



SPAR 



LE
guide
ULTIME
DES RESTES



De délicieuses recettes du monde
entier pour économiser la nourriture

sommaire

- 03 Autriche
- 15 Belgique
- 27 Danemark
- 39 France
- 51 Allemagne
- 63 Irlande
- 75 Italie
- 87 Pays-Bas
- 99 Norvège
- 111 Pologne
- 121 Portugal
- 131 Espagne
- 141 Suisse
- 151 Royaume-Uni



SPAR



introduction



SPAR et Too Good To Go se sont réunis pour créer un livre de recettes - mais pas n'importe quel livre de recettes ; un livre de recettes destiné à aider à arrêter le gaspillage alimentaire, rempli de délicieuses recettes qui vous donnent la flexibilité d'utiliser les restes de nourriture que vous avez sous la main.

L'idée est simple : réduire le gaspillage alimentaire tout en faisant preuve de créativité dans la cuisine. Chaque recette de ce livre de cuisine vise à inspirer une nouvelle idée d'en-cas, de repas ou de friandise.

Quelques restes de nourriture ici et là peuvent ne pas sembler poser de gros problèmes, mais lorsqu'ils s'accumulent, les conséquences peuvent être graves. Dans le monde, 79 tonnes de nourriture sont jetées chaque seconde. Au total, plus d'un tiers des aliments sont gaspillés, ce qui représente 10 % des gaz à effet de serre dans le monde.

De même, en modifiant légèrement nos habitudes quotidiennes, nous pouvons inverser positivement l'impact de ce défi. Au lieu de jeter ces feuilles de céleri, séchez-les et faites-les griller pour obtenir du sel de céleri. Transformez les restes de pain en boulettes de viande végétariennes, les restes de stout irlandais en brownies au chocolat ou donnez une nouvelle vie aux restes de haricots en les transformant en houmous. Que vous suiviez les recettes de ce livre de cuisine ou que vous y ajoutiez votre propre touche, en fin de compte, il s'agit d'utiliser les aliments que vous avez sous la main. N'ayez pas peur d'expérimenter - vous économiserez de l'argent, vous mangerez bien et vous rendrez un grand service à notre planète. C'est du gagnant-gagnant-gagnant.

Alors, rendez-vous dans votre magasin SPAR le plus proche, procurez-vous un panier surprise Too Good To Go et commencez à cuisiner avec cet assortiment surprise - mais n'oubliez pas les ingrédients qu'il vous reste à la maison !

INSPIREZ-VOUS POUR ÉCONOMISER DE LA NOURRITURE

Nichée en Europe centrale, l'Autriche possède un paysage pittoresque de montagnes et de vallées. Ce joyau enclavé est délimité par les majestueuses Alpes centrales orientales, les Alpes calcaires septentrionales et les Alpes calcaires méridionales. Sa riche tapisserie linguistique est tissée à partir de l'allemand, qui est parlé par la majorité, et d'autres langues officielles telles que le croate, le slovène et le hongrois. Cette diversité peut être attribuée au fait que l'Autriche partage sa frontière avec huit voisins européens : Allemagne, République tchèque, Slovaquie, Hongrie, Slovénie, Italie, Suisse et Lichtenstein.

La tapisserie politique de l'Autriche est tout aussi diversifiée, avec neuf provinces autonomes qui composent cette république. Parmi elles, l'illustre Vienne, la plus grande ville d'Autriche, qui a acquis la réputation d'être l'une des villes les plus agréables à vivre au monde. Avec sa culture vibrante et une population qui représente environ 21 % du pays, Vienne dégage un charme irrésistible.

La scène culinaire autrichienne est une fusion savoureuse de traditions régionales et multiculturelles, inspirée par ses voisins colorés et sa population diversifiée. De l'emblématique Wiener Schnitzel au somptueux Apfelstrudel viennois, la cuisine autrichienne est une aventure gastronomique qui captivera le palais de tous les gourmands.



Ragoût de lentilles avec bacon et boulettes de pain



INGRÉDIENTS

Les boulettes :

- 1 pain blanc rassis, coupé en cubes + quelques morceaux pour la chapelure
- 250 ml de lait
- 2 cs. de beurre
- 1 oignon, finement haché
- 1 cs. de persil fraîchement haché
- 2 œufs
- ½ cc. de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu

Le ragoût :

- 2 oignons
- 100 g de bacon
- 2 à 3 cs. de farine
- 2 cs. de vinaigre
- Huile de tournesol ou d'olive
- Sel et poivre
- 2 boîtes de 400 g de lentilles
- 250-300 ml de soupe ou de bouillon au choix



Pour :
4



Durée totale :
1 heure

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

Pour le ragoût :

1. Faire chauffer un filet d'huile à feu moyen. Hacher les oignons et les faire revenir dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Couper le bacon en dés et l'ajouter à la poêle, en le faisant frire jusqu'à ce qu'il soit cuit.
3. Saupoudrer la farine sur l'oignon et le bacon et ajouter le vinaigre.
4. Ajouter les lentilles et les 250 ml de soupe. Assaisonner avec le sel et le poivre et laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter plus de soupe si la préparation devient trop épaisse.

Pour les boulettes :

5. Pendant que le ragoût mijote, placer les cubes de pain dans un grand bol.
6. Faire chauffer le lait dans une casserole sur la cuisinière jusqu'à ce qu'il commence à bouillir, puis le verser sur les cubes de pain. Remuer pour enrober tout le pain et laisser tremper pendant 15 minutes.
7. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporer le persil et retirer la casserole du feu.
8. Ajouter les oignons, les œufs, le sel et le poivre dans le bol avec le pain. À l'aide de vos mains, mélanger pour former une pâte qui soit lisse et collante. Si la pâte est trop humide, ajouter de la chapelure au mélange.
9. Pour cuire les boulettes, porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Former des boulettes de la taille d'une petite orange et les déposer doucement dans l'eau bouillante. Laisser mijoter pendant 20 minutes et les retirer avec une grande cuillère à fente.
10. Servir le ragoût avec les boulettes par dessus.

Astuce restes :

Le pain rassis est parfait pour cette recette, alors ne le jetez pas ! C'est l'ingrédient idéal pour une multitude de recettes, des boulettes aux puddings cuits à la vapeur.



Escalope de veau

INGRÉDIENTS

4 côtelettes de veau de 150 g (il est possible d'utiliser des côtelettes de poulet ou de porc à la place du veau)
30 g de farine tout usage
½ cc. de sel
2 gros œufs
60 g de chapelure
Huile ou saindoux, pour la friture
1 citron, tranché pour garnir
½ paquet de frites maigres (ou salade de pommes de terre si désiré)



Pour :
4



Durée totale :
40 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C et disposer les frites sur une plaque de cuisson doublée. Saupoudrer de sel et cuire selon les instructions.
2. Attendrir la viande de veau en plaçant les escalopes dans un film plastique épais. Utilisez un maillet à viande (ou une poêle lourde à surface plate) pour piler la viande uniformément jusqu'à ce que les côtelettes aient environ 6 mm d'épaisseur.
3. Mélanger la farine et le sel et les placer dans un plat peu profond. Battre les œufs et les verser dans un autre plat, et placer la chapelure dans un plat séparé.
4. Faire chauffer une grande poêle et ajouter environ 1 cm d'huile. Chauffer jusqu'à ce qu'une cuillère en bois insérée dans le récipient commence à faire des bulles.
5. Enrober chaque côtelette de farine, puis la tremper dans l'œuf, en laissant l'excédent s'égoutter. Déposer ensuite les côtelettes dans la chapelure jusqu'à ce qu'elles soient complètement enrobées.
6. Déposer rapidement chaque côtelette dans l'huile chaude et les faire frire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en veillant à ce qu'elles ne collent pas à la poêle.
7. Retirer de la casserole et drainer l'excès d'huile.
8. Servir avec des frites ou une salade de pommes de terre, des tranches de citron et une salade de concombre.

Astuce restes :

Si vous voulez que vos pommes de terre restent fraîches plus longtemps, ne les conservez jamais à proximité de vos pommes. À mesure qu'elles mûrissent, les pommes produisent du gaz éthylène - le même gaz qui provoque la détérioration prématurée des pommes de terre.

Forelle Müllerin

INGRÉDIENTS

8 pommes de terre nouvelles ou grenailles	2 cs. de beurre
350 g de truite fraîche, éviscérée	2 cs. de persil haché
Sel et poivre	Salade de feuilles vertes
1 cs. d'huile	1 cs. d'huile d'olive
80 g de chapelure	1 cs. de vinaigre
80 g de farine	
4 cc. de jus de citron	

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mettre les pommes de terre dans une casserole d'eau et porter à ébullition. Faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur de la truite. Ensuite, rouler la truite dans la farine puis dans la chapelure.
4. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'une goutte d'eau déposée dans la poêle fasse des bulles.
5. Faire frire brièvement la truite des deux côtés.
6. Transférer dans un plat allant au four et mettre au four pour cuire pendant environ 5 minutes.
7. Pendant la cuisson, disposer la salade de feuilles vertes et la garnir d'huile d'olive, de vinaigre, de sel et de poivre.
8. Retirer la truite du four et la remettre brièvement dans la poêle. Faire revenir jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante.
9. Disposer la truite sur les assiettes. Ajouter le beurre, le jus de citron, le persil et le sel aux résidus dans la poêle. Laisser le beurre mousser brièvement et en arroser chaque truite.
10. Servir avec des pommes de terre bouillies et une salade de feuilles vertes.

Astuce restes :

Gardez vos feuilles de laitue fraîches plus longtemps en les nettoyant et en les faisant tremper dans une solution d'une tasse de vinaigre blanc mélangée à de l'eau pendant quelques minutes. Rincez abondamment, séchez et réfrigérez dans un récipient ou un sac à fermeture éclair avec une serviette en papier.



Pour :
4



Durée totale :
45 minutes



Tiroler Gröstl

INGRÉDIENTS

1 ½ cs. d'huile de tournesol ou de colza
400 g de lardons fumés ou de dés de jambon
1 oignon, grossièrement haché
500 g de pommes de terre cuites, coupées en petits morceaux
1 cs. de graines de carvi
1 ½ cc. de paprika
1 cs. d'huile de tournesol
3 à 4 œufs
Une poignée de persil haché



Pour :
3 à 4



Durée totale :
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle.
2. Faire frire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajouter le bacon. Faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer l'oignon et le bacon de la poêle et les réserver.
3. Ajouter les pommes de terre dans la poêle et cuire pendant environ 10 minutes, en les remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saupoudrer le carvi et le paprika sur les pommes de terre, bien mélanger et faire frire pendant une minute supplémentaire.
4. Ajouter l'oignon et le bacon dans la poêle et mélanger, en gardant à feu très doux.
5. Dans une poêle séparée, chauffer l'huile de tournesol et faire frire chaque œuf comme vous le souhaitez.
6. Servir le mélange de pommes de terre, d'oignon et de bacon avec l'œuf frit par dessus. Saupoudrer de persil haché.

Astuce restes :

Transformez vos peaux de carottes en « bacon » pour une option végétalienne et anti-gaspillage alimentaire. Mélanger 3 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de sirop, 1/2 cuillère à café d'ail et ½ cuillère à café de paprika fumé. Ajouter les peaux et mélanger. Les cuire au four à 180 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Strudel aux pommes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

Pour faire la pâte :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Tamiser la farine et le sel dans un bol. Creuser un puits au centre et verser l'eau, le vinaigre et l'huile. Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à obtention d'un mélange homogène, puis pétrir la pâte avec les mains sur une surface lisse et propre pendant environ 15 à 20 minutes.
3. Façonner la pâte en boule et la recouvrir légèrement d'huile de tournesol. Placer la pâte dans un plat et la recouvrir d'un torchon de cuisine. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure à température ambiante.
4. Pendant que la pâte repose, préparer la farce.
5. Une fois qu'elle a reposé, fariner légèrement du papier sulfurisé sur une surface lisse et utiliser un rouleau à pâtisserie pour rouler la pâte aussi finement que possible en une forme rectangulaire, de la taille de votre plaque à pâtisserie.

Pour faire la farce :

1. Placer les noix sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 5 minutes. Les retourner et les faire griller pendant 5 minutes supplémentaires, en veillant à les retirer avant de les brûler. Les retirer, les laisser refroidir, puis les hacher finement. Laisser le four allumé.
2. Faire fondre les 40 g de beurre et le mélanger aux noix. Mélanger le sucre, la cannelle et le sel et ajouter la moitié du mélange aux noix.
3. Éplucher, évider et trancher les pommes en cubes. Les mélanger avec l'autre moitié du mélange de cannelle, de sucre et de sel.
4. Faire bouillir un peu d'eau et placer les raisins secs dans un bol. Couvrir les raisins secs d'eau bouillie et les laisser reposer pendant 5 à 10 minutes. Puis égoutter.

Pour assembler le strudel :

1. Faire fondre le beurre restant et l'étaler sur les bords de la pâte de tous les côtés.
2. Étaler le mélange de noix sur le centre de la pâte en forme de rectangle, en laissant environ 2 cm d'espace autour des bords afin de pouvoir replier la pâte sur elle-même.
3. Ajouter les pommes et les raisins secs uniformément sur les noix et appuyer légèrement.
4. Replier les côtés de la pâte sur la farce à l'aide du papier sulfurisé.
5. Badigeonner le strudel avec une partie du beurre restant.
6. Enfourner pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré.
7. Laisser refroidir pendant 15 minutes avant de le couper. Saupoudrer de sucre glace par dessus.

Pour faire la crème fouettée :

1. Fouetter la crème avec du sucre et de l'essence de vanille.
2. Servir sur le côté du strudel aux pommes.

Astuce restes :

Les dates limites de consommation indiquent jusqu'à quand les aliments peuvent encore être consommés, tandis que les produits portant une date de péremption sont « souvent encore bons après » la date spécifiée. Avant de jeter un produit ayant dépassé sa date de péremption, regardez-le, sentez-le et goûtez-le. S'il vous semble bon à manger, n'hésitez pas à en profiter !

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 145 g de farine tout usage
- ¼ cc. de sel fin
- 80 ml d'eau tiède
- ½ cc. de vinaigre de cidre de pomme
- 15 ml d'huile de tournesol

Pour la farce :

- 950 g de pommes Royal Gala ou Pink Lady
- 80 g de noix

40 g de beurre + un supplément

- pour le glaçage (environ 60 g)
- 80 g de sucre
- 1 cc. de cannelle moulue
- ½ cc. de sel
- 70 g de raisins secs
- Sucre glace pour la décoration

Pour la crème fouettée :

- 300 ml de crème
- 2 cs. de sucre glace
- ½ cc. d'essence de vanille



Pour :
8



Durée totale :
2 heures





Située au nord-ouest de l'Europe, la Belgique est entourée des Pays-Bas, de l'Allemagne, du Luxembourg et de la France, ainsi que des brises fraîches de la mer du Nord. La Belgique est une tapisserie composée de trois régions autonomes : la région flamande (Flandre), la région wallonne (Wallonie) et la région cosmopolite de Bruxelles-Capitale, où une symphonie de langues, dont le néerlandais, le français et l'allemand, s'entremêlent.

Cœur battant de l'Union européenne, Bruxelles est un creuset culturel animé, à l'atmosphère internationale florissante. L'énergie de la ville est palpable et il n'est pas étonnant qu'elle soit devenue la région la plus densément peuplée du pays.

