



VILLE DE PUTEAUX

Livret de Recettes

ANTI-GASPI

Sommaire

ROULEAUX DE PRINTEMPS FANES ET FEUILLES	4
CAROTTES RÔTIES AU MIEL, PESTO DE FANES, PEAUX AU CURRY, POP-CORN	5
GASPACHO DE CONCOMBRE, PICKLE DE PEAU, TARTARE DE CHAIR	6
BLANCS DE POIREAUX, VINAIGRETTE À LA MOUTARDE DE MEAUX, RADICELLES FRITES	7
GALETTES DE COQUILLETES, COULIS DE CAROTTES	8
GNOCCHIS DE PAIN RASSIS, CRÈME DE CROÛTES DE PARMESAN, TOMATES CERISES POÊLÉES, HUILE DE VERT DE POIREAUX	9
CONFITURE DE PEAU DE COURGES	10
BRIOCHE PERDUE, CARAMEL AU BEURRE SALÉ	11
BROWNIE AU MARC DE CAFÉ	12
PÂTE À TARTINER À PARTIR DE BISCUITS RECYCLÉS	13
CONFIT D'ÉCORCES DE MELON ET PASTÈQUES AUX ÉPICES	14

Rouleaux de Printemps fanes et feuilles



Ou comment utiliser
les fanes des légumes...



Ingrédients

Pour 6 rouleaux :

- 6 galettes de riz
- 4 carottes avec fanes
- 100 g d'épinards frais
- ½ botte de radis
- 6 brins de menthes
- 1 concombre
- 150 g de reste de lentilles ou reste de pois cassés
- 30 g de purée de sésame
- Sel, poivre, curry
- 15 g de beurre

Pour la sauce :

- 100 g de fromage frais
- 2 branches de menthe
- Vinaigre ou 3 cuillères à soupe de purée de sésame, 1 jus de citron, eau, épices diverses

Déroulé

- Éplucher les carottes et les garder pour une autre recette, éplucher le concombre, garder la peau pour une autre recette et le tailler en fins batonnets, enlever les queues des épinards, éplucher les radis et garder les fanes, tailler les radis en batonnets.
- Blanchir les épinards, quelques fanes de carottes et de radis, les tremper dans l'eau glacée et égoutter de suite.
- Mixer votre reste de lentilles ou de pois avec la purée de sésame et assaisonner-le.
- Faire fondre le beurre et sauter les pluches de carottes, assaisonner avec curry et sel.
- Monter les rouleaux à partir d'une galette trempée rapidement dans l'eau sur laquelle vous disposerez une grosse cuillère de lentilles ou pois cassés, puis les légumes en longueur et les fanes blanchies.
- Refermer le tout assez serré et le laisser reposer au froid avant dégustation.
- Pendant ce temps, préparer la sauce, soit à partir de fromage frais avec de la menthe soit à partir de purée de sésame délayée à l'eau et au citron et enrichie d'épices.
- Déguster en trempant les rouleaux de Printemps dans la sauce.

Carottes rôties au miel, pesto de fanes, peaux au curry, pop-corn

Tout se mange dans la carotte !

Ingrédients

Pour 5 personnes

- 15 petites carottes fanes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel doux
- Sel et poivre
- 30 g de pop-corn

Pour les épluchures

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café de cumin

Pour le pesto

- La moitié des fanes effeuillées
- 50 g de pignons
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive



Déroulé

Pour le pop-corn

- Faire chauffer la poêle avec un peu d'huile, puis mettre les grains de maïs et couvrir ; remuer les temps que les grains éclatent. En fin de cuisson, saler les grains et les parsemer de cumin.

Pour les carottes

- Éplucher les carottes, réserver les épluchures et garder également la moitié des fanes effeuillées.
- Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle, puis faire rôtir les carottes coupées en 2 dans la longueur ; retourner régulièrement et ajouter un peu d'eau en cours de cuisson ; assaisonner.
- En fin de cuisson, ajouter le miel et bien napper les carottes.

Pour les peaux au curry

- Hacher la gousse d'ail et la faire suer à l'huile d'olive, puis ajouter les épluchures et le cumin ; assaisonner et laisser mijoter à couvert durant 10 minutes environ ; assaisonner et réserver.

Pour le pesto

- Bien effeuiller les fanes de carottes pour ne pas garder les tiges.
- Mixer le tout avec tous les ingrédients et ajouter l'huile au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte un peu liquide.

Pour le dressage

- Dans des assiettes, dresser les carottes rôties avec à côté une cuillère de peau au curry et verser dessus quelques gouttes de pesto ; terminer en parsemant de pop-corn soufflé.

Gaspacho de concombre, pickle de peau, tartare de chair

Tout se consomme dans le concombre, y compris la peau...

