E-book du site voyage à poêle

UN MENU 100% ANTIGASPI POUR IMPRESSIONNER TA FAMILLE OU TES CONVIVES.

ECRIT PAR : IZIA

voyage-a-poele

sommaire

Menu anti-gaspi | vol. 1 | série VIP

03

CONSEILS

Listes des produits consommable après la date de péremption

04

MENU ANTIGASPI - APERITIF

Tempura de peaux de légumes (15 mins)

05

MENU ANTIGASPI - ENTRÉE

Muffins aux fanes de radis et fromage de chèvre.

06

MENU ANTIGASPI - PLAT PRINCIPAL

Gratin croustillant de tomates

07

MENU ANTIGASPI - DESSERT

Bananes rôties à la noix de coco et caramel au beurre salé

09

MA LISTE DE COURSE

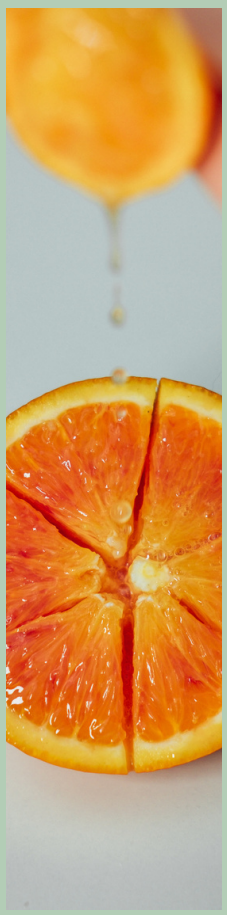
La listes de mes produits incontournables

CONSEILS

Dates de péremption, peut-on manger un produit périmé ?

RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Tu n'est pas sans savoir que nous gaspillons beaucoup de nourriture, chaque année en France, près de 10 millions de tonnes de nourriture consommables sont gaspillés, ce qui représente 150 kg par habitant et 156 euros de perdu dans votre portefeuille.
Ne te fie pas toujours de la date mise par les fabricants sur les aliments. Beaucoup d'entre eux peuvent être consommés après cette date, bien entendu, la conservation dois se faire dans de bonnes conditions et que l'emballage ne soit pas ouvert.



LISTES DES PRODUITS CONSOMMABLE APRÈS LA DATE DE DURABILITÉ MINIMAL

-Chocolat
-Fruit et légumes congelés
-Produits secs (pâtes, farine, riz, céréales…)
-Les boites de conserves
-Les épices
-Lait UHT
-Soupes en briques
-Les yogourts / le fromage
-La crème
-Les œufs (bien faire le test du verre d'eau, s'il flotte ce n'est pas bon)
-Les condiments (ketchup, moutarde, sauces…)

Le meilleur moyen de savoir si l'aliments est toujours bon : sent le et regarde son apparence. Est-ce que l'aliment expiré a changé d'aspect ou qu'il sent mauvais ? Oui ! On jette. Est-ce que sa texture est tout à fait la même et qu'il semble encore bon ? Alors on peut habituellement le manger à quelques exceptions près.

APÉRITIF

TEMPURA DE PEAUX DE LÉGUMES
(15 MINS)

INGRÉDIENTS

400 g D'épluchures de légumes bio variées
2 Oeufs
150 g Farine
40 g Maïzena
40 cl Eau Perrier glacée
50 cl Huile à friture
Sel
Poivre

PRÉPARATION

Dans un grand saladier, fouetter les œufs avec la farine et la Maïzena.

Ajouter de l'eau sans cesser de battre.

Faire chauffer l'huile dans une friteuse. Trempez les épluchures dans la pâte à tempura.

Faire frire 2 min en procédant en plusieurs fois, par petites quantités, en prenant garde aux projections.

Egoutter au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Saler, poivrer et déguster chaud à apéritif, avec une sauce piquante.

ENTRÉE

MUFFINS AUX FANES DE RADIS ET FROMAGE DE CHÈVRE.
(30 MINS)

INGRÉDIENTS

1 Botte de fanes de radis

1échalote

150g Fromage de chèvre frais

6cl Huile d'olive

20cl Lait écrémé

250g Farine

3 Oeufs

0,5 sachet Levure chimique

Sel & Poivre

PRÉPARATION

Laver les fanes de radis puis les mixer.

Eplucher et ciseler votre échalote.

Couper ton fromage de chèvre en gros dés.

