restes en petits morceaux ainsi que le poireau cuit on enfourne pour 35mn environ à 180°.

GATEAU DE PEaux DE BANANES

- 3 peaux de banane
- 2 oeufs
- beurre
- lait
- 180gr de farine
- 100gr de sucre
- 1/2 sachet de levure
- du chocolat



Lavez, coupez et détaillez en morceau les peau (en enlevant les extrémités)
Mettez les dans le bon d'un robot mixeur et mixez en ajoutant petit à petit du lait (environ une tasse à café) jusqu'à obtenir une pâte relativement homogène.

Séparez les jaunes des blancs d'oeufs, ajoutez les jaunes dans le mixeur et montez les blancs en neige.

Faites fondre 80gr de beurre et ajoutez au mélange Dans un saladier mélangez la farine, la levure, le sucre.

Ajoutez le mélange banane / lait / jaune et mélangez.

Ajoutez les blancs montés en neige, délicatement. Coupez votre chocolat en pépites et ajoutez à la préparation.

Versez dans un moule à cake ou dans des petits moules individuels et enfournez à 180° pendant 25/30mn environ.



PETITS POIS

Les petits pois : il ne faut pas se débarrasser des cosses de petits pois qui se mixent et s'intègrent parfaitement dans un **velouté onctueux** ou dans une purée mélangée à de la pomme de terre.

[ET LES CAROTTES]

Les carottes : comme pour les radis, les fanes et les épluchures de carottes peuvent être recyclées en bouillon, en gaspacho, en tarte, en salade, en omelette, en quiche ou encore pour apporter une petite touche gourmande à un **jus de viande**.

Les **tiges d'herbes aromatiques** (persil, coriandre, thym, romarin...) parfumeront un bouillon, une soupe ou une cuisson en cocotte,

POTAGE AUX FEUILLES DE CHOU-FLEUR

- 1,5 litre de bouillon de volaille/EAU
- feuilles et trognon de chou-fleur (500 g)
- 1 carotte OU PAS
- 1 gousse d'ail
- vert de ciboule ou de poireau
- sel, poivre



Récupérez les trognons et les feuilles qui enveloppent le chou-fleur, en ne gardant que les plus petites, qui sont plus tendres. Lavez-les rapidement à l'eau claire. Coupez les feuilles en lanières et les trognons en petits morceaux. Laver et épluchez les autres légumes. Coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer le bouillon de volaille avec la carotte. À ébullition, ajouter les autres ingrédients et laissez cuire environ 20 minutes. Mixez hors du feu. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de curry. Servez chaud.

SOUPE DE FANES DE RADIS

Coupez le feuillage des radis, sans le jeter et gardez les radis pour une autre recette. Éliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées et lavez les autres à l'eau froide.

Laissez-les égoutter.

Lavez et épluchez la pomme de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'ail et l'oignon. Coupez la pomme de terre en petits morceaux. Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques minutes.



Ajoutez les fanes et laissez-les suer : faites-les rendre leur eau à feu vif, tout en remuant, pendant 5 minutes. Ajoutez les dès de pomme de terre, remuez et recouvrez d'eau. Salez sans hésiter, car les fanes sont fades.

Laissez cuire à couvert, environ 20 minutes, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur printanière et ses vitamines.

PAIN PERDU

Prendre deux assiettes creuses, dans la première on verse du lait, du sucre et de l'arôme vanille ; dans la deuxième on bat deux œufs. On trempe nos tranches de [pain](#) rassis dans la première assiette avec du lait pour qu'elles s'imbibent, puis on les trempe dans les œufs. On fait ensuite revenir notre [pain](#) dans une poêle bien chaude avec du beurre. Confitures, compotes... viendront agrémenter ces tartines gourmandes.



PUDDING DE PAIN RASSIS

On mélange :

- Environ 500 g de pain sec émietté et imbibé par 1 litre de lait bouillant.
- 4 œufs légèrement battus.
- Pour un pudding sucré : 300 g de sucre en poudre, de cassonade ou de vergeoise + ingrédients au choix (fruits frais, zestes d'agrumes, fruits secs, rhum ou autre alcool parfumé, chocolat, caramel, confiture...).

Attention : augmentez ou diminuez la quantité de sucre en fonction des ingrédients que vous ajoutez à la pâte.

- Pour un pudding salé façon cake : sel, poivre + ingrédients au choix (muscade et autres épices, moutarde, lardons, fromages, poissons en conserves, dés de légumes, olives...).