Ingrédients

- 6 mini-concombres
- 1 poignée de roquette
- 2 gousses d'ail
- 6 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 citron jaune
- 10 brins de persil plat
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ goutte de tabasco
- Fleur de sel, poivre
- 100 g de sucre en poudre
- 5 dl de vinaigre de cidre
- 6 dl d'eau
- Quelques grains de poivre



Déroulé

- Éplucher les concombres et réserver la peau, éplucher l'ail.
- Faire bouillir l'eau avec le vinaigre et ajouter quelques aromates dedans.
- Plonger les épluchures de concombre et réserver au frais.
- Tailler 2 concombres en brunoise et la réserver au frais, assaisonnée avec un peu de fleur de sel.
- Couper le reste du concombre en gros cubes, rincer la roquette et les brins de persil et ajouter le tout dans un blender avec le fromage blanc, l'huile et le tabasco.
- Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement.
- Réserver au frais avant de servir.
- Dresser dans le fond des verrines une cuillère de tartare et verser dessus le gaspacho, décorer avec quelques épluchures en pickles.

Blancs de poireaux, vinaigrette à la moutarde de Meaux, radicelles frites

Même les radicelles sont délicieuses dans le poireau...

Ingrédients

- 15 poireaux crayons ou 7 plus gros
- Huile d'œillette ou autre huile
- Huile de cuisson
- Vinaigre au miel
- Moutarde de Meaux
- Sel, poivre
- Huile d'olive



Déroulé

- Tailler les poireaux pour ne garder que le blanc.
- Réserver les verts pour faire l'huile de vert de poireaux et pourquoi pas, pour vos prochains bouquets garnis !
- Cuire les blancs de poireaux à l'eau salée ainsi que les radicelles.
- Égoutter et réserver, sécher les radicelles.
- Dans une poêle, ajouter de l'huile de cuisson et frire les radicelles ; égoutter et saler avant dégustation.
- Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'œillette, le vinaigre au miel et un peu de moutarde de Meaux.
- Assaisonner le tout, en ajoutant sel et poivre.
- Réserver au frais avant dégustation.

Pour l'huile de vert de poireaux

- Couper le vert en petits morceaux et le mixer au blender avec l'huile d'olive.
- Faire tiédir le tout 2 minutes environ.
- Filtrer et réserver l'huile.



Galettes de coquillettes, coulis de carottes

Que faire avec un reste de coquillettes ?



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 450 g de pâtes cuites
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine
- 75 g de parmesan râpé
- 3 boules de mozzarella
- Thym, basilic
- Huile d'olive
- 0,750 g de carottes
- 1 oignon
- 1 bouillon de légumes
- Cumin
- Crème liquide 10 cl

Déroulé

- Éplucher et couper les carottes en rondelles, les cuire avec le bouillon. En fin de cuisson mixer avec un peu de bouillon et parfumer au cumin ; terminer si vous le souhaitez avec un peu de crème.
- Éplucher l'oignon et l'émincer, le faire suer à l'huile d'olive.
- Dans un saladier, battre les œufs et ajouter le parmesan râpé, les oignons, et enfin les pâtes ; assaisonner puis ajouter la farine.
- Faire chauffer l'huile dans votre poêle, puis disposer des petits tas de pâtes (3 par poêle) et cuire des 2 côtés. En fin de cuisson, réserver sur une plaque allant au four. Juste avant de servir, couper des petits morceaux de mozzarella et les disposer sur les galettes, parsemer de thym et de romarin, et passer au four 3 à 4 minutes à 180°C.
- Servir avec le coulis de carottes.

Gnocchis de pain rassis, crème de croûtes de parmesan, tomates cerises poêlées, huile de vert de poireaux

L'art et la manière de récupérer le pain

Ingrédients

- 1,5 kg de pain sec
- 1 kg de farine
- 1 l de lait
- 6 œufs
- 300 g de parmesan poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Crème de croûtes

- 400 g de croûtes de parmesan
- 4 cuillères à soupe de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 verres de vin blanc
- 750 cl de crème
- 0,5 l de lait
- 8 jaunes d'œufs
- Thym

Tomates cerises poêlées

- Tomates cerises 500 g
- Huile d'olive



Déroulé

- Faire tremper le pain sec dans le lait.
- Éplucher l'oignon et l'ail et le ciseler.
- Faire suer au beurre puis déglacer au vin blanc, terminer en mouillant avec de l'eau et en ajoutant les croûtes de parmesan et le thym.
- Laisser mijoter durant 30 minutes environ.
- En fin de cuisson, filtrer le tout, ajouter la crème et le lait et rectifier l'assaisonnement et terminer avec les jaunes d'œufs. Servir aussitôt !
- Bien égoutter le pain et le mettre dans un saladier, mélanger avec la farine (les $\frac{3}{4}$), les œufs et le parmesan ; bien mélanger pour obtenir une pâte homogène ; ajouter de la farine si nécessaire
- Fariner votre plan de travail et prendre des petits boudins de pâte, puis former des gnocchis à la fourchette ; les déposer sur un plateau.
- Les cuire à l'eau bouillante salée puis les égoutter.
- Poêler les tomates à l'huile d'olive, tout en les laissant *al dente*.
- Passer les gnocchis à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Servir à l'assiette, avec quelques tomates poêlées et la crème de parmesan sur le dessus.