Préchauffer ton four à 180°C

Mettre dans un cul de poule la farine, l'huile d'olive, le lait la levure et les œufs, bien mélanger puis ajouter les fanes de radis mixés, l'échalote, le fromage de chèvre détailler en petits cubes, (garder 9 dés de fromage pour la fin)

Mélanger le tout et assaisonner.

Répartir cette préparation dans des moules à muffins puis enfoncer sur chacun, un morceau de fromage de chèvre.
Enfourner pendant 20 mins.

Démouler puis servir vos muffins aussitôt en entrée.

PLATS

GRATIN CROUSTILLANT DE TOMATES
(50 MINS)

INGRÉDIENTS

Tomates
Tranches de pain rassis

Sauce béchamel :
(25 cl de lait, 20 g de beurre, 2 c.s de farine, sel/ poivre)

Accompagnement:
de votre choix : Jambon/ dinde / œufs / poulet

Crème liquide
Fromage râpé
Sel & poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190°C.

Dans une casserole d'eau, cuire les tomates jusqu'à ce qu'elles rendent leur eau.

Les égoutter et les émincer (rondelles)

Tailler en crouton le pains rassis

Couper en morceau l'accompagnement de ton choix.
Etaler la béchamel dans un plat allant au four, ajouter l'accompagnement, les tomates et le pain rassis.

Faire plusieurs couches comme précédemment.

Ajouter le fromage râpé et enfourner au four pendant 30 mins.

DESSERT

BANANES RÔTIES À LA NOIX DE COCO ET CARAMEL AU BEURRE SALÉ (15 MINS)

INGRÉDIENTS

2 Bananes
1 c.c Noix de coco râpé
Pour la sauce au caramel au beurre salé :
200 g de sucre
2 cuillers à soupe d'eau
20 cl de crème liquide
20 g de beurre
1 pincée de fleur de sel

PRÉPARATION (SUR 2 PAGES)

Peler et couper les bananes en 2 dans la longueur.

Déposer les moitiés de bananes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou d'une feuille de silicone.

Enfourner à 180 °C pendant 10 mins.

A la sortie du four, napper les moitiés de bananes de sauce caramel au beurre salé (voir recette page suivante).

Saupoudrer l'ensemble de noix de coco râpée.

DESSERT

BANANES RÔTIES À LA NOIX DE COCO ET CARAMEL AU BEURRE SALÉ (15 MINS)

PRÉPARATION SAUCE CARAMEL BEURRE SALÉE

Dans une casserole, faire chauffer la crème liquide.

Couper le beurre en dés.

Dans une autre casserole, porter à ébullition l'eau et le sucre sans remuer jusqu'à ce que la coloration soit brun foncé. Retirer alors du feu.

Verser la crème chauffée dans le caramel en remuant.

Ajouter le beurre en dés puis la fleur de sel. Porter le tout à ébullition et laisser frémir environ 2 à 5 mins. Retirer du feu.

Mettre en pot. Laisser refroidir à température ambiante puis conserver au réfrigérateur.

LA LISTE DE MES PRODUITS INCONTOURNABLES

Je te partage la liste de mes produits qui me sont indispensable dans mes placards. Grâce à cette liste tu pourras réaliser mes recettes que tu trouveras sur mon blog.

LA LISTE DE MES EPICES INCONTOURNABLES

- Piment d'Espelette
- Fond de veau
- Piment vert / rayon asiatique
- Ras-el-hanout
- Cannelle
- Gingembre
- Cumin
- Etoile badiane
- Curry madras
- Curcuma
- Noix de muscade
- 4 épices
- Miel
- Ail en poudre
- Paprika
- Clou de girofle
- Fleur de sel

LA LISTE DE MES EPICES SECHES INCONTOURNABLES

- Lait de coco
- Thon
- Pois cassés
- Lentilles
- Crème liquide
- Vin blanc
- Farine
- Haricots blancs
- Purée de tomate
- Concentré de tomate
- Quinoa
- Ebly
- Polenta
- Riz
- Pâtes
- Lentilles corail
- Pois chiche
- Cassonade
- Levure chimique
- Feuille de gélatine
- Tomates séchés
- Cacahuète
- Amandes
- Maïzena

