Risotto aux fanes de radis

https://petite-cuilliere-et-charentaise.blogspot.fr/2015/04/risotto-aux-fanes-de-radis.html

Pour 4 personnes :

- **50 g de riz Carnaroli**
- **environ 1 litre de bouillon végétal**
- **les fanes d'une grosse botte de radis (ici entre 60 et 70 g)**
- **50 g parmesan fraîchement râpé**
- **100 ml de vin blanc sec**
- **1 petite échalote**
- **1 CS d'huile d'olive + un filet**
- **sel**

1. Couper les queues des fanes de radis, bien les nettoyer puis les égoutter. Émincer finement l'échalote et hacher grossièrement les fanes de radis.
2. Dans une casserole à fond épais, faire revenir doucement l'échalote dans l'huile d'olive. Une fois qu'elle est cuite, ajouter les fanes de radis et laisser suer 2-3 minutes. Verser le riz et le laisser cuire en remuant constamment jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le vin blanc, laisser évaporer en mélangeant puis adjoindre une louche de bouillon. Laisser absorber avant de versez une autre louche. Procéder ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit.
3. Quand le riz est cuit et encore un peu humide, arrêter la cuisson, retirer le risotto du feu puis lier avec un filet d'huile d'olive et le parmesan.

Gelée de pommes spécial « récup bio » - les épluchures

http://www.lamedecinepasseparlacuisine.com/2016/02/gelee-de-pommes-special-recup-bio.html

<u>Pour 2 pots:</u>

Préparation: 5 minutes (sauf si vous comptez l'épluchage)
Cuisson: 1h30 à 1h45

- **les épluchures et trognons de 7 pommes bio,**
- **750 ml d'eau.**
- **350g de sucre (pour 500 ml de jus récupéré ensuite)**
- **Parfum: le jus d'un citron vert et une gousse de vanille (facultatif)**

1. Mettez les épluchures dans une casserole. Couvrez d'eau (750 ml pour moi)
2. Portez à ébullition puis laissez sur feu doux pendant une heure.
3. *Eventuellement, versez le jus d'un citron vert et les graines ainsi que la gousse d'une vanille pour parfumer.*
4. Récupérez ensuite le jus (j'en ai eu 500ml), filtrez le pour enlever les éventuelles impuretés.
5. Puis pesez le et ajoutez 3/4 de son poids en sucre (soit 350g pour 500g de liquide)
6. Reversez dans la casserole et faîtes cuire jusqu'à ce que le test de la goutte sur l'assiette froide marche (environ 25 minutes).
7. Mettez en pot et gardez le toute une nuit la tête en bas pour que le vide se fasse bien. Conservez à température ambiante.

Un reste de riz blanc … j'assure en boulettes de riz au persil et au jambon

https://keskonmangemaman.blogspot.fr/2015/02/un-reste-de-riz-blanc-jassure-en.html

Pour 4 personnes vous aurez besoin de :

- environ 250 grammes de riz cuit
- 2 œufs entiers (+ 1 jaune)
- 100 grammes de parmesan râpé
- 2 tranches de jambon blanc
- du persil plat
- 50 grammes de chapelure de pain
- 1 c à café d'épices italiennes
- huile d'olive

1. Hachez votre jambon, et votre persil, mélangez les avec le riz cuit.
2. Ajoutez deux œufs entiers et 60 grammes de parmesan râpé. Mélangez le tout.
3. Dans une assiette creuse mélangez la chapelure, les épices et le parmesan restant.
4. Formez des boulettes avec le riz avec vos mains mouillées sous l'eau froide, ça évitera que le riz colle à vos mains.
5. Battez légèrement un jaune d'œuf avec du sel et du poivre et passez les boulettes dedans avant de les rouler dans l'assiette avec la chapelure et le parmesan.
6. Faite chauffer une poêle avec un fond d'huile d'olive et faites dorer vos boulettes sur toutes les faces environ 2 minutes par face, mes boulettes se sont un peu aplaties, entre boulettes et croquettes, j'ai réussi à faire 8 belles croquettes.

Pancakes aux carottes

http://www.fleanette.fr/pancakes-aux-carottes-fanes/#print

Pour 12 pancakes ; Préparation : 10 minutes ; Cuisson: 20 minutes

Ingrédients :

- **Les fanes d'une botte de carottes**
- **2 carottes**
- **1 gousse d'ail**
- **1 cuillère à café de cumin**
- **160g de farine complète**
- **2 cuillères à café de**

1. Nettoyer et hacher les fanes à l'aide d'un hachoir.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile, y ajouter l'ail écrasé et le cumin, puis les fanes. Faire revenir le tout une dizaine de minutes à feu moyen pour précuire les fanes.
3. Éplucher les carottes et les découper en lanières comme des tagliatelles avec l'économe. Ajoutez-les sur les fanes pendant les 2 dernières minutes de cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la pâte en mélangeant dans un saladier la farine, 2 cuillères à café de sel, la levure, le curcuma, le garam masala, les œufs et le lait.
5. Ajoutez-y les fanes et les carottes.
6. Faites cuire les pancakes dans la même poêle, dans un peu d'huile, à feu moyen : déposez une grosse cuillère à soupe, étalez et faites cuire 3-4 minutes de chaque coté.

