

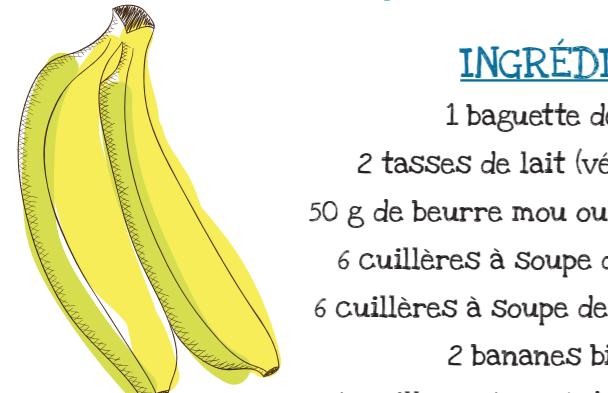


PAIN PAS PERDU CHOCOLAT BANANE ET NOIX DE COCO

(Quantité pour 4 personnes)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35-40 minutes



INGRÉDIENTS :

1 baguette de pain dur

2 tasses de lait (végétal ou animal)

50 g de beurre mou ou de purée d'amandes

6 cuillères à Soupe de sucre de canne

6 cuillères à Soupe de noix de coco râpée

2 bananes bien mûres

4 cuillères à café de cacao non sucré

1 cuillère à café de mélange pour pain d'épices



1. Préchauffer le four à 180°C.

2. Dans une casserole, verser le lait et le pain dur, couvrir et laisser tiédir sur feu doux jusqu'à ce que le pain ait absorbé le lait et qu'il soit bien ramolli.

3. Écraser la banane avec le cacao et les épices. Ajouter le sucre et la noix de coco.

4. Mixer au robot le pain ramolli jusqu'à obtenir une consistance un peu gluante et sans gros morceaux. Ajouter le beurre ou la purée d'amandes.

5. Mélanger tous les ingrédients.

6. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et laisser cuire 35 à 40 minutes. Attendre le refroidissement avant de démouler.



Plus de recettes Sur
www.trigone-gerS.fr



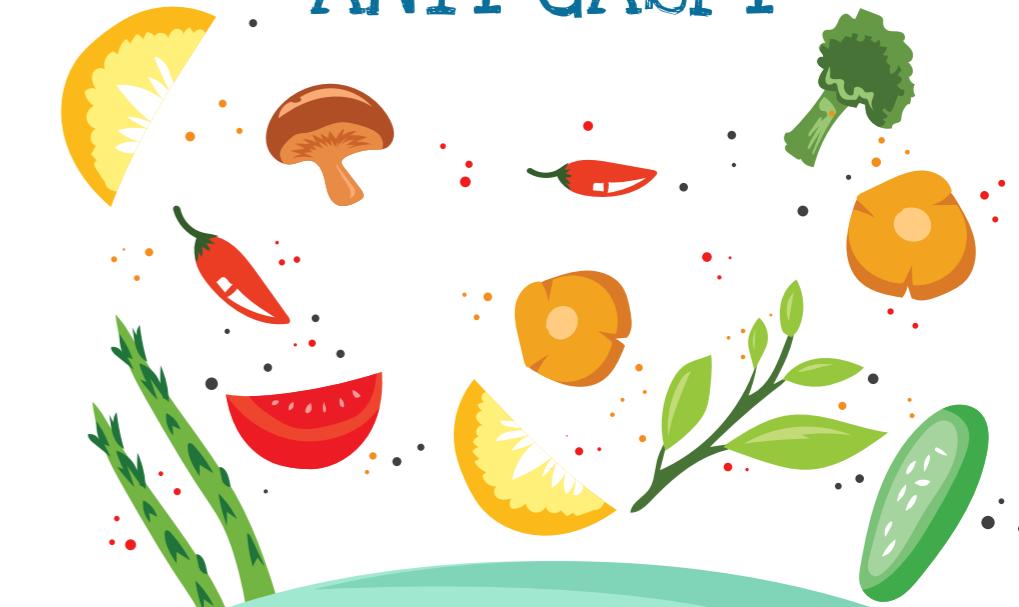
trigone
EAU-ÉLECTRICITÉ-ÉSARREMENT
Syndicat Mixte du GERS