Gelée aux épluchures de pommes

Les ingrédients pour 4 bœux :

Les pelures et trognons avec pépins de 10 pommes

le jus d'un citron

Eau

Sucre (800g par litre de jus obtenu)

Mettre les pelures et trognons dans une casserole et couvrir d'eau juste à hauteur. Ajouter le jus du citron. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu très doux pendant une petite heure.

Passer l'ensemble au chinois et laisser s'écouler le jus doucement. Peser le jus obtenu.

Pour chaque litre de jus obtenu, compter 800g de sucre pour confiture.

Mettre le jus dans une très grande casserole ou dans une bassine à confiture et y ajouter la quantité de sucre équivalente. Porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes environ.



On s'assure que la cuisson est bonne lorsque les quelques gouttes versées sur une surface froide se figent.

CHIPS D'EPLUCHURES DE POMMES

Mélanger les épluchures de pommes à la cannelle ou la vanille. Placer du papier sulfurisé sur la plaque du four, déposer les épluchures de pommes bien étalées sans chevauchement. Enfournez th. 150°C 30 à 45 mns (surveiller la cuisson si votre four est déjà chaud après une tarte ou un gâteau).



CHIPS D'EPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

Des épluchures de pommes de terre, épices (paprika, curry, cumin..)

Bien frotter la peau de vos pommes de terre, les éplucher avec un économe et les mettre dans un

sachet avec les épices, et secoué, puis mettre à frire à la friteuse

Dès que c'est doré c'est cuit !

PESTO DE FANES DE RADIS

2 grosses poignées de belles **fanès de radis**,
sans les tiges
30 g de **pecorino**, parmesan, ou autre fromage sec, râpé
ou coupé en copeaux à l'aide d'un épluche-légume
30 g de **pistaches** non grillées et non salées,
ou d'amandes ou de pignons de pin ou d'autres fruits à coque
(j'évite les noix, qui donnent un goût trop amer à mon goût)
1 gousse d'**ail**, sans le germe, coupée en quatre
1 petit ruban de **zeste de citron** bio prélevé
à l'épluche-légume (facultatif)
2 c.s. d'**huile d'olive**, ou plus selon la consistance que vous
souhaitez
Sel, poivre



Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur ou d'un **blender**, et mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Il faudra racler les parois de temps en temps.

Ajoutez de l'huile et mixez à nouveau pour obtenir la consistance que vous préférez. (Le mélange peut aussi être fait au mortier et au pilon.)

Goûtez, rectifiez l'assaisonnement, et versez dans un contenant hermétique en tassant bien. Le pesto se garde quelques jours (un peu plus si on couvre la surface d'une fine couche d'huile). On

GALETTES AU PAIN RASSIS ET VERTS DE POIREAUX

150gr de pain environ (une demie baguette)
lait
4 œufs
le vert de 2 poireaux
1 poignée de fromage rapé
sel, poivre
huile



Couper le pain en petits morceaux, mettez le dans un saladier et couvrez de lait à hauteur. Laissez reposer le temps que le pain soit bien imbibé. ciselez les verts de poireaux et les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile pendant 5 mn . Battre les œufs et les incorporer au pain.

Bien malaxer pour obtenir une pâte assez homogène (ou mixer). Salez, poivrez

Incorporer la poignée de fromage râpé et les poireaux

Mettre un fond d'huile à chauffer dans une poêle et avec une cuillère à soupe, déposer des petits tas de pâte

Laisser cuire 1 ou 2 minutes sur chaque face. Déposez sur du papier absorbant

VELOUTE D ASPERGES

(...SANS ASPERGES)

Eau de cuisson des asperges épluchées
Les épluchures et les talons d'1kg d'asperges
Echalote
1 filet d'huile
40g de beurre
40g de farine
10 cl de crème fluide
sel/poivre



Pour commencer, pensez à conserver l'eau de cuisson de vos asperges. Lavez et séchez les épluchures et les talons des asperges.

Pelez l'échalote et émincez-la grossièrement. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y suer l'échalote émincée. Ajoutez les épluchures et les talons d'asperges et poursuivez la cuisson à feu moyen quelques minutes. Mouillez avec l'eau de cuisson des asperges et complétez avec un peu d'eau au besoin de manière à avoir 1, 2 litres en tout. Faites cuire à feu moyen et à mi-couvert une vingtaine de minutes. Filtrez l'eau de cuisson à l'aide d'une passoire et foulez-bien pour récupérer un maximum de jus de cuisson et de saveurs. A ce stade, vous devez obtenir entre 900 ml et 1 litre de liquide. Au besoin, retirer un peu de jus de cuisson.