La scène culinaire belge est tout aussi variée, chacune des régions du pays proposant des plats uniques et appétissants qui ont été salués à l'échelle internationale. Que vous soyez tenté de savourer les emblématiques moules-frites ou de vous laisser tenter par le réconfortant ragoût waterzooi de Gand, la cuisine belge est un véritable festin pour les sens.

Salade de tomates et de crevettes



INGRÉDIENTS

600 g de crevettes pelées cuites

2 cs. de mayonnaise

¼ de botte de ciboulette fraîche

1 sachet de salade mixte

¼ de botte de persil frais à feuilles plates

4 tomates cœur de bœuf

2 œufs

1 citron

Poivre de Cayenne

Sel et poivre



Pour :

4



Durée totale :

30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Entailler en croix le bas et le haut des tomates. Faire bouillir 300 ml d'eau et immerger les tomates dans l'eau bouillante. Comptez jusqu'à 20, sortez les tomates et placez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Enlever la peau des tomates.
2. Mélanger les crevettes avec la mayonnaise. Hacher la ciboulette et le persil plat et ajouter au mélange. Assaisonner au goût avec le sel, le poivre et une petite pincée de poivre de Cayenne.
3. Faire bouillir les œufs pendant 10 minutes dans de l'eau avec un filet de vinaigre. Plonger les œufs dans de l'eau glacée, puis les écaler. Les couper en quartiers.
4. Découper le chapeau des tomates et les évider légèrement. Remplir les tomates avec le mélange de crevettes et replacer le chapeau de la tomate.
5. Dans un autre bol, mélanger la salade mixte avec un peu de vinaigrette ou d'huile d'olive.
6. Répartir la laitue dans les assiettes et placer la tomate farcie au milieu. Garnir de quartiers d'œufs, de quartiers de citron et de crevettes pelées.

Astuce restes :

Saviez-vous que la meilleure façon de conserver les tomates est de les placer à l'envers sur le comptoir, le pédoncule orienté vers le bas ? En effet, la cicatrice du pédoncule est la partie la plus vulnérable de la tomate et est plus sujette à la perte d'humidité et à la pourriture. En conservant la tomate à l'envers, la cicatrice du pédoncule est mieux protégée et la tomate reste fraîche plus longtemps.

Waterzooï de Gand



INGRÉDIENTS

2 poireaux	100 ml de crème de cuisson
2 carottes	1 kg de pommes de terre
2 tiges de céleri	3 jaunes d'œufs
1 poulet entier	Mélange d'herbes (persil, thym et feuilles de laurier)
60 g de farine	Persil, finement haché
50 g de beurre	2 L d'eau
1 litre de bouillon de volaille	



Pour :
4



Durée totale :
2 heures

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Nettoyer les poireaux et le céleri, et peler les carottes. Couper tous les légumes en julienne. Éplucher et hacher grossièrement les pommes de terre.
2. Retirer les morceaux de poulet de la carcasse et saler et poivrer.
3. Pour faire la sauce, faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine. Remuer continuellement jusqu'à ce que le beurre et la farine forment une pâte cohésive.
4. Ajouter le bouillon de volaille peu à peu, et continuer à remuer pour laisser la sauce épaissir.
5. Une fois la sauce épaissie, ajouter les morceaux de poulet et les laisser cuire dans la sauce pendant 25 minutes.
6. Ajouter les légumes hachés et les laisser cuire.
7. Dans un autre bol, mélanger la crème de cuisson avec les jaunes d'œufs. Une fois que tous les ingrédients du mélange de poulet sont cuits, l'ajouter à la casserole. Réduire le feu pour que la sauce ne bouille pas.
8. Terminer par du persil finement haché et servir.

Astuce restes :

Ne jetez pas les feuilles de céleri - transformez-les en sel de céleri à la place. Séchez les feuilles en les faisant rôtir à 200 °C pendant 20 minutes, refroidissez-les légèrement, puis transférez-les dans un moulin à épices et ajouter le sel.



Moules au vin blanc



INGRÉDIENTS

4 kg de moules
50 g de beurre
2 échalotes
2 carottes
2 bâtonnets de céleri
300 ml de vin blanc sec
1 bouquet de persil à feuilles plates, haché
1 baguette de pain



Pour :
4



Durée totale :
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Placer les moules dans l'évier et les recouvrir d'eau. Éplucher et trancher les échalotes en rondelles. Trancher les carottes et les bâtonnets de céleri.
2. Faire chauffer le beurre dans une casserole et faire frire doucement les moules, les légumes et les échalotes. Une fois que c'est cuit, verser le vin dans la casserole.
3. Assaisonner les moules avec le sel, le poivre et les herbes. Mettre le couvercle sur la casserole et laisser cuire à la vapeur pendant 6 à 8 minutes. Remuer quelques fois jusqu'à ce que toutes les coquilles s'ouvrent.
4. Servir immédiatement avec des morceaux de baguette et une sauce de votre choix.

Astuce restes :

Lorsqu'elles sont bouillies, les peaux d'échalote peuvent faire un excellent bouillon de légumes. Glissez-les dans un sac à fermeture rapide et conservez-les au congélateur, en ajoutant d'autres restes de légumes dans le sac au fur et à mesure que vous cuisinez tout au long de la semaine. Ensuite, faites bouillir les restes pendant une heure et filtrez le liquide dans un récipient. Utilisez le bouillon comme base pour vos sauces et vos soupes.

Tartare de steak à la laitue et aux frites fraîches



INGRÉDIENTS

600 g de steak, réfrigéré
1 échalote, pelée et finement hachée
2 cs. de câpres, finement hachées
1 cornichon, finement haché
1/3 de botte de ciboulette fraîche, finement hachée
1 cs. de sauce Worcestershire
1 cc. de moutarde
1 cc. de ketchup
25 ml de vinaigre d'estragon

Sel de mer et poivre noir
Tabasco
Poivre noir
75 ml d'huile de maïs
1 botte de persil frais à feuilles plates, finement hachée
4 jaunes d'œufs
1oignon rouge, finement émincé
1 sachet de salade mixte
1,2 kg de frites



Pour :
4



Durée totale :
1 heure

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Couper le steak en fines bandes, puis hacher en cubes très fins. Conserver la viande au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à l'utiliser.
2. Dans un bol, mélanger l'échalote, les câpres, le cornichon, la ciboulette, la sauce Worcestershire, la moutarde, le ketchup, 1 cuillère à café de vinaigre d'estragon et le Tabasco. Ajouter du sel et du poivre au goût.
3. Faire cuire les frites selon les instructions de l'emballage.
4. Badigeonner chaque assiette de sauce et, à l'aide d'un cercle à découper, former le tartare sur la sauce. Retirer le cercle et placer un jaune d'œuf sur le tartare.
5. Servir avec une salade, des tranches d'oignon et des frites sur le côté.
6. Pour la vinaigrette, mélanger la moutarde avec le reste du vinaigre d'estragon et l'huile de maïs. Assaisonner avec le poivre noir et le sel.

Astuce restes :

Pour congeler des pommes de terre cuites, faites-les frire quelques minutes et laissez-les refroidir. Une fois refroidies, mettez-les à congeler dans une boîte hermétique - vous aurez ainsi des pommes de terre prêtes à être préparées à tout moment.



Ragoût belge à la moutarde Tierenteyn

INGRÉDIENTS

Huile, pour la friture
2 oignons, pelés et finement hachés
750 g de bœuf à ragoût maigre, coupé en morceaux
Beurre salé
2 cs. de farine
3 bouteilles de bière (Rodenbach recommandé)

Bouillon de bœuf
2 feuilles de laurier
1 branche de thym frais
Moutarde Tierenteyn
2 tranches de pain
Pommes de terre nouvelles
Persil frais, haché



Pour :
4



Durée totale :
2 heures

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Faire chauffer une casserole à feu moyen et ajouter un filet d'huile. Faire revenir les oignons dans la casserole jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirer du feu.
2. Faire frire le bœuf en portions dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'il soit entièrement doré dans une poêle à frire séparée. Ajouter la viande aux oignons dans la casserole, saler et poivrer, saupoudrer de farine et bien mélanger.
3. Badigeonner les tranches de pain de moutarde et les placer sur la viande. Ajouter le thym et les feuilles de laurier.
4. Verser la bière sur la viande et le pain et remplir le reste de la casserole avec du bouillon jusqu'à ce que la viande soit à peine couverte. Bien mélanger le tout.
5. Couvrir la casserole et faire bouillir doucement pendant 1,5 à 2 heures, en remuant de temps en temps et en ajoutant du bouillon chaud si nécessaire.
6. Retirer la feuille de laurier et le thym avant de servir. Épaissir la sauce avec le liant de sauce si nécessaire et saler et poivrer.
7. Servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur ou au four et garnir de persil haché.

Niché dans les eaux de l'Europe du Nord, le Royaume nordique du Danemark revendique sa place de nation scandinave la plus méridionale. Situé au nord de l'Allemagne, le Danemark se compose de la péninsule du Jutland, d'îles pittoresques et de frontières maritimes partagées avec la Norvège, la Suède, la Pologne et le Royaume-Uni. Le royaume s'enrichit encore de ses deux dernières dépendances, l'intrigant Groenland et les rudes îles Féroé.

Le Danemark, avec une population de 5,8 millions d'habitants, présente fièrement sa dynamique capitale, Copenhague, habitée par 600 000 résidents. Située sur l'île côtière de Zealand et Amager, Copenhague est largement reconnue comme l'une des villes les plus respectueuses de l'environnement au monde. Bien que le danois soit la langue officielle, on peut également entendre les sons distincts du féroïen dans les îles Féroé et du groenlandais au Groenland, ce qui ajoute à la diversité du patrimoine linguistique du pays.

En découvrant la cuisine danoise, préparez-vous à être agréablement surpris par ses plats sains, simples et parfois difficiles ! Savourez le délice national qu'est le Stegt Flæsk Med Persillesovs ou dégustez les délicieuses pâtisseries viennoises danoises, connues sous le nom de Wienerbrød. Dans chaque bouchée, vous découvrirez l'essence du hygge (un concept qui évoque une « atmosphère confortable »), une caractéristique essentielle de l'attrait culinaire du Danemark.



Danemark

Boulettes de viande danoises avec des pommes de terre nouvelles



INGRÉDIENTS

200 g de bœuf haché
200 g de porc haché
1 cc. de sel
½ cc. de poivre
1 œuf
1 oignon, finement râpé

3 ½ cs. de farine
100 ml de lait écrémé
1 cs. d'huile
400 g de nouvelles pommes de terre (grenailles)



Pour :
2



Durée totale :
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger le bœuf haché, le porc haché, le sel, le poivre, l'œuf, l'oignon râpé, la farine et le lait. Bien mélanger jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés et cohérents.
2. À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner le mélange en 12 boulettes de viande de taille égale.
3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter les boulettes de viande et les faire cuire pendant environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réduire le feu à moyen et continuer à cuire les boulettes de viande pendant 4 minutes supplémentaires de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Pendant ce temps, faire cuire les nouvelles pommes de terre dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5. Servir les boulettes de viande et les pommes de terre avec la sauce de votre choix.

Astuce restes :

Donnez une seconde chance au pain rassis en le transformant en une alternative végétarienne à base de boulette de viande. Trempez le pain dans un bouillon végétal, puis mélangez-le avec du fromage, des herbes, des épices, des olives ou des câpres et façonnez-le en boules. Faites frire de la même manière que vous le feriez avec des boulettes de viande ordinaires.



Sandwich au rôti de porc avec salade de chou et noix rôties au miel



INGRÉDIENTS

6 pains à sandwich
6 grosses tranches de rôti de porc
Sauce ou vinaigrette au piment doux

3 cs. de lait
Pour les noix rôties au miel :
100 g de cerneaux de noix
2 cs. de miel d'acacia
1 cs. de beurre

Pour la salade de chou :
300 g de chou rouge
1 bulbe de fenouil
5 cs. de mayonnaise
1 cs. de ketchup
1 cs. de vinaigre de cidre
2 ½ cs. de sucre

Pour le dressage :
Pomme finement tranchée,
sauce aux canneberges,
persil à feuilles larges



Pour :
6



Durée totale :
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Pour préparer la salade de chou, trancher finement le chou rouge et le fenouil. Placer les tranches de fenouil dans de l'eau froide pour les rendre croustillantes.
2. Dans un bol de mélange, mélanger la mayonnaise, le ketchup, le vinaigre, le sucre et le lait. Ajouter le sel et le poivre.
3. Égoutter et sécher le fenouil. Mélanger le chou et le fenouil avec la vinaigrette.
4. Pour faire les noix rôties au miel, faire griller les noix dans une casserole ou une petite casserole. Ajouter le miel et le beurre, en remuant bien pour mélanger.
5. Étaler le mélange de noix sur du papier sulfurisé et le laisser refroidir.
6. Couper les pains à sandwich en deux et les tartiner avec une pâte à tartiner, de la mayonnaise ou de la sauce au piment doux comme vous le souhaitez.
7. Assembler les sandwiches en ajoutant une tranche de porc rôti, de la salade de chou et en les garnissant de tranches de pomme, de sauce aux canneberges, de persil et de noix rôties au miel.

Astuce restes :

Pour conserver le pain plus frais plus longtemps, conservez-le dans un sac en tissu, ce qui aide à maintenir sa texture idéale. Pour le pain fraîchement cuit, évitez de le sceller dans un sac hermétique, mais laissez-le refroidir à température ambiante dans une corbeille à pain ou un sac en tissu. Pour prolonger sa durée de vie, ajoutez des pommes de terre dans un sac - cela aidera le pain à conserver son humidité et sa texture.



Filet de porc grillé au jambon de Parme



INGRÉDIENTS

Pour le filet :

100 g de fromage à tartiner
50 g de tomates séchées au soleil, en dés
1 cs. de romarin haché
600 g de filet de porc paré
100 g de tranches de jambon de Parme
1 branche de romarin

1 cc. de sel
600 g de pastèque, en cubes
2 oranges, pelées et tranchées
2 cs. de miel d'acacia
Ajouter du sel et du poivre au goût
2 cs. de ciboulette, hachée

Pour la salade :

250 g de chou pointu ou de chou miniature, finement haché



Pour :
4



Durée totale :
1 heure et 10 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le fromage à tartiner avec les dés de tomates séchées au soleil et le romarin.
2. Couper une poche profonde le long du filet et la farcir avec le mélange de fromage à tartiner.
3. Rouler le filet bien serré et l'envelopper avec les tranches de jambon de Parme. Le fixer avec une ficelle de viande et une branche de romarin.
4. Faire griller le filet à feu indirect pendant 20 minutes, en le retournant de temps en temps, ou cuire au four à 190 °C pendant 35 à 40 minutes. Laisser reposer le filet sous un torchon avant de servir.
5. Dans un autre bol, mélanger le chou avec 1 cuillère à café de sel et appuyer doucement. Laisser égoutter le chou dans un tamis pendant 10 minutes pendant que le filet repose.
6. Disposer les tranches de pastèque et d'orange sur un plat de service. Rincer le sel sur le chou et l'éponger. Placer le chou sur les tranches de pastèque et d'orange.
7. Arroser la salade de miel d'acacia, saler et poivrer et garnir de ciboulette.
8. Couper le filet en morceaux d'environ 3 cm d'épaisseur et servir avec la salade.