Le gâteau à la peau de bananes

http://www.lesgaztronomes.fr/lastuce-anti-gaspillage-gateau-peau-bananes/

Temps de préparation : 20 minutes ; Temps de cuisson : 30 minutes ; Nombre de personnes : 4.

Ingredients :

- 2 œufs
- 250 g de sucre
- 180 g de farine
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à café de levure
- 10 cl d'eau ou de lait
- 3 peaux de bananes (bio de préférence)

1. Préchauffez le four gaz à 220°.
2. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et montez les premiers en neige. Mixez les peaux de bananes, après les avoir bien lavées, avec l'eau.
3. Dans un saladier, mélangez les jaunes, le beurre et le sucre. Ajoutez ensuite la farine, la levure, les peaux de bananes mixées et mélangez. Incorporez délicatement les œufs en neige.
4. Versez le tout dans un plat à gâteau ou dans des petites moules à muffin et faites cuire le tout dans le four pendant 20 à 30 minutes en surveillant.

Tarte au vert de poireaux

https://www.audreycuisine.fr/2015/05/tarte-au-vert-de-poireaux/

Ingrédients (4 à 6 personnes)

1 pâte brisée (faite maison ou pas)

800 g de verts de poireaux

100 g d'allumettes de jambon

20 cl de crème épaisse (légère ici)

3 œufs

Noix de muscade

Sel, poivre

1. Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée. Préchauffer le four à 200°.
2. Emincer les verts de poireaux, les rincer sous l'eau.
3. Faire cuire les verts de poireaux pendant 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et bien les presser dans la passoire pour enlever toute l'eau.
4. Dans un saladier fouetter les oeufs et la crème. Saler et poivrer et ajouter un peu de noix de muscade râpée. Mélanger la préparation avec les poireaux et les allumettes de jambon.
5. Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée. Déposer dessus du papier sulfurisé puis ajouter des poids de cuisson en céramique. Enfourner pour 10 minutes de cuisson à 200°.
6. Baisser le four à 180°. Enlever les poids de cuisson et le papier sulfurisé. Ajouter la garniture et enfourner pour 25 minutes à 180°. Servir la tarte tiède.

Chips aux épluchures de pommes de terre

http://www.lesfoodies.com/napolienz/recette/chips-ajx-epluchures-patates

Temps de préparation: <15 minutes

Difficulté: Facile

Ingrédients (4 personnes):

200 G d'épluchures de pommes de terre

Sel

Préparation:

Bien laver la peau des pommes de terre ;.

Plonger les épluchures dans l'huile bouillante a 190° c pendant 20 secondes.

Les déposer dans un plat garni de papier absorbant et salez aussitôt.

Galettes au pain rassis et au vert

http://www.lapetitecuisinedenat.com/2015/10/galettes-au-pain-rassis-et-au-vert-de-poireaux.html

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

1. 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
2. ciselez les verts de poireaux et les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile pendant 5 mn pour qu'ils s'assouplissent
3. battre les œufs et les incorporer au pain
4. bien malaxer pour obtenir une pâte assez homogène (ou mixer)
5. salez, poivrez
6. incorporer la poignée de fromage râpé et les poireaux
7. mettre un fond d'huile à chauffer dans une poêle et avec une cuikkère à soupe déposer des petits tas de pâte
8. laisser cuire 1 ou 2 minutes sur chaque face
9. déposez sur du papier absorbant
10. servir chaud

Pain rassis - Chapelure maison

http://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_chapelure_1.aspx

L'astuce ? Faire **dessécher le pain au four** assez longuement pour qu'il perde toute trace d'humidité, mais à **température douce** (maximum 100°) pour lui éviter de dorer.

L'idée, c'est d'obtenir une **chapelure blonde**, pour qu'elle finisse de dorer sous le grill ou dans la poêle. Alors on casse en morceaux la baguette, on étale les tranches de pain, on utilise tous les restes… et au four 30 min à 80°C-100°C (thermostat 3). Par souci d'économie d'énergie, faites-le en même temps que vous cuisez un autre plat : ce serait dommage d'allumer le four juste pour cela !

Vous voulez la chapelure la plus pâle possible ? Alors, pensez à **ôter la croûte** de vos tranches pour que seule la mie soit transformée en chapelure. Etape suivante : une fois refroidi, passer le pain parfaitement desséché dans un mixer. Et hop ! Dans un bocal, et au placard !

Velouté aux fanes de radis et mascarpone

http://www.lapetitecuisinedenat.com/2017/05/veloute-aux-fanes-de-radis-et-mascarpone.html

Pour 4 assiettes :

- **2 bottes de fanes de radis**
- **3 petites pommes de terre**
- **1 oignon frais et son vert**
- **sel, poivre**
- **beurre**
- **100 gr de mascarpone environ**

1. lavez à grande eau les fanes pour bien éliminer tout le sable, égouttez
2. ciselez l'oignon et son vert et faites les fondre dans une casserole avec un bon morceau de beurre
3. ajoutez les fanes et faites les " tomber"
4. épluchez les pommes de terre et coupez les en petits morceaux, ajoutez les aux fanes, laissez cuire quelques minutes en remuant de temps en temps
5. couvrez d'eau largement, salez, poivrez et laissez cuire 25mn environ
6. mixez finement