TERRITOIRE
ZÉRO GASPI
zér
DÉCHET

ADEME
Agence de l'environnement
et de la Transition écologique



UN REPAS
ANTI-GASPI

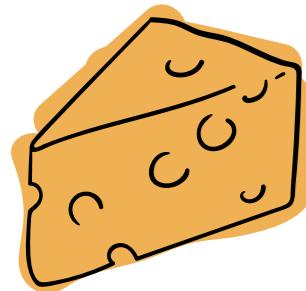


trigone
EAU-ÉLECTRICITÉ-ÉSARREMENT
Syndicat Mixte du GERS

TERRITOIRE
ZÉRO GASPI
zér
DÉCHET

ADEME
Agence de l'environnement
et de la Transition écologique

P'TITS GÂTEAUX APÉROS



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS :

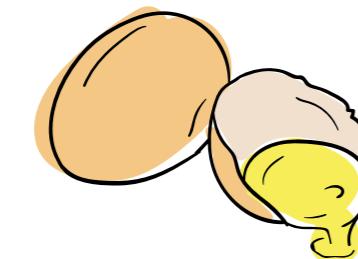
1/2 bol de pain dur
1/2 bol de gruyère râpé
2 œufs battus
Herbes de Provence

1. Préchauffer le four à 180°C.

2. Couper le pain dur en chapelure grossière.

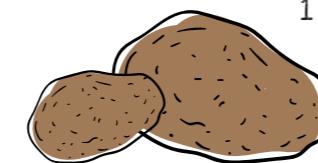
3. Mélanger la chapelure, le fromage et les 2 œufs. Assaisonner de sel, poivre et herbes de Provence.

4. Poser des petits tas de pâte sur une plaque de four garnie d'une feuille de papier Sulfurisé et cuire 15 minutes.



CAROTTES CRISPY EN NAGE DE FANES VERTES

(Quantité pour 4 personnes)

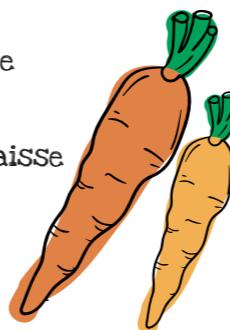


Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS :

Épluchures de carottes, ou de tout autre légume
1 poignée de fanes de radis, de carottes, de choux rave, de blettes...
1 pomme de terre de taille moyenne
1 cube de bouillon au choix
1 cuillère à café de crème fraîche épaisse
1 pointe de vinaigre balsamique



1. Réaliser de belles et longues épluchures de carottes. Éplucher la pomme de terre et la découper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Débiter les fanes grossièrement.

2. Faire bouillir 750 ml d'eau dans une casserole, y dissoudre le bouillon. Mettre la pomme de terre dans l'eau bouillante 15 minutes puis rajouter les fanes et cuire encore 5 minutes.

3. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile et y jeter les épluchures de carottes et de pommes de terre pour les faire frire 1 à 2 minutes.

4. Après la cuisson, mixer finement la soupe verte. Verser la soupe dans un bol et la décorer avec vos chips d'épluchures de légumes.

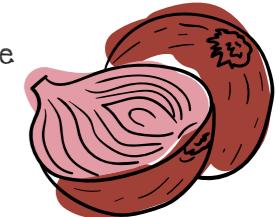


PASTILLA DE VOLAILLE AUX POMMES ET AU MIEL

(Quantité pour 4 personnes)

Temps de préparation : 20 à 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



INGRÉDIENTS :

4 feuilles de brik
1 oignon
2 pommes
1 cuillère à Soupe de miel
Des restes de poulet
De l'huile ou du beurre
Du paprika, sel

1. Faire fondre l'oignon haché puis y ajouter les pommes coupées en dés. Faire revenir 3 minutes.

2. Ajouter le miel et les restes de poulet coupés en dés avec le paprika et le sel.

3. Laisser refroidir et répartir la farce sur les 4 feuilles, replier et beurrer.

4. Mettre au four 15 minutes.

5. Servir chaud avec une salade aux pignons par exemple.