Astuce restes :

Il vous reste trop de fruits ? Gardez à l'esprit que les fruits peuvent être congelés pendant environ 8 à 12 mois. Découpez ou mélangez les pommes et les poires avec du jus de citron avant de les congeler, et découpez les melons et les pastèques en cubes.



Crêpes aux épinards farcies de poulet et de salade

INGRÉDIENTS

Pour les crêpes :

125 g d'épinards frais, grossièrement hachés
3 œufs
150 ml de lait
150 ml de crème
1 cc. de sel
Poivre fraîchement moulu, au goût
3 g de noix de muscade en poudre
150 g farine

Pour la farce :

400 g de filets de poulet, en cubes
1 cs. d'huile d'olive
½ cc. de poivre de Cayenne
½ cc. de sel
1 cs. de jus de citron
2 avocats mûrs, en cubes
15 g de persil, finement haché
200 g de fromage à salade, en cubes
20 g de graines de sésame, légèrement grillées
100 g de tomates cerises, coupées en deux ou en quarts
Crème fraîche (facultatif)



Pour :
6



Durée totale :
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans un mixeur, mélanger les épinards, les œufs, le lait, la crème, le sel, le poivre, la noix de muscade et la farine. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Faire chauffer un peu de beurre ou d'huile dans une poêle de 22 cm de diamètre. Verser 75 ml de pâte dans la poêle et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le côté tourné vers le haut soit cuit, puis retourner la crêpe. Répéter l'opération avec la pâte restante et mettre les crêpes de côté.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire sauter les cubes de poulet avec du poivre de Cayenne et du sel jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 6 minutes.
4. Préparer la garniture en combinant l'avocat, le fromage à salade, le persil et les tomates.
5. Assembler les crêpes en les garnissant de poulet cuit, d'un mélange d'avocat, d'un filet de jus de citron, de graines de sésame et de tomates.
6. Servir les crêpes ouvertes ou roulées, avec une cuillerée de crème fraîche (facultatif). Ces crêpes sont également idéales pour un casse-croûte.

Astuce restes :

Pour que vos légumes-feuilles restent frais plus longtemps, abandonnez l'emballage en plastique et enveloppez-les dans un torchon propre après les avoir lavés. Cela permet d'éviter l'accumulation d'humidité excessive qui peut entraîner la détérioration des produits.



Tartelettes au poulet, aux poireaux, aux pois et aux carottes



INGRÉDIENTS

16 coquilles de galettes
1 poulet entier
2 oignons, en dés
2 gousses d'ail, en dés
1 cs. de jus de citron
10 grains de poivre
100 g de beurre
52 g de farine
1 bouillon de poule en cube

1 petit sachet de pois surgelés
(ou frais en saison)
4 carottes, pelées et en cubes
3 poireaux, tranchés finement
1 bouquet de persil, haché
Sel et poivre, au goût



Pour :
4



Durée totale :
90 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, couvrir le poulet d'eau et porter à ébullition. Éliminez toutes les impuretés sur la surface.
2. Ajouter les oignons en dés, l'ail et les grains de poivre dans la casserole. Réduire le feu et laisser mijoter le poulet pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Retirer délicatement le poulet de la casserole et le réserver pour qu'il refroidisse légèrement.
4. Pendant que le poulet refroidit, faire cuire les coquilles de galettes selon les instructions de l'emballage.
5. Ajouter le cube de bouillon de volaille dans la casserole d'eau de cuisson du poulet, porter à ébullition, puis réduire à ébullition pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le cube de bouillon soit dissous.
6. Une fois que le poulet est suffisamment frais pour être manipulé, le déchiqueter en petits morceaux, en mettant de côté les os pour faire le bouillon à une date ultérieure.
7. Dans une poêle séparée, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et fouetter soigneusement pour la dissoudre.
8. Verser progressivement le bouillon de poulet dans le mélange de beurre et de farine, en remuant continuellement, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et épaissie. Ajuster la consistance en ajoutant du bouillon si nécessaire.
9. Assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et du jus de citron, selon le goût.
10. Ajouter les carottes à la sauce et faire cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ramollies mais encore fermes.
11. Incorporer le poulet râpé, les petits pois et les poireaux coupés en tranches et faire cuire jusqu'à ce que les petits pois et les poireaux soient tendres.
12. Retirer les coquilles de galettes du four et les laisser refroidir légèrement.
13. Remplir chaque coquille de galette avec le mélange de poulet, de poireaux, de petits pois et de carottes. Garnir généreusement de persil haché avant de servir.





La réputation de la France en tant que « porte d'entrée de l'Europe » en fait l'une des destinations touristiques les plus prisées au monde. La république partage ses frontières avec l'Allemagne, la Belgique, le Luxembourg, la Suisse, l'Italie et l'Espagne. Bien que le français soit la langue officielle, une mosaïque dynamique de variations linguistiques prospère, y compris des dialectes allemands, flamands et italiens.

Le paysage français aux multiples facettes comprend des villes médiévales, des villages alpins et des plages méditerranéennes baignées de soleil, le tout disséminé dans 22 régions provinciales. La capitale, Paris, est un centre mondial de l'art, de la mode et de la gastronomie. Elle est parsemée de monuments emblématiques tels que le Louvre et la Tour Eiffel.

La cuisine française est réputée pour sa finesse, avec des plats exquis comme le foie gras qui ornent les menus et influencent les styles de cuisine dans le monde entier. Les repas en France sont souvent des moments de détente et d'intimité, avec plusieurs services, y compris un plat de fromage avant le dessert ! Depuis plus d'un siècle, le coq au vin reste un plat français par excellence, toujours accompagné de pain fraîchement cuit et complété par une luxueuse sucrerie française.

Crêpes françaises classiques aux fraises et à la crème



INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, le beurre fondu, le sucre, le lait, l'eau, l'essence de vanille et une pincée de sel. Ajouter progressivement la farine, en fouettant continuellement jusqu'à ce qu'elle soit entièrement incorporée.
2. Laisser reposer la pâte pendant 10 minutes et remuer juste avant la cuisson.
3. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Verser environ 2 à 3 cuillères à soupe de pâte dans la poêle et l'incliner, en étalant la pâte uniformément pour former une crêpe ronde.
4. Cuire pendant environ 30 secondes, en détachant délicatement les bords à l'aide d'une spatule. Lorsque la crêpe est prête, la retourner pour cuire l'autre côté. Transférer la crêpe cuite dans une assiette et répéter l'opération avec le reste de la pâte..
5. Pour la garniture, fouetter la crème jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter le sucre glace et l'essence de vanille, et continuer à fouetter jusqu'à la formation de pics raides.
6. Étaler une couche de crème fouettée sur chaque crêpe et garnir de fraises tranchées. Plier ou rouler les crêpes au choix et garnir de davantage de crème fouettée, de fraises et de sauce au chocolat (facultatif) avant de servir.

Astuce restes :

Ne jetez pas le pain rassis ! Essayez plutôt de l'utiliser pour préparer des crêpes la prochaine fois que l'envie vous en prendra. Il suffit de réduire le pain en fines miettes et d'ajouter du lait pour obtenir un mélange humide. Ajoutez le reste des ingrédients et voilà !

INGRÉDIENTS

Pour les crêpes :

2 œufs
115 g de beurre, fondu
2 ½ cs. de sucre
60 g de tasse de farine tout usage
170 ml de lait
2 cs. d'eau
½ cc. d'essence de vanille
Pincée de sel

Garniture pour crêpes :

130 ml de crème à fouetter
4 cs. de sucre glace
½ cc. d'essence de vanille
16 grosses fraises fraîches, tranchées
Sauce au chocolat (facultatif)



Pour :
8



Durée totale :
30 minutes



Coq au vin

INGRÉDIENTS

1,5 kg de cuisses de poulet et de pilons avec peau
Sel et poivre noir
200 g de bacon strié,
200 g de champignons en cubes, coupés en deux
200 g d'oignons/échalotes, tranchés
1 grosse carotte, hachée
2 gousses d'ail émincées

2 cs. de farine tout usage
2 tasses de vin rouge
1 tasse de bouillon de poulet
1 cs. de cognac
Petit bouquet de thym frais
3 cs. de beurre
Persil fraîchement haché
1 cs. de concentré de tomate
Huile d'olive



Pour :
4 à 5



Durée totale :
1 heure et
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C. Saler et poivrer le poulet.
2. Dans une grande poêle, faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférer sur du papier absorbant, en laissant la graisse de bacon dans la poêle.
3. Faire dorer les morceaux de poulet dans la même poêle, en les retournant constamment. Mettre le poulet de côté.
4. Égoutter l'excédent d'huile de la poêle, en laissant environ 3 cuillères à soupe pour la cuisson des légumes.
5. Ajouter les oignons et les légumes dans la poêle et cuire pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et faire cuire pendant une minute.
6. Incorporer la pâte de tomate, suivie de la farine, en enrobant uniformément les légumes.
7. Mélanger le vin, le bouillon de volaille et le cognac. Ajouter progressivement aux légumes, en remuant soigneusement.
8. Remettre le bacon et le poulet dans la casserole et ajouter le thym. Ajouter le sel et le poivre.
9. Porter la casserole à ébullition, couvrir avec un couvercle ou transférer dans une cocotte à couvercle et la mettre au four.
10. Cuire pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
11. Transférer la poêle sur la cuisinière à feu moyen. Ajouter le beurre et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaisse. Si nécessaire, dissoudre un peu de fécule de maïs ou de farine dans de l'eau, ajouter à la casserole et mélanger.
12. Servir avec du riz ou de la purée de pommes de terre et garnir de persil frais.

Astuce restes :

Il vous reste du vin ? Congelez-le dans un bac à glaçons. Vous pouvez ensuite ajouter les cubes aux plats qui nécessitent du vin, sans avoir à déboucher une nouvelle bouteille.

Soufflé au gruyère



INGRÉDIENTS

140 g de gruyère fraîchement râpé
8 œufs, séparés en jaunes et blancs
480 ml de lait
8 cs. de beurre

80 g de farine
½ cc. de noix de muscade moulue
Une pincée de jus de citron (environ 4 gouttes)
Sel et poivre



Pour :
6



Durée totale :
1 heure

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four et une plaque de cuisson à 180 °C.
2. S'assurer que tous les bols et équipements de mélange sont propres et sans graisse. Il ne doit pas y avoir de jaune d'œuf dans les blancs d'œufs.
3. Graisser et fariner le moule à soufflé ou les ramequins individuels. Réserver.
4. Dans une casserole, saler et poivrer le lait. Chauffer jusqu'à ce qu'il soit chaud mais pas bouillant.
5. Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis ajouter la farine et la noix de muscade. Retirer du feu et remuer jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter le lait chaud et revenir au feu, faire cuire pendant une minute tout en remuant vigoureusement jusqu'à ce qu'il soit légèrement épais.
6. Retirer du feu et mélanger les jaunes d'œufs, deux à la fois.
7. Incorporer le fromage râpé.
8. Battre les blancs d'œufs et le jus de citron avec un mélangeur électrique jusqu'à la formation de pics fermes.
9. Plier délicatement les blancs d'œufs dans le mélange de jaune d'œuf et de fromage, en veillant à ne pas trop mélanger.
10. Verser le mélange dans le moule ou les ramequins et les placer sur la plaque de cuisson chauffée.
11. Enfourner pendant 40 minutes, en évitant d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson pour éviter le dégonflement.
12. Servir immédiatement avec une salade d'accompagnement et du pain frais ou grillé, si désiré.

Astuce restes :

Pour éviter que votre citron ne se dessèche après en avoir utilisé une partie, recouvrez la partie coupée avec l'autre moitié du citron et piquez-les pour les maintenir ensemble.



Ratatouille

INGRÉDIENTS

1 grande aubergine, pelée et en cubes
1 ½ cc. de sel
4 cs. d'huile, divisées en 2
1 grande courgette, tranchée en rondelles
660 g de tomates cerises (de préférence légèrement trop mûres)
4 branches de thym frais

1 feuille de laurier
2 oignons moyens, coupés en dés
1 poivron rouge, équeuté, épépiné et haché
2 gousses d'ail, tranchées finement
1 pincée de flocons de piment rouge
1 tasse de feuilles de basilic lâchement tassées, déchirées
1 cs. de persil frais finement ciselé
Comté ou parmesan râpé (facultatif)



Pour :
4



Durée totale :
1 heure

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Mélanger l'aubergine avec du sel et laisser reposer pendant 10 à 20 minutes jusqu'à ce que l'aubergine ait libéré l'humidité. Rincez, égouttez dans une passoire et séchez avec une serviette en papier.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire cuire l'aubergine pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Retirer et réserver.
3. Ajouter 2 cuillères à soupe supplémentaires d'huile d'olive dans la poêle et faire cuire les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retirer et réserver avec l'aubergine.
4. Dans la même poêle, cuire les oignons et les poivrons avec le thym et la feuille de laurier jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail et les flocons de piment rouge et faire cuire pendant 2 minutes supplémentaires. Ajouter les tomates et cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Remettre l'aubergine et la courgette dans la casserole et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Ajouter le sel et le poivre.
5. Retirer les branches de thym et la feuille de laurier, puis servir avec une garniture de persil et de basilic, et du comté ou du parmesan râpé, si désiré.

Astuce restes :

Vous avez de la ratatouille en trop ? Bonne nouvelle : les restes pourront servir à plein de choses. Utilisez-les comme sauce pour pâtes, comme garniture d'omelette ou comme pâte à tartiner pour vos sandwichs.

Salade niçoise

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

3 petites boîtes de thon dans l'eau de source, égouttées
6 œufs durs, pelés et en quartiers dans le sens de la longueur
550 g de pommes de terre rouges
2 têtes de laitue, grossièrement déchirées
3 petites tomates, en quartiers
1 petit oignon, tranché finement
225 g de haricots verts, coupés
45 g d'olives noires
2 à 3 cs. d'anchois
2 cs. de câpres (facultatif)
Sel et poivre

Pour la vinaigrette :

80 ml de jus de citron
1 cs. de moutarde de Dijon
180 ml d'huile d'olive extra vierge
3 cs. d'échalotes finement hachées
2 cs. de basilic frais finement haché
1 cs. de thym frais finement ciselé
2 cs. d'origan ou d'estragon frais finement haché
Sel et poivre, au goût



Pour :
6



Durée totale :
1 heure

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préparer la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le jus de citron, les échalotes, les herbes et la moutarde dans un bol jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée. Assaisonner de sel et de poivre selon le goût, puis transvaser dans une petite cruche.
2. Dans un petit bol, faire mariner les tranches d'oignon rouge dans 3 cuillères à soupe de vinaigrette.
3. Faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites mais encore fermes. Laisser refroidir, puis couper en quartiers dans le sens de la longueur.
4. Tout en faisant bouillir les pommes de terre, faire cuire les haricots verts dans une autre casserole pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore fermes. Les égoutter et les placer immédiatement dans de l'eau glacée pour qu'ils conservent leur fermeté.
5. Disposer la laitue sur un plateau, puis répartir uniformément les morceaux de thon, de pommes de terre, de tomates, d'oignons, d'œufs et de haricots. Ajouter les olives, les anchois et les câpres si vous le souhaitez.
6. Arroser uniformément la salade avec la vinaigrette et servir.