LA LISTE DE MES LEGUMES INCONTOURNABLES POUR TOUTES SAISONS CONFONDUES

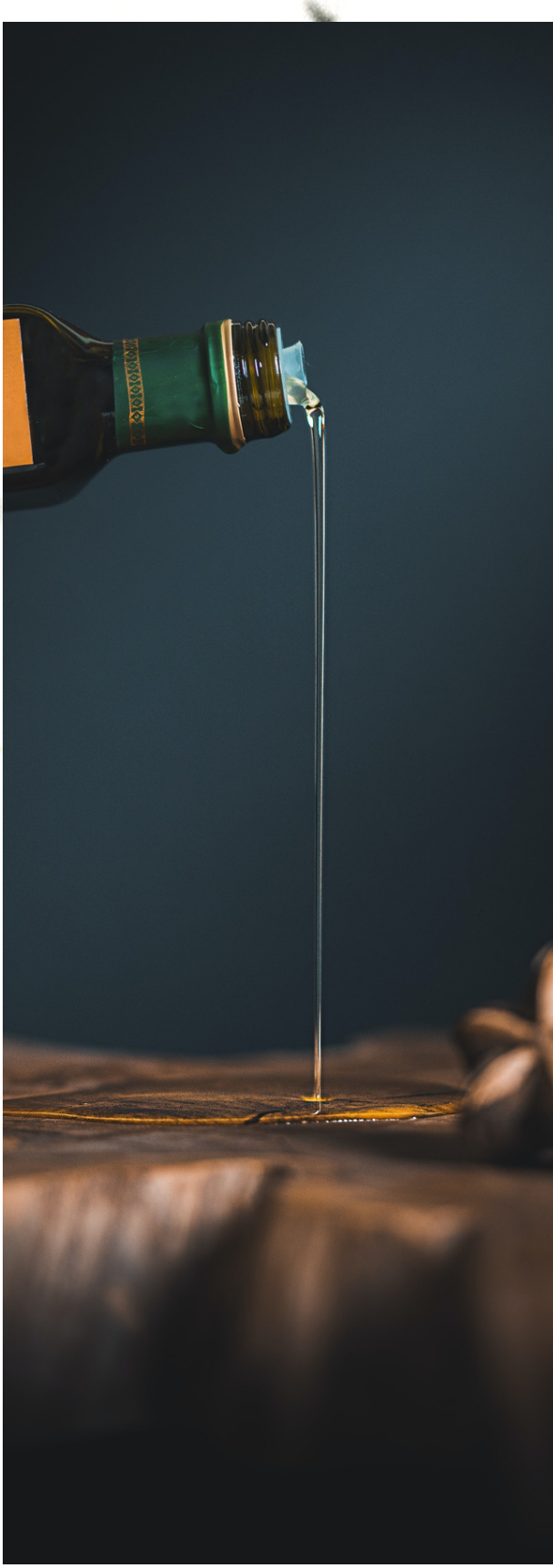
- Pomme de terre
- Patate douce
- Citrons
- Noix
- Carottes
- Champignon de paris
- Mais
- Chou-fleur
- Pak Choi
- Betterave
- Branche de cèleri
- Champignon shiitaké / rayon asiatique
- Feuille de citronnelle / Rayon asiatique
- Cèpes (séchés)

LA LISTE DE MES AROMATES INCONTOURNABLES

- Persil
- Coriandre
- Aneth
- Basilic
- Ciboulette
- Laurier
- Thym
- Oignons
- Echalotes
- Ail
- Oignons rouge
- Herbe de Provence
- Cardamome en poudre

LA LISTE DE MES CONDIMENTS INCONTOURNABLES

- Soja
- Moutarde savora
- Nuoc mam (sauce de poisson)
- Srirasha
- Vinaigre de vin
- Vinaigre de Framboise ou Grenade
- Huile d’olive
- Huile de sésame
- Vinaigre balsamique
- Sauce huitre / rayon asiatique
- Sauce aux cacahuètes / Rayon asiatique
- Tahin (purée de sésame)
- Arome vanille
- Tabasco
- Sirop d’érable
- Farine de Mais
- Farine d'Epeautre
- Cassonade
- Sirop d'agave



LA LISTE DE MES RAYON FRAIS INCONTOURNABLES

- Parmesan
- Comté
- Œuf
- Feta
- Fromage blanc
- Beurre
- St moret
- Lait
- Tofu
- Olive verte
- Miette de crabe
- Boursin
- Mascarpone
- Yaourt blanc ou Grec
- Crème semi-épaisse