Confiture de peau de courges

Surtout ne jetez-pas la peau, ce serait dommage...



Ingédients

- Pour 100 g de peau et chair de courge
- 100 g de sucre avec un peu de chair
- 80 de sucre
- 20 cl d'eau
- 1/4 de citron vert avec son zeste

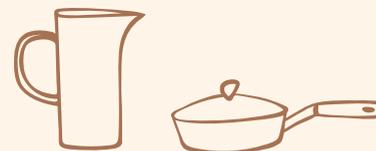


Déroulé

- Recouper les épluchures si besoin, pour avoir des morceaux de 2 cm max.
- Faire fondre dans une casserole, 100g de sucre avec 20cl d'eau, sur feu doux.
- Ensuite, verser les épluchures dans la casserole avec les restes de la chair. Ajouter le jus de citron vert, avec son zeste. Ensuite, laisser cuire pendant environ 30 min en veillant à bien mélanger de temps en temps la mixture pour ne pas que ça accroche.
- Une fois les peaux bien fondantes, mixer le tout. Mixer brièvement, pour obtenir une confiture avec des morceaux et plus longtemps, pour une confiture lisse.
- Verser votre confiture dans un bocal hermétiquement fermé et consommer dans les semaines qui suivent.

Brioche perdue, caramel au beurre salé

Pour changer du pain perdu...



Ingédients

- 1 brioche entière
- 25 cl de lait
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 25 g de beurre
- 100 g de sucre
- 50 g de beurre salé
- 10 cl de crème fraîche liquide



Déroulé

- Fouetter le sucre et les œufs, puis ajouter le lait. Saupoudrer de cannelle.
- Dans une casserole, faire fondre à sec le sucre, hors du feu ajouter la crème, mélanger et ajouter le beurre. Réserver hors du feu.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre.
- Plonger les tranches de brioches dans la préparation, puis les déposer dans la poêle.
- Cuire des 2 côtés (2 minutes par face environ) puis réserver.
- Déguster tiède ou froid avec le caramel au beurre salé...

Brownie au marc de café



Un petit goût fort agréable de café dans votre dessert...

Ingrédients

Pour 8 parts environ

- 75 g de chocolat
- 100 g de compote réalisée avec 3 vieilles pommes
- 30 g de sucre
- Extrait de vanille
- 50 g de farine
- 15 g de cacao en poudre
- ½ cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel
- 50 g de marc de café
- 70 ml de lait végétal
- 20 g de noisettes ou noix concassées
- 25 g de pépites de chocolat



Déroulé

- Réaliser la compote et la faire refroidir.
- Dans un saladier, faire fondre le chocolat, puis ajouter la compote, le sucre et la vanille ; mélanger. Ajouter la farine, le cacao en poudre, la levure, le sel, le marc de café et le lait végétal. Terminer avec les noisettes et les pépites de chocolat.
- Enfourner à 175°C durant 20 minutes jusqu'à ce que le brownie soit sec en surface et... fondant au centre.
- Laisser refroidir avant dégustation... si cela est possible !

Pâte à tartiner à partir de biscuits recyclés



Ingrédients

- 200 g de biscuits divers (les biscuits qui restent dans votre placard !)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de purée de noisettes
- 30 cl de lait concentré sucré
- 2 cl d'huile de noisettes



Déroulé

- Broyer les biscuits.
- Ajouter miel et purée de noisettes.
- Verser le lait concentré et l'huile de noisettes.
- Terminer en mixant le tout.
- Mettre en pot et déguster à votre convenance !

Confit d'écorces de melon et pastèques aux épices



Ingrédients

- 500 g d'écorces de melon et pastèque
- 2 citrons
- 5 cm de gingembre
- 350 g de sucre
- 7 anis étoilé
- 1 petite botte de menthe

Déroulé

- Couper les écorces en fines lamelles et les rincer soigneusement.
- Pocher ces lamelles durant 10 minutes à l'eau bouillante.
- Peler et râper le gingembre, presser les citrons.
- Dans une bassine à confiture, verser le sucre avec 15 cl d'eau et porter à ébullition.
- Ajouter les écorces, le gingembre, l'anis et le jus de citron ; monter à ébullition et laisser mijoter durant 2 heures environ.
- Ciseler la menthe et ajouter au dernier moment avant de mettre en pot.
- Laisser refroidir et consommer après avoir attendu... au moins 2 semaines.

Recettes imaginées par www.ancuisine.fr
Tous droits réservés