L'Allemagne, située au cœur de l'Europe, partage ses frontières avec neuf pays, dont le Danemark, les Pays-Bas, la Belgique, le Luxembourg, la France, la Suisse, l'Autriche, la République tchèque et la Pologne.

Le pays se caractérise par une grande variété de paysages magnifiques, allant des montagnes escarpées aux vastes forêts. Sur le plan architectural, tous les grands styles européens sont présents dans le pays, comme en témoignent les petites villes, les châteaux et les autres bâtiments historiques. Située au centre de l'est de l'Allemagne, la capitale du pays, Berlin, est riche d'une histoire et d'une culture datant d'avant la réunification. Avec 3,7 millions d'habitants, c'est aussi la ville la plus peuplée de l'Union européenne !

La cuisine allemande, connue pour ses plats traditionnels, est influencée par ses voisins, ce qui donne lieu à des variations régionales. Découvrez des plats allemands tels que les Käsespätzle, les Rouladen, les Currywurst et les Schwarzwälder Kirschtorte dans cette collection de cinq recettes qui vous mettront l'eau à la bouche.



Sauce verte de Francfort



INGRÉDIENTS

4 œufs	200 g de crème aigre ordinaire
300 g d'herbes mélangées (par exemple, bourrache, cerfeuil, cresson, persil, burnet, oseille, ciboulette)	1 cc. de moutarde
200 g de crème aigre allégée	1 cc. de jus de citron ou de vinaigre de vin blanc
	Sel et poivre



Pour :
4



Durée totale :
25 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Faire bouillir les œufs pendant environ 10 minutes. Puis les plonger dans de l'eau glacée, les éplucher et laisser refroidir.
2. Laver toutes les herbes. Couper la ciboulette en petits rouleaux et hacher finement les herbes restantes. Dans un bol, mélanger la crème aigre (allégée ou ordinaire) avec la moitié des herbes et de la moutarde.
3. Hacher finement les œufs et les incorporer à la sauce avec le reste des herbes. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron ou du vinaigre de vin blanc.
4. Servir la sauce verte de Francfort avec des pommes de terre bouillies, des pommes de terre sautées ou du poisson.

Astuce restes :

Cette sauce verte de Francfort est une excellente occasion d'utiliser vos herbes fraîches. Mais saviez-vous que les herbes fraîches excédentaires peuvent également être congelées ? Il suffit de les hacher finement, puis de les congeler avec de l'huile d'olive dans un bac à glaçons. Elles seront prêtes à être utilisées dans vos plats à tout moment.



Spaetzle au rôti de bœuf à l'oignon

INGRÉDIENTS

300 g de farine
4 œufs
6 à 8 cs. d'eau minérale pétillante
5 oignons
3 carottes moyennes
800 g de rôti de bœuf (ou 4 rumstecks)

4 cs. d'huile
1 cs. de concentré de tomate
1 cs. de bouillon de bœuf
1 botte de persil
2 cs. de beurre
Sel et poivre
Noix de muscade



Pour :
4



Durée totale :
2 heures et
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Dans un grand saladier, mélanger la farine, les œufs, 1 cuillère à café de sel, une pincée de noix de muscade et l'eau minérale gazeuse pour obtenir une pâte épaisse. Battre avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il y ait des bulles. Couvrir la pâte à spaetzle d'un torchon et la laisser reposer pendant environ 90 minutes.
3. Éplucher et couper en dés 2 oignons et toutes les carottes. Éponger la viande et l'assaisonner de sel et de poivre. Ajouter 2 cuillères à soupe de farine dans un bol et enrober la viande avec la farine.
4. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et, à feu moyen-vif, faire cuire la viande vigoureusement de chaque côté pour la sceller. Retirer la viande de la poêle et la réserver.
5. Faire revenir les carottes et les oignons dans l'huile utilisée pour cuire la viande. Ajouter progressivement la pâte de tomate, puis verser 1/2 litre d'eau et le bouillon de bœuf. Assaisonner de sel et de poivre à votre goût et déposer la viande par dessus. Une fois l'ébullition atteinte, couvrir la casserole et laisser mijoter dans un four chaud pendant 1 heure et 45 minutes.
6. Laver le persil et hacher finement. Éplucher les 3 oignons restants et les trancher en fines rondelles.
7. Dans une grande casserole, porter à ébullition beaucoup d'eau et ajouter du sel. Découper 1/3 de la pâte à spaetzle et la passer directement dans une presse à pommes de terre. Découper les spaetzle avec un couteau si nécessaire. Faire bouillir et cuire les spaetzle jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface. Retirer et bien égoutter. Garder les spaetzles cuits au chaud pendant que vous continuez à cuire le reste de la pâte.
8. Saupoudrer les rondelles d'oignon avec 1 cuillère à soupe de farine. Chauffer une poêle à frire et y faire frire les rondelles d'oignon dans 2 cuillères à soupe d'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
9. Dans une autre casserole, faire chauffer le beurre et y faire revenir les spaetzle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
10. Servir les spaetzle dans une assiette et saupoudrer de persil. Déposer la viande à la cuillère sur le dessus et déguster.

Astuce restes :

Saviez-vous que les boissons gazeuses sont l'un des aliments les plus souvent gaspillés ? Ce n'est pas parce que votre soda est plat qu'il faut le jeter. Verser des boissons gazeuses sucrées dans des moules à blocs de glace et profiter d'un plaisir rafraîchissant lorsque le temps se réchauffe.



Salade de saucisses bavaroises

INGRÉDIENTS

2 oignons rouges
200 g de poivrons rouges
100 g de cornichons
200 g de fromage de montagne
300 g de mortadelle
1 bouquet de ciboulette (environ 10 g)
2 cs. de moutarde douce
4 cs. d'huile d'olive
4 cs. de vinaigre balsamique léger
Sel et poivre, au goût
Sucre



Pour :
4



Durée totale :
45 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Éplucher les oignons et nettoyer les poivrons rouges. Couper les oignons, les poivrons, les cornichons, le fromage et la saucisse en lanières. Laver la ciboulette, sécher et hacher finement. Combiner tous les ingrédients dans un bol.
2. Dans un autre bol, mélanger le vinaigre et la moutarde. Assaisonner de sel, de poivre et d'une pincée de sucre. Incorporer progressivement l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée.
3. Verser la vinaigrette sur les ingrédients de la salade et laisser mariner pendant environ 30 minutes en remuant de temps en temps.
4. Servir la salade avec un morceau de pain ou un bretzel.

Astuce restes :

Créez vos propres cornichons avec du concombre mûr ou d'autres légumes. Lavez-les et faites-les tremper dans une solution de saumurage composée de vinaigre, d'eau, de sel et de vos épices préférées.

Crêpes de pommes de terre à la compote de pommes



INGRÉDIENTS

500 g de pommes	1 œuf
2 cs. de sucre	4 cs. de farine
5 cs. de jus de pomme	50 g de beurre
1 kg de pommes de terre	Cannelle
1 oignon	Sel et poivre



Pour :
4



Durée totale :
40 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Éplucher, évider et couper les pommes en quartiers.
2. Dans une casserole à fond épais, ajouter le sucre. Laisser fondre le sucre, sans le remuer. Une fois qu'il a pris une couleur ambrée, retirer du feu et ajouter progressivement le jus de pomme, en fouettant constamment jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
3. Revenir au feu et ajouter les pommes et la cannelle. Couvrir la casserole et laisser mijoter les pommes pendant environ 10 minutes. Une fois que les pommes sont molles, les écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à légumes pour obtenir de la compote de pommes. Réserver.
4. Éplucher, laver et râper les pommes de terre. Éplucher et râper finement l'oignon, en le combinant avec les pommes de terre râpées. Ajouter l'œuf et la farine au mélange et saler et poivrer au goût.
5. Faire chauffer le beurre par lots dans une poêle, à feu moyen-élevé. Ajouter 2 cuillères à soupe de mélange de pommes de terre par crêpe et faire frire pendant 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
6. Servir les crêpes aux pommes de terre avec la compote de pommes.

Astuce restes :

Cette recette est un excellent moyen d'utiliser des pommes trop mûres pour créer une délicieuse compote de pommes, ainsi que des pommes de terre devenues molles.



Rôti de pot-au-feu avec des boulettes de pommes de terre



INGRÉDIENTS

2 oignons	1,5 kg de rôti de bœuf en mandrin
Environ 1 kg de légumes verts à soupe (céleri, carottes, aneth, persil, poireaux, oignons, navets et panais)	2 cs. d'huile
600 ml de vin rouge sec	1 ½ cs.
125 ml de vinaigre de vin rouge	750 g de pâte à boulettes
1 ou 2 feuilles de laurier	½ bouquet de persil
2 gousses d'ail	40 g de raisins secs (facultatif)
3 baies de genévrier	70 g de pain au pumpernickel (facultatif)
1 cs. de grains de poivre	Sel et poivre
	Chou rouge, pour accompagner



Pour :
4



Durée totale :
4 heures

(à l'exclusion des 2 jours de temps de repos)

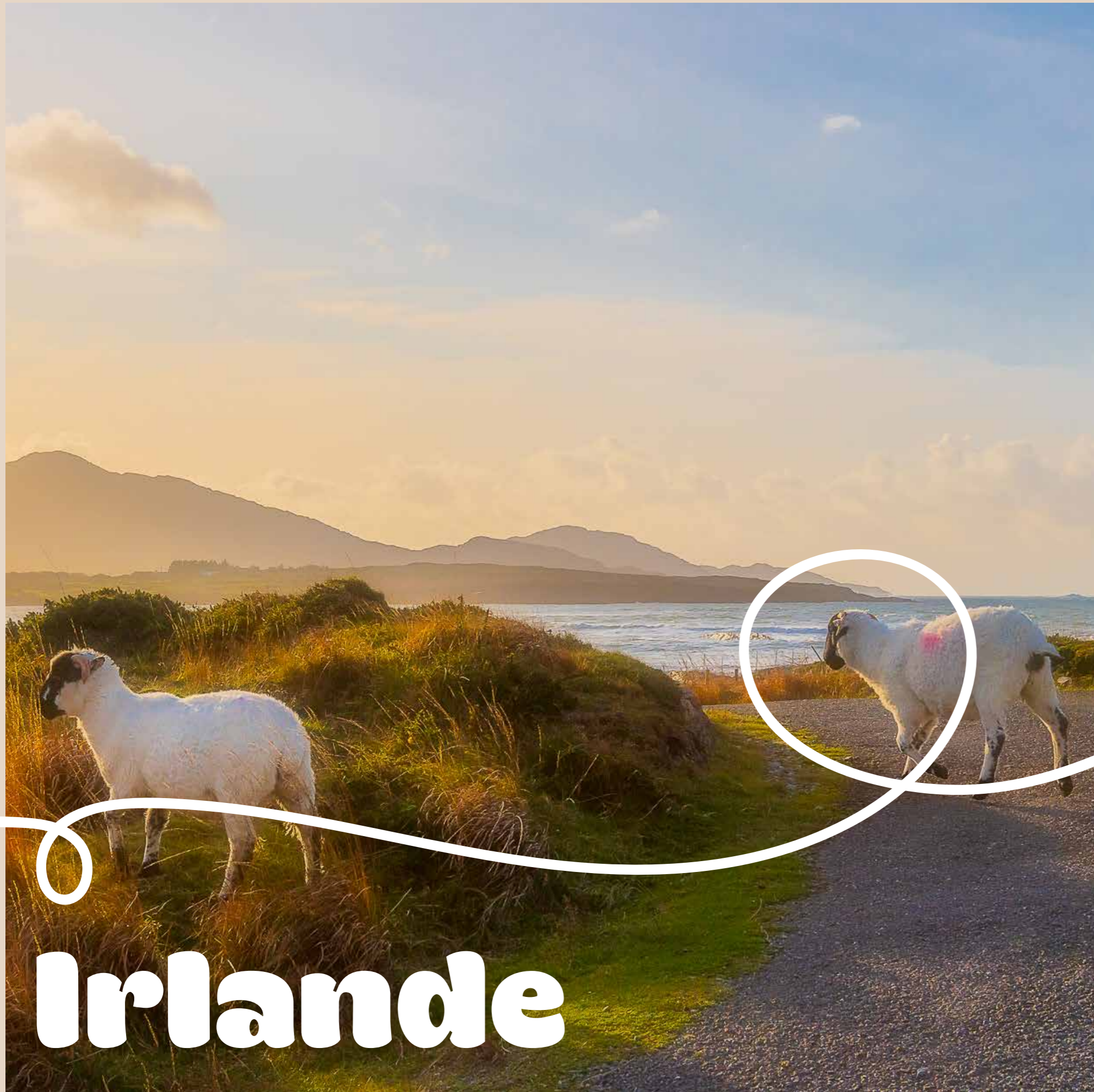
INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Éplucher et couper en dés les oignons, puis laver et couper en dés les légumes verts de la soupe.
2. Dans un autre bol, mélanger le vin rouge, le vinaigre, les feuilles de laurier, les baies de genévrier et les grains de poivre - c'est votre marinade. Éponger la viande et la placer dans un sac de congélation avec la marinade et les légumes. Fermer hermétiquement et placer dans un bol. Réserver au réfrigérateur pendant 2 jours, en le retournant de temps en temps.
3. Soulever le bœuf de la marinade, le sécher et l'assaisonner de sel. Filtrer la marinade en réservant le liquide et les légumes séparément.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile et saisir vigoureusement la viande. Retirer la viande et faire cuire les légumes égouttés dans l'huile restante, assaisonner avec le sel et le poivre. Ajouter la pâte de tomate et cuire brièvement, jusqu'à ce qu'elle soit bien chauffée.
5. Remettre la viande dans la casserole, avec le liquide de marinade. Porter à ébullition, couvrir et laisser braiser sur la cuisinière pendant environ 3 heures.
6. Façonner environ 8 boulettes à partir de la pâte à boulettes. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau salée et laisser mijoter les boulettes pendant environ 25 minutes.
7. Laver, sécher et ciseler le persil. Éventuellement, émietter le pumpernickel et rincer et égoutter les raisins secs.
8. Retirer le rôti de la cuisinière, soulever le bœuf et le garder au chaud dans le four. Filtrer le bouillon de cuisson, recueillir le liquide et le renvoyer dans la casserole. Ajouter les raisins secs et le pumpernickel au bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
9. Trancher la viande et la remettre dans la sauce.
10. Servir la viande avec les boulettes, parsemée de persil. Déguster avec du chou rouge en accompagnement.

Astuce restes :

Utilisez les feuilles extérieures du chou rouge pour créer un cocktail savoureux. Déshydratez les feuilles dans votre four pour obtenir de la poudre de chou rouge. Mélangez la poudre avec le jus d'orange, le sirop selon votre goût et le gin avec de la glace.





Située dans l’océan Atlantique Nord, l’Irlande se trouve au large de la côte nord-ouest de l’Europe continentale. L’anglais et le gaélique sont les deux langues parlées, le gaélique étant l’une des langues écrites les plus anciennes et les plus historiques du monde. Surnommée l’île d’émeraude pour sa végétation luxuriante et ses collines ondulantes, l’Irlande doit sa beauté verdoyante à des précipitations fréquentes.

Dublin, la capitale de l’Irlande, abrite plus de 25 % de la population totale du pays. Connu pour sa chaleur et son hospitalité, le peuple irlandais est considéré comme l’un des plus accueillants au monde, ce qui fait que les visiteurs hésitent à partir.

