

Journée Anti-Gaspi



Salade chaude d'automne et graines de courge grillées

Ingrédients

- 1 petite courge ou potimarron ou butternut
- Huile d'olive
- 1 c.s de miel
- Paprika et mélange de 4 épices
- 160 g de quinoa
- 250 g de pois chiches cuits
- 1 bocal de dés de feta marinés
- Jus d'un demi-citron



Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

- Nettoyer la courge et coupez-la en petits dés en gardant la peau
- Récupérer les graines et nettoyez-les dans un bol d'eau et éponger-les dans un torchon et réserver
- Placer les dés de courge dans un plat, saupoudrer d'épices, ajouter le miel et filet d'huile d'olive puis mélanger
- Placer au four durant 40 min à 180°C en remuant de temps en temps. Les dés sont cuits quand la lame d'un couteau s'y enfonce facilement.
- Placer également au four les graines de courges avec un filet d'huile d'olive, étalées sur une plaque de cuisson pour 15-20 min. Remuez-les régulièrement et surveiller les bien. Elles doivent colorées mais pas brûlées
- Pendant ce temps, faites cuire le quinoa après l'avoir rincé.
- Quand les dés de courge sont cuits, les sortir du four et ajouter dans le plat : le quinoa, les pois chiches égouttés et les dés de feta.
- Ajouter un peu d'huile si besoin, ainsi que le jus de citron
- Parsemer de quelques graines grillées saupoudrées de paprika ou dégustez-les en apéritif

Journée Anti-Gaspi



N'en perdez pas une miette ! Pain perdu maison, compoté de poire glace Vanille bourbon

Ingrédients

- Pain rassis
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre
- Poires

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min



- Récupérer du pain rassis et le couper en tranches
- Dans un saladier, mélanger œuf, lait et sucre
- Tremper le pain dans le mélange
- Eplucher les poires, les couper en brunoise et garder les épluchures
- Faire un caramel à sec dans une poêle en mélangeant du sucre et de l'eau à feu doux
- Faire revenir les poires dans le caramel
- Faire colorer les 2 faces des tranches de pain préalablement trempées dans le mélange (œuf, lait, sucre) une fois bien dorées, les retirer du feu
- Mettre les épluchures de poire sur une plaque, saupoudrer de sucre et de cannelle
- Enfourner pendant 40 min à 150°C

Dressage

- Dans une assiette poser votre pain et poires caramélisées, disposer dessus votre glace vanille et terminer votre décoration avec les chips de poires