Préparez un roux : faites fondre le beurre dans une casserole suffisamment grande pour accueillir 1 litre de liquide. Ajoutez la farine, mélangez vivement sur le feu pendant 2-3 minutes. Hors du feu, ajoutez l'eau de cuisson refroidie des asperges et épluchures en plusieurs fois, tout en mélangeant vivement un fouet. Remettez sur le feu et faites cuire plusieurs minutes après la reprise de l'ébullition sans oublier de remuer.

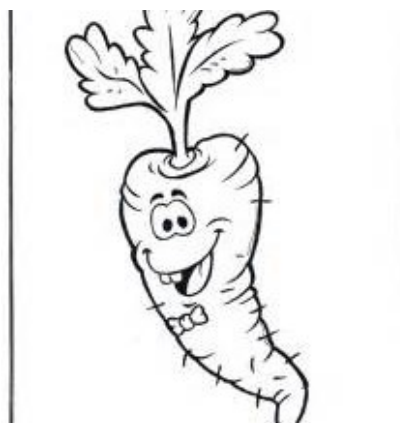
Si votre velouté n'est pas assez épais à votre goût. Prélevez un peu de velouté, mettez-le dans un bol et incorporez un peu de farine ou de la maïzena en fouettant vivement. Reversez le contenu du bol dans la casserole et faites épaissir sur le feu.

Ajoutez la crème. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Salez et poivrez.

Tarte aux fanes de carottes

une pâte brisée
fanés d'une botte de carottes (environ 100 g)
2 carottes coupées en tronçons
1 oignon
3 oeufs
20 cl de crème liquide
50 g de fromage râpé
lamelles de jambon (facultatif)
sel et poivre

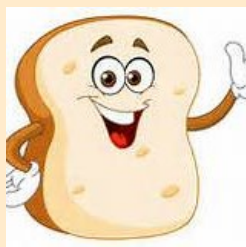
Laver les fanes et les couper en tronçons en ôtant les morceaux trop gros. Les faire revenir à la poêle pendant 10 min avec l'oignon, du beurre et les carottes. Battre les oeufs en omelette avec la crème, le sel et le poivre. Garnir un moule à tarte de la pâte. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Répartir les fanes, le jambon puis le mélange oeuf/crème. Recouvrir de fromage râpé ou en lamelles. Faire cuire 25 min dans un four préchauffé à 200



BOULETTES DE PAIN

Pour 25 boulettes

400 g de pain
1 gros oeuf ou 2 petits
20 cl de lait (ou moitié eau
et lait)
Persil Gousse d'ail
Chapelure
60 g de parmesan; Sel, poivre



Emiettez le pain. Tremper le pain dans le lait, le presser et le mettre dans un saladier. Ajouter l'ail, le persil, le parmesan, l'oeuf, le sel et le poivre. Puis petit à petit verser la chapelure jusqu'à obtenir un mélange compact. Former des boulettes moyennes

Frir les boulettes dans une poêle avec de l'huile de friture bien chaude. Egoutter et absorber le surplus de gras avec du papier absorbant. On peut aussi utiliser les boulettes pour garnir des légumes farcis (tomates, poivrons, courgettes...)



FLANS AUX TRONCS DE BROCOLIS

Troncs de brocoli
20 cl de crème fraîche
3 oeufs
bouillon
sel, poivre

Détailler les troncs de brocoli en petits morceaux et faites bouillir avec un reste de bouillon ou un cube pendant 10 ou 15 mn. Égouttez. Dans un blender cassez trois œufs et ajoutez une petite briquette de crème fraîche. Mixez, salez, poivrez.

Ajouter les brocolis et un peu de gruyère râpé si vous le souhaitez. Mixez à nouveau.

Huilez des ramequins, remplissez les de la préparation et faites cuire au four au bain-marie pendant 25 mn environ.



TIGES DE BETTERAVE CONFITES

Les fanes d'une botte de betterave

0,5 L d'eau

500gr de sucre

Séparez les tiges des fanes, lavez les. Préparez un sirop avec 0,5 l d'eau et 500 gr de sucre. Faites bouillir et plongez les tiges de betterave.

Baissez le feu et laissez réduire une petite demi-heure. Ôtez les tiges de la réduction de sucre. Vous pouvez les déguster avec du riz au lait ou dans une salade de fruit ou les enduire de chocolat.