La cuisine traditionnelle irlandaise se compose essentiellement de viande et de produits laitiers, souvent accompagnés de légumes, ce qui reflète l’importance de l’industrie agricole du pays. Les soupes et les ragoûts illustrent cette tendance culinaire, tout en faisant un excellent usage des restes.

Ragoût de bœuf et de stout



Pour :
6



Durée totale :
3 heures et
10 minutes

INGRÉDIENTS

2 cs. de farine	1 cs. de sauce Worcestershire
900 g de bœuf pour pot-au-feu	1 cs. de sauce soja
Huile de colza/tournesol	2 carottes pelées et hachées
2 oignons, hachés	2 panais, pelés et hachés
1 gousse d'ail écrasée	1 feuille de laurier
150 g de champignons, en quartiers	1 branche de thym frais
2 cs. de purée de tomates	Sel et poivre
300 ml de stout irlandais	Purée de pommes de terre, pour accompagner

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Dans un petit bol, mélanger la farine avec le sel et le poivre. Couper le bœuf en cubes de 4 cm et l'ajouter au mélange de farine.
3. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle et faire dorer la viande de tous les côtés. Procédez par lots pour éviter la surcharge et ajouter de l'huile au besoin. Retirer la viande dorée de la poêle, la couvrir et la réserver.
4. Placer la poêle à cuisson à feu moyen et ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale. Ajouter les oignons, l'ail, les champignons et la purée de tomates. Remuer et cuire doucement pendant 5 minutes.
5. Mettre à feu vif et ajouter la stout, la sauce Worcestershire et la sauce soja. Porter à ébullition et laisser bouillonner pendant 5 minutes, en grattant les morceaux collants au fond de la casserole avec une cuillère en bois.
6. Remettre la viande rissolée dans la poêle avec le jus qui s'en est dégagé. Ajouter les carottes, les panais, la feuille de laurier et le thym. Remuer et assaisonner de sel et de poivre au goût.
7. Couvrir la cocotte et la mettre au four pendant 2,5 heures, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre. Retirer et jeter la feuille de laurier et le thym après la cuisson.
8. Garnir de persil et servir avec de la purée de pommes de terre.

Petit-déjeuner Boxty

INGRÉDIENTS

10 œufs	1 kg de pommes de terre
10 saucisses	terre
¼ cc. de bicarbonate de soude	300 ml de babeurre
Beurre ramolli pour graisser le moule	150 g farine
200 g de tomates cerises sur la vigne	1 cc. de sel
Sel et poivre	Une pincée de sucre
Huile d'olive	



Pour :
10



Durée totale :
1 heure et 55 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C et graisser un grand moule à rebord avec du beurre.
2. Râper les pommes de terre dans un chiffon ou un torchon propre et les presser pour en extraire le plus de liquide possible.
3. Dissoudre le bicarbonate de soude dans une petite quantité de babeurre. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre râpées avec du babeurre, de la farine, du sel et une pincée de sucre. Ajouter le mélange de bicarbonate de soude et de babeurre et remuer jusqu'à ce qu'une pâte épaisse se forme.
4. Transférer la pâte dans le moule préparé et cuire au four pendant 60 minutes. Retirer le boxty du four et le laisser refroidir sur une grille, puis le découper en carrés.
5. Pour préparer un moule pour les œufs, verser de l'huile dans une plaque à pâtisserie à rebord jusqu'à une profondeur d'environ ½ cm. Placer le plateau dans le four, toujours à 200 °C, pour chauffer l'huile.
6. Parallèlement, faire rôtir les saucisses dans un grand plat à rôtir antiadhésif pendant 10 minutes. Retirer du four, secouer la boîte pour répartir la graisse et ajouter les tomates cerises. Arroser d'huile d'olive, puis saler et poivrer. Remettre au four pendant 15 minutes jusqu'à ce que les saucisses soient cuites.
7. Retirer le plateau d'huile chaude du four et casser rapidement les œufs dans l'huile, en commençant par le centre du plateau et en travaillant vers les bords. Saupoudrer de sel et de poivre, puis remettre au four. Cuire au four pendant 7 à 8 minutes pour obtenir des jaunes qui coulent ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût.
8. Faire chauffer le beurre dans une grande casserole à feu moyen-élevé et faire frire le « boxty » jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
9. Servir chaque tranche avec un œuf, une saucisse et quelques tomates cerises.



Tarte au poisson de luxe



INGRÉDIENTS

600 g de nouvelles pommes de terre (grenailles)
3 cs. d'huile d'olive
40 g de parmesan râpé
20 g de beurre
1 poireau
2 cs. de farine
360 ml de bouillon de volaille

100 g de fromage à tartiner à l'ail et aux fines herbes
1 cs. d'estragon séché
500 g de filets de saumon sans peau, coupés en morceaux
200 g de crevettes crues, déveinées
Sel et poivre



Pour :
4



Durée totale :
1 heure et
10 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Placer les pommes de terre dans une grande casserole d'eau salée froide et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
2. Bien égoutter, remettre les pommes de terre dans la casserole et les laisser sécher à la vapeur pendant 2 à 3 minutes. À l'aide d'une fourchette, briser les pommes de terre en gros morceaux. Incorporer 2 cuillères à café d'huile d'olive, saler et poivrer au goût. Réserver.
3. Préchauffer le four à 200 °C en mode ventilation et graisser un plat allant au four avec du beurre.
4. Faire chauffer le beurre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Trancher finement le poireau et le cuire pendant 4 à 5 minutes, en remuant continuellement.
5. Mélanger la farine et cuire pendant 2 minutes supplémentaires. Tout en fouettant, verser le bouillon et continuer à fouetter jusqu'à ce qu'il soit assimilé. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ébullition du mélange.
6. Ajouter le fromage à tartiner et l'estragon et cuire pendant 2 à 3 minutes, en remuant continuellement.
7. Ajouter le saumon et les crevettes et cuire pendant 2 à 3 minutes, en remuant doucement mais continuellement. Verser le mélange dans le plat préparé. Déposer délicatement les pommes de terre écrasées sur le dessus et saupoudrer de parmesan.
8. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Astuce restes :

Ne jetez pas les feuilles de poireau, elles peuvent être délicieusement ajoutées à des dips tels que l'houmous. Hachez finement les feuilles de poireau et ajoutez-les au mélange de pois chiches dans un robot culinaire. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène, en ajoutant de l'huile d'olive et du jus de citron selon votre goût. Les feuilles apporteront une légère saveur d'oignon et une couleur verte vive à l'houmous.

Gigot d'agneau rôti à l'ail et au romarin

INGRÉDIENTS

4 gousses d'ail
4 branches de romarin frais
Huile d'olive
2,5 kg de gigot d'agneau entier
Sel et poivre



Pour :
8



Durée totale :
1 heure et
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. À l'aide d'un petit couteau, faire des entailles sur tout le gigot d'agneau. Casser les brins de romarin en petits morceaux et émincer les gousses d'ail. Les insérer dans chaque coupe.
3. Enduire le gigot d'agneau d'huile sur toute sa surface et l'assaisonner généreusement de sel et de poivre.
4. Rôtir l'agneau pendant 70 à 80 minutes pour un gigot à point, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit selon vos préférences.
5. Retirer le gigot du four, le couvrir lâchement d'une feuille d'aluminium et le laisser reposer pendant 15 minutes.
6. Trancher le gigot et servir avec le jus de cuisson.

Astuce restes :

Ne gaspillez pas les os du gigot ! Utilisez-les pour préparer un bouillon d'agneau riche et savoureux. Il suffit d'ajouter les os dans une casserole, de les couvrir d'eau et d'ajouter les herbes, l'oignon ou l'ail que vous avez sous la main. Portez le mélange à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant plusieurs heures. Filtrez le liquide et utilisez-le comme base pour vos soupes, vos ragoûts ou vos sauces.



Soupe de légumes d'hiver rôtis et tranches de ciabatta au bacon



INGRÉDIENTS

Pour la soupe :

250 g de courge musquée
250 g de patates douces
250 g de navets
250 g de panais
200 g de carottes
1 poivron rouge

2 gousses d'ail
2 branches de romarin
750 ml de bouillon de légumes
Sel et poivre
Huile d'olive
6 à 8 tranches de ciabatta
400 g de bacon



Pour :
6 à 8



Durée totale :
1 heure et
10 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Laver et couper tous les légumes et les placer dans une rôtissoire. Arroser d'huile, ajouter l'ail, les herbes et l'assaisonnement. Mélanger et rôtir pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Une fois rôti, ajouter les légumes et le bouillon de légumes dans un robot culinaire et faire un blitz jusqu'à ce qu'ils soient presque lisses.
4. Verser le mélange dans une casserole et faire chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter un assaisonnement supplémentaire si nécessaire.
5. Pour les tranches de ciabatta au bacon, arroser le pain d'huile d'olive et le couper en tranches épaisses. Envelopper de bacon et cuire au four jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Astuce restes :

Vous préférez éplucher vos légumes ? Ne jetez pas les pelures ! Vous pouvez les mélanger à de l'huile, du sel et du poivre, puis les faire cuire au four ou dans une friteuse pour obtenir des chips faciles à utiliser pour lutter contre les déchets alimentaires.

Nichée au cœur de la mer Méditerranée et en forme de botte, l'Italie est un creuset de peuples et de cultures. Ses frontières communes avec la France, la Slovénie, l'Autriche et la Suisse ont permis à l'art, à l'architecture et à la culture italiens de se répandre dans le monde entier.

L'Italie abrite deux chaînes de montagnes, les Alpes et les Apennins, et possède 7 600 km de côtes pittoresques, ce qui en fait une destination touristique très prisée. Rome, la capitale, est la troisième ville la plus visitée d'Europe. Elle abrite le Vatican, des ruines antiques comme le Colisée romain, et des œuvres d'art emblématiques.

La cuisine italienne, populaire et largement reproduite dans le monde entier, privilégie la simplicité et les ingrédients de haute qualité. Des plats tels que les spaghettis à la carbonara et le tiramisu en sont l'illustration : quelques composants suffisent à créer des plats riches et appétissants.



Lasagnes italiennes



INGRÉDIENTS

500 g de feuilles de lasagnes	150 g de parmesan
1 cc. d'huile d'olive extra vierge	fraîchement râpé,
500 g de bœuf haché	plus 50 g supplémentaires
2 gousses d'ail	pour la garniture
1 cc. d'origan séché	50 g de persil haché
800 g de sauce marinara	250 g de mozzarella
	Sel et poivre



Pour :
8



Durée totale :
1 heure et
20 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole et saler l'eau. Ajouter les feuilles de lasagnes et, si les instructions de l'emballage indiquent qu'une pré-cuisson est nécessaire, cuire selon ces instructions.
3. Égoutter la casserole, puis arroser les feuilles de lasagnes d'huile pour les empêcher de coller ensemble.
4. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire le bœuf haché jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose, en le brisant à l'aide d'une cuillère en bois, puis égoutter la graisse.
5. Ajouter l'ail et l'origan au bœuf et remuer pendant 1 minute.
6. Saler et poivrer, puis ajouter la sauce marinara et remuer jusqu'à ce qu'elle mijote et soit bien chaude.
7. Dans un grand bol à mélanger, mélanger 150 g de parmesan et de persil, puis saler et poivrer. Réserver.
8. Dans un grand plat à gratin, étaler une fine couche de sauce à la viande, une seule couche de feuilles de lasagnes et une seule couche de mozzarella, puis répéter les couches. Recouvrir la dernière couche de lasagnes avec les restes de sauce à la viande, le parmesan et la mozzarella.
9. Couvrir d'une feuille d'aluminium et cuire pendant 15 minutes, puis augmenter la température à 200 °C et cuire à découvert pendant 18 à 20 minutes.

Astuce restes :

Il vous reste des pâtes ? Essayez de les intégrer dans une frittata. Il suffit de faire revenir quelques oignons et vos légumes préférés dans une poêle antiadhésive, puis d'ajouter vos pâtes cuites et de verser des œufs battus. Cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris, puis mettre le tout au four pour terminer la cuisson.



Spaghetti à la carbonara



INGRÉDIENTS

320 g de spaghettis
6 jaunes d'œufs
50 g de pecorino romano
150 g de pancetta, de guanciale ou de bacon
Sel et poivre
Huile d'olive



Pour :
4



Durée totale :
25 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau salée, en veillant à ce qu'il y ait suffisamment d'eau pour couvrir les spaghettis. Pendant que l'eau chauffe, retirer la croûte de la pancetta et la couper en bandes d'environ 1 cm d'épaisseur.
2. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé et faire revenir les tranches de pancetta avec un peu d'huile d'olive pendant environ 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faire bouillir les spaghettis et faire cuire selon les instructions de l'emballage.
4. Verser les jaunes d'œufs dans un bol et ajouter le fromage pecorino et le poivre noir. Mélanger avec un fouet jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Une fois la pancetta cuite, éteindre le feu et la transférer dans un petit bol, en laissant le jus de cuisson dans la poêle. Verser une louche de l'eau des pâtes dans la casserole.
6. Égoutter les pâtes et les ajouter dans la poêle avec le mélange de jus de pancetta et d'eau des pâtes. Remuer rapidement pour mélanger.
7. Ajouter le mélange d'œufs et la pancetta dans la poêle.
8. Remuer une dernière fois et servir garni de pecorino et de poivre noir.

Astuce restes :

Saviez-vous que le meilleur endroit pour conserver certains types de fromage est le tiroir à légumes ? Le tiroir est conçu pour maintenir un environnement constant et légèrement humide - l'environnement idéal pour préserver la qualité du fromage.

Polpette al sugo (boulettes de viande en sauce)



INGRÉDIENTS

30 g de pain rassis	1 cs. de persil hâché
220g de viande hachée	Sel et poivre
165g de saucisses	350 g de coulis de tomate
Origan séché	50 g d'eau
1 œuf	Huile d'olive extra vierge
25 g de parmesano reggiano	
1 pincée de noix de muscade moulue	



Pour :
4



Durée totale :
50 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Écraser ou mixer le pain rassis pour en faire de la chapelure.
2. Couper les saucisses dans le sens de la longueur et enlever la peau. Puis écraser avec un couteau ou une fourchette.
3. Verser la saucisse et la viande hachée dans un grand bol. Ajouter l'origan, une pincée de noix de muscade râpée et le persil hâché. Ajouter ensuite le fromage râpé, l'œuf et la chapelure préparée. Saler et poivrer, et mélanger de façon à répartir uniformément les ingrédients sur la viande.
4. Former de petites boulettes de viande avec vos mains, pesant environ 20 grammes chacune.
5. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle antiadhésive et y déposer les boulettes de viande, en les laissant cuire des deux côtés pendant quelques minutes.
6. Ajouter le coulis de tomates et l'eau. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 15 à 20 minutes.
7. Une fois prêt, ajouter l'origan séché et déguster.

Astuce restes :

Vous avez des légumes en trop qui doivent être consommés ? Hachez-les finement, faites-les revenir, puis ajoutez-les en même temps que le coulis de tomate. La sauce sera plus consistante et la recette sera plus riche en nutriments, tout en évitant de gaspiller des légumes.



Veau rôti farci

INGRÉDIENTS

700 g de veau
100 g d'épinards
1 gousse d'ail
2 œufs
50 ml de lait
2 cs. de farine
50 g de prosciutto, en tranches
125 g de boule de mozzarella, tranchée
Sel et poivre
Huile d'olive extra vierge



Pour :
4



Durée totale :
1 heure et
15 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Pour l'omelette, mélanger les œufs avec le lait, la farine et une pincée de sel. Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter le mélange d'œufs et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Puis retourner l'omelette et faire cuire pendant 45 secondes supplémentaires.
3. Dans une autre casserole, faire revenir les épinards dans de l'huile et ajouter l'ail haché, le sel et le poivre.
4. Verser les épinards sur le veau cru. Couvrir avec l'omelette et garnir de tranches de prosciutto et de mozzarella. Bien enrouler et nouer avec une ficelle.
5. Envelopper le rouleau de papier d'aluminium, transférer sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 30 minutes. Retirer la feuille d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
6. Une fois sorti du four, laisser refroidir et servir coupé en tranches.

Astuce restes :

Saviez-vous que vous pouviez préparer votre propre substitut de mozzarella végétalien en utilisant des noix de cajou et du yaourt de coco ? Il suffit d'utiliser un robot pour mélanger 140 g de noix de cajou crues trempées dans l'eau, 120 g de yaourt à la noix de coco, le jus d'un citron, 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle et ½ cuillère à café de sel. Remuez ensuite le mélange dans une casserole à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il s'étire. Réservez au réfrigérateur.

Tiramisu

INGRÉDIENTS

300 ml de café noir
750 g de mascarpone
5 œufs
120 g de sucre
250 g de doigts de dame
Poudre de cacao, pour accompagner

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préparer le café et sucrer au goût. Laisser refroidir dans un bol large et bas.
2. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes d'œufs avec un fouet et verser la moitié du sucre. Une fois que le mélange devient pâle et mousseux, ajouter le mascarpone peu à peu. Lorsque la consistance ressemble à une crème épaisse et cohésive, mettre de côté.
3. Bien nettoyer les fouets, puis battre les blancs d'œufs. Une fois qu'ils sont mousseux, ajouter le sucre restant peu à peu. Incorporer ensuite les blancs d'œufs au mascarpone, petit à petit, en mélangeant très délicatement.
4. Répartir la moitié du mélange d'œufs sur le fond d'un plat à four.
5. Tremper les doigts de dame pendant quelques secondes dans le café froid et les répartir progressivement en une couche uniforme sur le mélange d'œufs dans le plat de cuisson.
6. Ajouter davantage de mascarpone pour couvrir complètement les doigts de dame, puis ajouter une autre couche de doigts de dame et de mascarpone.
7. Saupoudrer de poudre de cacao non sucrée pour décorer et laisser reposer au réfrigérateur pendant quelques heures.

Astuce restes :

Il vous reste du marc de café de la préparation de ce tiramisu ? Essayez de les mélanger à la terre de votre jardin. Le marc de café ajoute des nutriments à la terre, aidant vos plantes à grandir et à pousser.



Pour :
4



Durée totale :
40 minutes

(à l'exclusion des 2 heures
de réfrigération)



Le Royaume des Pays-Bas est situé dans le nord-ouest de l'Europe et partage ses frontières avec l'Allemagne et la Belgique. Le nom « Pays-Bas » signifie « pays de basse altitude », un clin d'œil au paysage plat que l'on retrouve partout. Environ un tiers du pays se trouve sous le niveau de la mer et son point culminant se situe à un peu plus de 300mètres.

Le pays a une riche histoire agricole et est aujourd'hui le deuxième exportateur mondial de denrées alimentaires et de produits agricoles. Ses quatre plus grandes villes sont La Haye, Rotterdam, Utrecht et Amsterdam. Amsterdam est la capitale et la ville la plus peuplée, tandis que La Haye abrite le Parlement et la Cour suprême, et que Rotterdam s'enorgueillit d'être le plus grand port maritime d'Europe.

La cuisine néerlandaise est façonnée par la cuisine traditionnelle et incorpore des ingrédients originaires de son environnement, de la mer du Nord aux régions fertiles de l'intérieur du pays. Sans être mondialement connue, la cuisine néerlandaise a ses étoiles brillantes, comme le stamppot, que vous découvrirez dans les pages suivantes.



Pays-Bas

Wentelteefjes (Pain perdu)



INGRÉDIENTS

2 œufs
200 ml de lait
2 cc. de sucre vanillé
1 cs. de sucre en poudre
1 cc. de poudre de cannelle ou 1 cc. d'épices pour biscuits
4 tranches de pain rassis
100 g de beurre
50 ml de sirop à verser
75 g de noix



Pour :
4



Durée totale :
20 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans un bol, battre les œufs avec le lait, le sucre vanillé, le sucre et la cannelle.
2. Tremper les tranches de pain dans ce mélange.
3. Dans une poêle, chauffer la moitié du beurre avec le sucre en poudre et le sirop. Ajouter les noix lorsque le tout est mélangé. Verser dans une cruche et réserver.
4. Faire chauffer le reste du beurre dans une poêle à frire et faire frire le pain grillé pendant 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Servir avec le sirop de noix.

Astuce restes :

Il vous reste quelques pommes qui ne sont plus de première qualité ? Elles seront un délicieux complément à ce repas. Il suffit de les faire mijoter dans une casserole avec de l'eau et une cuillère à soupe de sucre jusqu'à ce qu'elles soient tendres et cuites à l'étouffée. Ensuite, empilez-les sur vos tranches de pain frites et dégustez.



Choux frisés avec saucisse, bacon et fromage fermier

INGRÉDIENTS

1,5kg de pommes de terre
500 g de chou frisé
1 saucisse fumée
200 g de cubes de bacon fumé
200 ml de lait chaud

1 pincée de noix muscade
1 cc. de moutarde
100 g de vieux fromage fermier ou 100 g de fromage affiné



Pour :
4



Durée totale :
40 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Éplucher et couper les pommes de terre en gros morceaux. Placer les pommes de terre dans une grande casserole et ajouter suffisamment d'eau pour les couvrir. Déposer le chou frisé, un peu de sel et la saucisse fumée par dessus. Porter à ébullition et cuire doucement pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
2. Pendant ce temps, faire frire les cubes de bacon dans une poêle sèche et chaude et râper les fromages dans un bol séparé.
3. Retirer la saucisse de la poêle et la réserver. Égoutter les pommes de terre et le chou frisé, et les écraser finement avec le lait chaud.
4. Incorporer le bacon, la graisse de cuisson, la muscade et la moutarde au mélange de pommes de terre et de chou frisé. Poivrer au goût.
5. Servir le ragoût de chou frisé avec les copeaux de fromage et la saucisse en tranches par dessus.

Astuce restes :

Pour prolonger la durée de vie de votre fromage et créer un délicieux amuse-gueule, essayez de l'infuser avec de l'huile d'olive extra vierge, des herbes et des épices. Il suffit de couper le fromage en morceaux et de les placer dans un bocal hermétique. Recouvrir d'huile d'olive et ajouter les épices et herbes aromatiques de votre choix. Fermez le bocal et conservez-le dans un endroit frais et sec (pas au réfrigérateur) pendant au moins deux semaines. Plus il reste longtemps, plus les saveurs deviendront intenses.

Stamppot de patates douces, choux de Bruxelles et feta



INGRÉDIENTS

1 kg de patate douce, pelée et coupée
500 g de choux de Bruxelles
100 g pignon de pin
200 g de feta
75 g de roquette ou d'épinards frais



Pour :
4



Durée totale :
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Ajouter les morceaux de patates douces dans une poêle avec de l'eau bouillante et faire cuire pendant 7 à 8 minutes.
2. Dans une poêle séparée, faire cuire les choux de Bruxelles pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
3. Pendant ce temps, faire rôtir les pignons de pin dans une poêle sèche et chaude.
4. Égoutter les pommes de terre et les choux de Bruxelles. Les écraser ensemble jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse. Ajouter le sel et le poivre.
5. Écraser la feta et l'ajouter à la purée avec la moitié des pignons de pin rôtis. Répartir le reste des pignons de pin et la roquette ou les épinards sur le dessus.

Astuce restes :

Vous avez des restes de stampot ? Il suffit de façonner le stampot froid en petites galettes rondes. Faites chauffer une fine couche d'huile végétale dans une poêle à frire à feu moyen. Faites cuire les galettes pendant environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles développent une croûte croustillante et dorée. Servez ces galettes de stampot avec une salade d'accompagnement ou votre sauce à tremper préférée pour une délicieuse adaptation du plat original.



Soupe aux pois néerlandaise

INGRÉDIENTS

500 g de pois cassés
2 pommes de terre
2 L de bouillon de bœuf
400 g de saucisses
500 g de côtelettes de porc
200 g d'oignons
1 poireau
200 g de céleri-rave
1 bouquet de céleri

Du pain de seigle, des morceaux de bacon frits et de la moutarde, pour accompagner.



Pour :
6



Durée totale :
90 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Éplucher et couper en dés les pommes de terre en petits morceaux. Les ajouter dans une grande casserole avec les pois cassés et le bouillon de bœuf. Porter à ébullition et écumer la mousse qui remonte à la surface.
2. Pendant ce temps, éplucher et hacher les oignons, le céleri-rave et le poireau en petits morceaux.
3. Ajouter les saucisses, les côtelettes de porc, l'oignon, le poireau et le céleri-rave dans la casserole et cuire doucement pendant 1 heure et 15 minutes. Remuer de temps en temps pour éviter que cela ne brûle.
4. Retirer les saucisses et les côtelettes de porc de la casserole. Les couper en petits morceaux et les remettre dans la soupe.
5. Poivrer au goût et incorporer les feuilles de céleri.
6. Servir la soupe aux pois avec du pain de seigle, du bacon et un tourbillon de moutarde.

Astuce restes :

Tirez le meilleur parti de vos pelures de pommes de terre en les transformant en une délicieuse purée. Faites revenir les oignons dans un peu d'huile, puis ajoutez les pelures de pommes de terre, le bouillon de légumes et une feuille de laurier. Laissez mijoter pendant 20 à 30 minutes, incorporez le fromage frais et mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse pour créer une trempette ou une sauce d'accompagnement savoureuse.

Choucroute cuite au four

INGRÉDIENTS

100 g de raisins secs blancs	1 banane, tranchée
1 cs. d'huile de tournesol	1 paquet de purée de pommes de terre instantanée
200 g de bacon fumé maigre, en dés	8 tranches de jambon de fond
500 g de choucroute	4 tranches d'ananas en conserves
1 pomme	100g de fromage, râpé
1 cc. de cannelle en poudre	



Pour :
4



Durée totale :
35 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril du four à 180 °C.
2. Tremper les raisins secs dans de l'eau chaude. Pendant ce temps, chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à frire et y faire frire le bacon en dés. Ajouter la choucroute et laisser mijoter doucement pendant 10 minutes.
3. Couper la moitié de la pomme en petits dés. Égoutter les raisins secs et les incorporer à la choucroute avec les cubes de pommes et la cannelle. Trancher la banane et la superposer sur la choucroute.
4. Préparer la purée de pommes de terre selon les instructions de l'emballage.
5. Transférer le mélange de choucroute dans un plat à four. Rouler les tranches de jambon et les placer avec les tranches d'ananas sur la choucroute. Étaler la purée de pommes de terre sur le plat.
6. Saupoudrer le fromage râpé par dessus.
7. Placer le plat sous un gril à four chaud jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Astuce restes :

Pour préparer une choucroute zéro déchet, lavez le chou et retirez les feuilles extérieures (vous les utiliserez plus tard), puis coupez le chou en julienne. Mettez-le dans un bol et ajoutez du sel. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il libère son jus et se ramollisse. Placez le chou dans un bocal et continuez à presser jusqu'à ce qu'il libère plus de liquide. Utilisez les feuilles extérieures pour couvrir le dessus. Fermez hermétiquement le bocal et laissez-le fermenter pendant 7 jours. Après 7 jours, dégustez votre choucroute maison et conservez le bocal au réfrigérateur.





Norvège

La Norvège est nichée en Europe du Nord, englobant les parties occidentale et septentrionale de la péninsule scandinave. Sa forme étroite crée une longue frontière orientale avec la Suède voisine, tandis que plus au nord, elle partage des frontières avec la Finlande et la Russie. En raison de sa situation septentrionale, la durée du jour varie en fonction de l'endroit où l'on se trouve et de la saison.

La Norvège offre des phénomènes naturels tels que le soleil de minuit et les aurores boréales, à l'image d'un pays considéré comme l'un des plus beaux du monde. Son paysage montagneux s'étend sur les deux tiers du pays, tandis que de profonds fjords glaciaires définissent ses côtes.

La capitale, Oslo, est située sur la côte sud de la Norvège et compte un peu plus de 1,2 million d'habitants dans son agglomération. Entourée par le fjord d'Oslo et la forêt nationale de Marka, la ville est connue pour ses espaces verts, ses vues panoramiques et ses possibilités de plonger dans l'histoire de la Norvège, notamment celle des Vikings.

La cuisine norvégienne est définie par les ingrédients frais que l'on trouve dans ses divers paysages et littoraux. Les plats traditionnels comprennent des fruits de mer frais, tels que le cabillaud, le saumon et le crabe royal, tandis que le terrain accidenté offre du gibier sauvage comme l'élan, le renne et le tétras. La beauté de la cuisine norvégienne traditionnelle réside dans son approche « de la ferme à la table ».

Soupe de poisson avec gressins



INGRÉDIENTS

4 tranches de pain	2 pommes
Environ 300 à 500 g de restes de morceaux de poisson cuits, tels que du saumon ou du cabillaud	1 cc. de vinaigre de vin blanc
2 gousses d'ail	1 cc. de paprika
Environ 500 g de carottes, brocolis, pommes de terre et poivrons ou autres légumes restants, hachés en petits morceaux	1 L d'eau
	Sel et poivre, au goût
	100 ml de crème
	Huile d'olive
	1 oignon
	4 cs. d'huile d'olive
	1 cc. de poudre de curry



Pour :
2 à 4



Durée totale :
45 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Couper le pain en bâtonnets et mélanger l'huile et la poudre de curry. Placer les bâtonnets sur une plaque de cuisson, arroser d'huile de curry et tourner doucement jusqu'à ce que les bâtonnets soient enduits. Saupoudrer de sel et cuire les gressins pendant 6 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
3. Couper 2 pommes en morceaux et les jeter dans le vinaigre.
4. Faire chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé. Hacher l'oignon et l'ail et les faire frire ensemble dans de l'huile avec un peu de poudre de curry, de poudre de paprika, de sel et de poivre. Ajouter l'eau dans la poêle, ainsi que les légumes hachés. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Ajouter les restes de poisson, les pommes et la crème fouettée. Porter à ébullition et saler et poivrer.
6. Servir avec les gressins.

Astuce restes :

Videz vos tiroirs à légumes pour que cette recette soit pleine de nutriments. Du poireau au chou-fleur, du potiron aux pommes de terre, cette soupe est délicieuse avec tous les ajouts que vous avez sous la main.



Galettes de viande hachée et de bacon avec pommes de terre sautées épicées



INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préparer le mélange de viande : Placer les tranches de pain dans un bol d'eau pendant quelques minutes pour les faire tremper. Presser l'excès d'eau à la main, puis transférer le pain ramolli dans un grand saladier. Ajouter l'oignon rouge finement haché, la viande hachée, la noix de muscade, le gingembre, la crème sure et le sel. Mélanger le tout. Couvrir et réfrigérer avant de procéder aux étapes suivantes.
2. Faire cuire les pommes de terre frites épicées : faire chauffer une quantité généreuse d'huile végétale dans une grande poêle à frire à feu moyen. Ajouter le piment finement haché et faire cuire pendant une minute ou deux, jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter les quartiers de pommes de terre bouillies et les faire frire doucement, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauffés et légèrement croustillants. Presser le jus de citron vert sur les pommes de terre et assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Retirer du feu et réserver au chaud.
3. Faire cuire les galettes : former le mélange de viande réfrigérée en quatre galettes de taille égale. Dans une poêle à frire séparée, faire cuire le bacon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le bacon de la poêle et le réserver. Ajouter une cuillère à soupe de beurre dans la même casserole et faire fondre à feu moyen. Ajouter les galettes de viande et faire cuire pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et dorées à l'extérieur.
4. Faire la purée de pois : faire bouillir les pois congelés dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits et les filtrer. Battre les petits pois avec un batteur à main et du beurre. Saler.
5. Servir : répartir les pommes de terre frites épicées sur quatre assiettes, en les saupoudrant de persil haché ou d'autres herbes pour les garnir. Garnir chaque portion d'une galette de viande de viande et d'une tranche de bacon croustillant, et servir la purée de pois sur le côté.

Astuce restes :

Cette recette est le moyen idéal d'utiliser les restes de pommes de terre cuites d'un repas précédent. Même si vous n'avez pas les ingrédients pour le reste des composants sous la main, les pommes de terre au chili constituent un délicieux en-cas, accompagnées d'un aïoli à l'ail.

INGRÉDIENTS

Pour les galettes :

800 g de viande hachée

½ oignon rouge

1 cc. de noix de muscade moulue

½ cc. de gingembre moulu

4 cs. de crème aigre

2 cc. de sel

3 tranches de pain, de préférence blanc

2 tranches de bacon

Pour les pommes de terre :

8 pommes de terre précuites

Huile d'olive

½ piment rouge, finement haché

½ citron vert

Persil ou autres herbes

Pour la sauce :

2 échalotes ou 1 oignon brun

100 ml de bouillon

1 cs. de sauce soja

Purée de pois :

200 g de pois, congelés

4 cs. de beurre

Sel et poivre fraîchement moulu



Pour :
4



Durée totale :
45 minutes



Ragoût de restes du lundi

INGRÉDIENTS

Restes d'agneau cuit
ou d'autres viandes
1 oignon, coupé en dés
2 pommes de terre
1 L de bouillon
1 racine de céleri
1/2 petit navet
2 carottes
1 poireau

1 racine de persil
Sel, poivre et thym
(frais ou séché)
1 grande cuillère à café de
moutarde grossière
Persil, pain plat, beurre et
confiture de canneberge,
pour accompagner



Pour :
4



Durée totale :
45 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Hacher la viande et les légumes en petits morceaux.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle à frire à feu moyen, puis ajouter l'oignon et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le reste des légumes, sauf les poireaux, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis. Ajouter le bouillon et laisser mijoter le mélange pendant 30 minutes.
3. Ajouter la viande et continuer à mijoter jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
4. Faire revenir le poireau dans une casserole séparée et l'ajouter à la fin de la cuisson.
5. Assaisonner avec le sel, le poivre et la moutarde, et saupoudrer d'herbes finement hachées si désiré. 6. Servir avec le pain plat beurré, la confiture de canneberge sur le côté et le persil haché saupoudré sur le dessus.

Astuce restes :

Vous avez des restes de légumes rôtis ? Cette recette est le moyen idéal de les utiliser. Il suffit de les ajouter en même temps que la viande cuite.

Crêpes saines à la norvégienne

INGRÉDIENTS

3 œufs
90 g de flocons d'avoine
1 cc. de bicarbonate de soude
1 cc. de sucre vanillé
1 banane brune
½ cc. de sel

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Fouetter les œufs dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
2. Ajouter les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude et le sucre vanillé aux œufs. Bien remuer.
3. Écraser la banane et la mélanger à la pâte, puis la laisser reposer pendant 5 minutes.
4. Faire chauffer de l'huile dans une poêle à frire à feu moyen.
5. Faire frire de petites crêpes jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté.
6. Servir les garnitures de votre choix, telles que de la confiture et du fromage à tartiner, ou des baies fraîches et du sucre en poudre. Elles sont également délicieuses telles quelles.

Astuce restes :

Saviez-vous que vous pouvez créer des crêpes à 2 ingrédients en utilisant les restes d'eau d'une boîte de pois chiches ? Il suffit de mixer une banane avec le liquide égoutté et de la faire frire de la même manière qu'une crêpe ordinaire. Garnissez de baies et de sirop, et dégustez.



Pour :
4



Durée totale :
15 minutes



Smoothie à la tige de brocoli

INGRÉDIENTS

- 1 tige de brocoli
- ½ avocat trop mûr
- ½ banane trop mûre
- 2 poignées de mangue congelée ou d'autres fruits congelés
- 100 ml de jus de pomme
- 1 poignée de feuilles d'épinards



Pour :
2



Durée totale :
5 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Hacher la tige de brocoli et la banane en morceaux
2. Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse.
3. Pour une consistance plus fluide, ajuster simplement la quantité de jus de pomme utilisée.

Astuce restes :

N'hésitez pas à remplacer les fruits ou les jus que vous utilisez pour mélanger les saveurs. Expérimentez avec de l'eau de coco, des jus tropicaux ou même des laits pour trouver la recette parfaite.



Pologne

Située en Europe centrale, la Pologne a des frontières communes avec la Lituanie, la Russie, le Belarus, l'Ukraine, la Slovaquie, la République tchèque et l'Allemagne. Sa géographie variée comprend des plaines, des hauts plateaux et des régions montagneuses, ainsi qu'une flore et une faune très riches. En fait, 1 % du territoire polonais est protégé par des parcs nationaux !

Les grandes villes polonaises, notamment Cracovie, Poznan et Gdansk, sont des centres métropolitains très animés. Sa capitale, Varsovie, compte environ 1,8 million d'habitants et 3,1 millions dans la zone métropolitaine élargie. Bien qu'il s'agisse d'une ville relativement récente par rapport à d'autres capitales européennes, l'histoire de Varsovie est évidente dans ses bâtiments et ses monuments. La ville est également réputée pour ses espaces verts urbains, les parcs couvrant 25 % de sa superficie.

La cuisine polonaise se caractérise par des plats traditionnels et uniques qui s'inspirent de l'histoire du pays et présentent des similitudes avec d'autres cuisines régionales. Riches en viande et en légumes, les plats polonais sont copieux et rassasiants.

Gelée de poulet



INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet	3 cs. de gélatine
2 carottes de taille moyenne	2 œufs bouillis, en tranches
1 petite racine de persil ou de panais	165 g de maïs en conserve
1 poireau	30 g de pois en conserve
1 L d'eau	Persil pour garnir
1 bouillon de poule en cube	Sel et poivre au goût



Pour :
4



Durée totale :
1 heure

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Hacher les carottes, la racine de persil et les poireaux en petites rondes.
2. Dans une grande casserole, ajouter l'eau, le poulet, les légumes, le bouillon et le sel et le poivre au goût. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Dans une autre casserole, faire bouillir les œufs - environ 10 minutes. Plonger les œufs dans de l'eau glacée, puis les éplucher.
4. Filtrer le bouillon dans un bol de mélange et, si nécessaire, ajouter de l'eau bouillante pour obtenir un litre complet de bouillon.
5. Ajouter la gélatine au bouillon et remuer jusqu'à ce qu'elle se dissolve complètement.
6. Déchiqueter le poulet en petits morceaux une fois qu'il a refroidi.
7. Disposer l'œuf coupé en tranches, le maïs en conserve, les petits pois en conserve et le poulet râpé dans des tasses ou des petits bols.
8. Verser le bouillon dans les tasses, en couvrant les autres ingrédients. Laisser les tasses refroidir, puis les placer au réfrigérateur pour les laisser reposer pendant au moins 30 minutes.
9. Garnir de persil frais et servir froid.

Astuce restes :

Bien qu'il soit préférable de déguster la gelée fraîche et faite maison, la congélation est une option pour la conserver en vue d'une utilisation ultérieure - vous pouvez congeler la gelée de poulet jusqu'à 3 mois.



Boulettes paresseuses

INGRÉDIENTS

3 à 4 restes de pommes de terre bouillies
500 g de fromage blanc demi-écrémé ou de fromage à la vanille
2 œufs
125 g de farine
Pincée de sel
60 g de beurre
40 g de chapelure
50 g de sucre mélangé à 2 cc. de cannelle moulue



Pour :
4



Durée totale :
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole.
2. Pendant ce temps, ajouter les œufs, le fromage et les pommes de terre dans une casserole.
3. Écraser les pommes de terre pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Ajouter progressivement la farine et mélanger dans une pâte ferme.
4. Former la pâte en rouleau et la couper en diagonale tous les 3 cm.
5. Verser les morceaux de pâte dans l'eau bouillante et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils commencent à flotter. Retirer de l'eau et drainer.
6. Pour préparer la garniture, mettre la chapelure dans une poêle sèche et la faire griller, en remuant constamment pour qu'elle ne brûle pas. Continuer jusqu'à ce qu'elle soit de couleur brun doré. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce qu'il ait fondu. Incorporer le sucre de cannelle.
7. Servir les boulettes avec la garniture de chapelure.

Astuce restes :

N'oubliez pas d'utiliser votre pain sec pour cette recette. Pour faire de la chapelure fraîche, déchirez le pain en morceaux et mettez-le dans un robot de cuisine ou un mixeur. Fouettez le pain par à-coups jusqu'à ce que vous obteniez une chapelure de la consistance souhaitée.

Salade de betteraves

INGRÉDIENTS

1 grosse betterave cuite
4 poignées de jeunes
feuilles d'épinards
50 g de fromage feta ou de
fromage blanc, en dés
1 cs. de graines de tournesol
1 cs. de graines de courge
2 cs. d'huile d'olive

1 gousse d'ail émincée
Pincée de sel
Pincée de poivre noir
Une pincée de sucre
Pincée de persil séché
Pincée de basilic séché

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Faire griller les graines de tournesol et de citrouille dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser refroidir.
2. Couper la betterave cuite en fines tranches.
3. Laver les feuilles d'épinards et les placer dans un saladier avec les tranches de betteraves.
4. Saupoudrer la feta ou le fromage blanc en dés sur la salade, puis parsemer les graines grillées.
5. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette - verser la vinaigrette sur la salade juste avant de servir.

Astuce restes :

Ne jetez pas les betteraves molles ou fatiguées ! Trempez-les dans de l'eau froide pour les raviver, et essayez de les rôtir pour les utiliser dans le houmous, le gâteau au chocolat, le pesto ou la salade.



Pour :
2 à 4



Durée totale :
15 minutes



Tarte aux pommes

INGRÉDIENTS

225 g de beurre, coupé en petits cubes
315 g de farine
2 jaunes d'œuf
2 cs. de yaourt naturel
2 cs. de levure chimique
4 à 5 pommes
Cannelle moulue



Pour :
4



Durée totale :
1 heure et
15 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 185 °C.
2. Dans un grand bol, mélanger le beurre, la farine, les jaunes d'œufs, le yaourt et la levure chimique.
3. Pétrir la pâte à la main jusqu'à ce qu'elle forme une boule uniforme.
4. Séparer environ les trois quarts de la pâte pour la croûte inférieure et laisser le reste pour la croûte supérieure. Mettre la pâte au congélateur pendant la préparation des pommes.
5. Éplucher et râper les pommes et les mettre dans une casserole. Les faire mijoter avec de la cannelle, et si elles sont acides, ajouter un peu de sucre. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, puis retirer du feu.
6. Retirer la pâte du congélateur et l'étaler en forme de cercle.
7. Placer les trois quarts de la pâte dans le fond d'un plat à four, en couvrant les côtés.
8. Ajouter les pommes cuites refroidies sur la pâte.
9. Recouvrir la tarte avec le reste de la pâte, soit en l'étalant à plat, soit en la râpant sur les pommes.
10. Cuire la tarte au four pendant environ 45 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Servir avec un yaourt naturel ou de la crème.

Astuce restes :

La tarte aux pommes est le moyen idéal d'utiliser des pommes qui n'ont plus rien à voir avec la réalité. Essayez d'incorporer des baies, des poires ou tout autre fruit que vous avez sous la main et qui a besoin d'être utilisé.



Situé dans le sud de l'Europe, sur la péninsule ibérique, le Portugal abrite le point le plus à l'ouest du continent européen, le cap Roca. Avec ses frontières occidentale et méridionale bordant l'océan Atlantique, le Portugal partage sa seule frontière terrestre avec l'Espagne. Le pays comprend également deux archipels, les Açores et Madère, qui contribuent à la richesse du patrimoine culturel et des traditions du Portugal.

La diversité des paysages du Portugal va des montagnes froides et sauvages du nord aux plages baignées de soleil de la côte sud. La capitale, Lisbonne, est située à l'ouest du Portugal et représente plus de 25 % de la population du pays dans son agglomération. Avec des vues imprenables sur le Tage, des ruines anciennes et des cathédrales, il est facile de comprendre pourquoi Lisbonne est si populaire.

La cuisine portugaise regorge de recettes traditionnelles qui non seulement mettent en valeur les ingrédients locaux, mais reflètent également l'histoire du pays dans le commerce des épices. Souvent préparés avec des ingrédients simples, les plats portugais mettent en valeur à la fois la terre et la mer, donnant naissance à des délices culinaires célèbres tels que le pastel de nata et le bacalhau à gomes de sá

Riz de Cabidela

INGRÉDIENTS

750 g de poulet, coupé en morceaux
100 g d'oignon, haché
4 gousses d'ail écrasées
4 cs. d'huile d'olive
1 cs. de sel
400 g de tomates, pelées, épépinées et hachées
Salade (facultatif)

1 feuille de laurier
300 g de riz à grains longs
60 ml de vinaigre de vin rouge
2 cs. de vinaigre



Pour :
6



Durée totale :
1 heure et
20 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon haché, l'ail écrasé et la feuille de laurier dans l'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajouter les tomates hachées dans la casserole et remuer. Laisser cuire jusqu'à ce que la tomate soit tendre.
3. Ajouter les morceaux de poulet dans la casserole et assaisonner avec une cuillère à soupe de sel. Laisser cuire à couvert à feu doux pendant environ 10 minutes.
4. Ajouter suffisamment d'eau bouillante dans la poêle pour couvrir le poulet. Couvrir à nouveau la casserole et laisser bouillir doucement pendant environ 20 minutes.
5. Ajouter plus d'eau bouillante dans la poêle de sorte que vous ayez environ trois fois et demie le volume du riz. Ajouter plus de sel, si nécessaire.
6. Ajouter le riz à grains longs dans la poêle, remuer et couvrir. Laisser cuire pendant 13 minutes.
7. Pendant ce temps, mélanger le vinaigre de vin rouge avec le vinaigre dans un bol séparé.
8. Après 13 minutes, ajouter le mélange de vinaigre dans la poêle et bien mélanger. Laisser bouillir encore 1 à 2 minutes. Si le mélange est trop liquide, laisser mijoter un peu plus longtemps avec le couvercle retiré.
9. Retirer la poêle du feu et servir immédiatement le riz Cabidela, avec une salade d'accompagnement si désiré.

Astuce restes :

Le riz de Cabidela est un plat portugais traditionnellement préparé avec du sang de poulet ou de porc. Dans la recette ci-dessus, nous avons remplacé le sang par du vinaigre de vin rouge. Si vous n'avez jamais utilisé de sang dans votre cuisine, cela peut vous sembler un peu difficile, mais c'est un excellent moyen d'adopter une approche de la consommation de viande qui ne génère pas de déchets et qui va du nez à la queue. Si vous voulez essayer, remplacez le vinaigre de vin rouge par 60 ml de sang de porc ou de poulet.

Bacalhau à Gomes de Sá

INGRÉDIENTS

500 g de morue	1 cc. de sel
3 feuilles de laurier	4 œufs, bouillis
1 cc. de poivre blanc	16 olives noires dénoyautées
150 ml d'huile d'olive	1 cc. de persil
3 gousses d'ail	
3 oignons, coupés en deux	
400 g de pommes de terre, pelées et coupées en cubes	

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Répartir environ 3 L d'eau dans deux casseroles. Placer la morue dans une casserole et les cubes de pommes de terre dans l'autre casserole et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter une feuille de laurier et du poivre blanc dans la poêle de la morue.
2. Après la cuisson, égoutter l'eau des pommes de terre. Nettoyer la morue, enlever les arêtes et la peau, déchiqueter, et séparer en lamelles épaisses. Placer les légumes dans un saladier.
3. Dans une casserole, ajouter l'huile d'olive, l'ail haché, les oignons et les feuilles de laurier restantes et faire sauter pendant environ 5 minutes.
4. Ajouter les flocons de morue et les cubes de pommes de terre dans le sauté et laisser bien reposer. Ajouter le sel et le poivre.
5. Faire bouillir les œufs pendant environ 9/10 minutes pendant que les ingrédients restants sont sautés. Laisser refroidir, éplucher les coquilles, et trancher.
6. Placer le mélange de morue et de pommes de terre sur une assiette décorative. Ajouter l'œuf bouilli en tranches, les olives, le persil haché et un filet d'huile d'olive sur le dessus et servir.

Astuce restes :

Vous pouvez adapter ce classique portugais et le préparer uniquement avec des légumes, mais pas n'importe lesquels. Utilisez les épluchures, les tiges, les feuilles et les restes pour obtenir un plat douillet et sans déchets qui séduira même le plus grand sceptique des végétariens - les panais, les poireaux, les carottes et les courgettes conviennent particulièrement bien, mais utilisez tout ce que vous avez.



Caldo verde

INGRÉDIENTS

200 g de chou frisé
120 g d'oignons doux
4 gousses d'ail
3 cs. d'huile d'olive
60 g de chorizo, tranché en rondelles
600 g de pommes de terre
1 ½ cc. de sel
1,2 L d'eau ou de bouillon de volaille



Pour :
6



Durée totale :
40 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Éplucher et hacher les oignons et l'ail, puis les faire chauffer dans une casserole avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter le chorizo en tranches.
2. Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes.
3. Une fois l'oignon mou et translucide, retirer le chorizo et ajouter les pommes de terre. Saler, couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 10 minutes. Verser de l'eau bouillante et laisser cuire jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre. Retirer du feu.
4. Pendant ce temps, rincer le chou frisé en tranches.
5. Écraser les pommes de terre dans le liquide jusqu'à ce qu'une purée lisse se forme. Remettre au feu et une fois qu'il a recommencé à bouillir, ajouter le chou frisé et laisser cuire pendant environ 8 minutes avec la casserole à découvert.
6. Arroser la soupe avec le reste d'huile et servir avec le chorizo en tranches.
7. Servir comme entrée ou comme accompagnement d'un steak.

Astuce restes :

Ne gaspillez pas vos restes d'oignons ; utilisez-les plutôt pour vos plantes. Placez les peaux d'oignons dans un bol avec un peu d'eau, laissez-les reposer toute la nuit, puis filtrez les peaux d'oignons. Le liquide restant peut être utilisé pour arroser les plantes, car il contient des nutriments qui favorisent la croissance des plantes et améliorent la santé du sol.

Pastel de Nata

INGRÉDIENTS

1 L de lait demi-écrémé
Peaux de 2 citrons, grossièrement tranchées
2 bâtons de cannelle
500 g de sucre
100 g de farine
2 œufs entiers plus 10 jaunes d'œufs
500 g de pâte feuilletée
Cannelle moulue (facultatif)

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 240 °C et graisser un moule à muffins.
2. Placer le lait, les écorces de citron et les bâtons de cannelle dans une casserole. Porter à ébullition, puis retirer du feu.
3. Dans un autre bol, mélanger le sucre et la farine.
4. Pendant qu'il est encore très chaud, ajouter le mélange de lait dans le bol (y compris les bâtons de cannelle) et bien mélanger.
5. Retirer les écorces de citron et les bâtons de cannelle et laisser refroidir le mélange pendant environ 10 minutes.
6. Ajouter les œufs entiers et les jaunes en remuant jusqu'à ce qu'une crème homogène se forme. Revenir au feu et remuer constamment jusqu'à ce qu'il épaississe.
7. Rouler la pâte feuilletée pour former un cylindre et la couper en tranches de 3 cm.
8. À l'aide de pouces humidifiés, tapisser les boîtes de muffins avec les ronds à pâtisserie, en étalant bien la pâte sur le bord.
9. Verser la garniture dans les moules et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Servir encore chaud, en saupoudrant de la cannelle moulue sur le dessus si désiré.

Astuce restes :

Ne jetez pas les restes de crème pâtissière. Congelez-la dans une boîte en le recouvrant d'une couche de papier sulfurisé ou de film alimentaire avant de le couvrir. Décongelez toute la nuit au réfrigérateur. La crème pâtissière peut avoir besoin d'être battue pour être à nouveau lisse, mais elle sera toujours délicieuse.



Située dans le sud-ouest de l'Europe, l'Espagne couvre près de 85 % de la péninsule ibérique. Le pays s'étend des Pyrénées, au nord, au détroit de Gibraltar, au sud, et comprend également les îles Canaries et les îles Baléares. Si l'espagnol est la langue prédominante, il existe plusieurs langues co-officielles telles que l'aragonais, le basque, le catalan et le galicien, chacune reflétant une culture unique.

Nichée au cœur de la péninsule ibérique, Madrid, la capitale espagnole, est une ville vibrante et animée, connue pour son art contemporain, ses trésors historiques et ses marchés alimentaires florissants. Cette métropole animée est l'une des villes les plus désirables et les plus peuplées de toute l'Espagne.

Les Espagnols sont réputés pour leur joie de vivre et leur goût pour les repas en famille et entre amis. La cuisine des tapas incarne parfaitement ce principe, en favorisant des expériences culinaires sociables, détendues et partagées. La gastronomie espagnole est fortement influencée par les fruits de mer provenant des eaux environnantes. Les croquetas ne sont que deux des tapas préférées du pays. Pour terminer le repas, on déguste souvent la leche frita, un dessert frit inhabituel mais délicieusement sucré.



Espagne

Paella

INGRÉDIENTS

1 gros oignon, finement coupé	250 ml de vin blanc
2 gousses d'ail émincées	185 g de pois surgelés
2 tomates moyennes	12 moules
1 ½ cc. de paprika sucré	Quartiers de citron et persil
1 pincée de fils de safran (ou de curcuma)	80 ml d'huile d'olive
2 gros calmars, nettoyés et tranchés en anneaux de 1 cm (facultatif pour ajouter des tentacules)	750 ml de bouillon de fruits de mer
380 g d'arborio ou de riz à grains courts	12 crevettes ou grosses crevettes (de préférence avec des coquilles)
	Facultatif : 2 filets de poisson blanc frais moyen



Pour :
4



Durée totale :
1 heure

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Placer le bouillon de vin blanc et de fruits de mer dans une grande casserole et porter à ébullition. Ajouter le safran ou le curcuma, remuer et garder à feu doux.
2. Dans une grande poêle (40 cm), ajouter l'huile d'olive et chauffer. Ajouter l'oignon et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajouter l'ail et faire sauter pendant quelques minutes supplémentaires.
3. Ajouter les tomates pelées et en dés, le paprika et le sel et faire sauter jusqu'à ce que les tomates soient réduites.
4. Ajouter le calmar dans la poêle et faire cuire pendant environ une minute, en remuant constamment, ajouter les pois et bien mélanger.
5. Ajouter le riz dans la casserole et bien mélanger pour l'incorporer. Répartir uniformément sur la poêle.
6. Ajouter le vin et le bouillon dans la poêle. Réduire le feu à feu doux et faire cuire pendant 10 minutes sans remuer.
7. Ajouter les crevettes (et le poisson si désiré) sur le riz et cuire pendant 5 minutes, retourner les fruits de mer et cuire pendant 5 minutes supplémentaires. S'assurer que tout est bien cuit.
8. Dans une autre casserole, faire cuire les moules à la vapeur dans environ 2 cm d'eau. Lorsque les coquilles s'ouvrent, les moules sont cuites. Si certaines d'entre elles ne se sont pas ouvertes, les jeter. Si votre mélange de paella est sec et que le riz n'est pas entièrement tendre, vous pouvez ajouter de l'eau de moule dans la poêle.

Astuce restes :

Les citrons pressés peuvent être utilisés de multiples façons, et il n'est plus nécessaire de les jeter. Vous pouvez les placer dans le lave-vaisselle pour neutraliser les odeurs, les faire infuser dans de l'eau et du vinaigre pour ajouter un parfum frais à un nettoyant maison, ou les faire bouillir dans votre bouilloire comme anticalcaire naturel.



Croquetas au jambon



INGRÉDIENTS

60 g de beurre	Farine pour la friandise
60 ml d'huile d'olive	2 œufs battus
120 g de farine	120 g de chapelure
1 oignon de taille moyenne, finement haché	1 litre de lait entier
225 g de jambon serrano ou d'autres restes de jambon ou de prosciutto, en dés	1 pincée de noix muscade



Pour :
6 à 8



Durée totale :
1 heure

(à l'exclusion du temps de réfrigération de la pâte)

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. À feu moyen-élevé, faire fondre le beurre avec l'huile dans une poêle.
2. Ajouter l'oignon en dés et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajouter la noix de muscade et le jambon. Faire sauter encore une minute.
3. Ajouter la farine dans la poêle et remuer continuellement jusqu'à ce qu'elle devienne brun clair.
4. Ajouter progressivement le lait, en remuant continuellement jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé dans le mélange. Le processus devrait être lent et prendre environ 15 à 20 minutes. Retirer la poêle du feu et laisser refroidir le mélange de pâte.
5. Beurrer un grand bol et placer la pâte dans le bol. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant environ 3 heures, ou toute la nuit.
6. Retirer le mélange et façonner la pâte en boules ou en forme de cylindre.
7. Faire chauffer l'huile pour la faire frire dans une grande poêle - ne pas la laisser fumer.
8. Pendant ce temps, placer la farine, l'œuf battu et la chapelure dans trois bols séparés. Une à la fois, enrober chaque boule de farine, puis d'œufs, puis de chapelure.
9. Faire frire les croquetas dans l'huile pendant environ 5 minutes, en les retournant pour qu'elles brunissent uniformément.
10. Retirer et placer sur une serviette en papier pour absorber l'excès d'huile. Servir pendant qu'elles sont encore chaudes.

Astuce restes :

Les croquetas sont le moyen ultime de transformer les légumes du fond du réfrigérateur en quelque chose de plus excitant : des morceaux doux à l'intérieur, croustillants à l'extérieur, éclatants de saveur et délicieux comme repas léger. Pour une option végétarienne, vous pouvez utiliser vos restes de légumes ou les légumes du réfrigérateur.

Espinacas con garbanzos



INGRÉDIENTS

2 boîtes de 400 g de pois chiches	35 g d'amandes crues
300 g d'épinards, lavés	2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
55 g de sauce tomate	1 cc. de cumin
Huile d'olive	1 cc. de poivre de Cayenne moulu
Poivre noir, au goût	1 cc. de sel
1 cc. de paprika fumé	
3 gousses d'ail hachées finement	
2 tranches épaisses de pain rassis, coupées en cubes	



Pour :
4



Durée totale :
30 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajouter les épinards par lots et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient fanés. Retirer de la casserole et réserver.
3. Ajouter plus d'huile d'olive dans la poêle et ajouter les cubes de pain et les amandes. Faire frire jusqu'à l'obtention d'une couleur brun doré.
4. Ajouter l'ail, le cumin, le cayenne et le poivre noir. Faire sauter quelques minutes pour développer les saveurs.
5. Transférer les ingrédients dans un mixeur et mélanger avec le vinaigre de vin rouge jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Ajouter un peu plus d'eau si nécessaire.
6. Ajouter la pâte dans la poêle, puis ajouter les pois chiches et la sauce tomate.
7. Bien mélanger, puis ajouter les épinards. Continuer à cuire jusqu'à ce que les pois chiches et les épinards soient bien chauffés. Assaisonner avec plus de poivre et de sel au goût.
8. Servir dans un petit bol et arroser d'huile d'olive et de paprika fumé.

Astuce restes :

Ne jetez pas le liquide de la boîte de pois chiches ! Il peut constituer une base délicieuse (et économique) pour un dessert à base de blanc d'œuf tel que des meringues ou une mousse au chocolat.



Leche Frita

INGRÉDIENTS

3 ½ cs. de fécule de maïs
50 g de farine
50 g de sucre blanc
950 ml de lait entier
1 bâton de cannelle
Zeste râpé d'un citron
½ cc. d'essence de vanille
125 ml d'huile de tournesol
2 œufs battus

Le sucre et la cannelle moulue, mélangés ensemble dans un bol pour l'enrobage



Pour :
6



Durée totale :
1 heure

(à l'exclusion du temps nécessaire pour que le mélange prenne pendant la nuit)

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la fécule de maïs, le sucre et la moitié de la farine. Ajouter 1 tasse de lait et bien mélanger. Réserver.
2. Faire chauffer le lait restant dans une grande casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à faire des bulles.
3. Retirer du feu et ajouter le bâton de cannelle, le zeste de citron et l'essence de vanille. Bien mélanger et laisser reposer pendant 5 minutes, puis filtrer le lait à travers un tamis et mélanger ce lait dans le mélange de farine et de lait jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.
4. Remettre le mélange dans la casserole et chauffer à feu moyen, en remuant continuellement pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Retirer du feu et verser dans un grand plat de cuisson qui a été recouvert d'un peu d'huile de tournesol.
5. Couvrir d'une pellicule de plastique et placer au réfrigérateur pour laisser reposer pendant environ 4 heures, ou toute la nuit.
6. Lorsque le mélange est bien pris, le démouler et le découper en 12 carrés ou rectangles
7. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à frire. Pendant ce temps, placer l'œuf battu dans un bol et le reste de la farine dans un autre bol.
8. Enduire chaque carré de lait dans l'œuf, puis la farine, et les faire frire dans l'huile pendant environ une minute de chaque côté, jusqu'à ce que l'enrobage soit doré.
9. Placer sur une serviette en papier pour égoutter et refroidir, puis rouler dans le sucre de cannelle.
10. Servir immédiatement avec de la crème glacée à la vanille ou de la crème fraîche fouettée.

Nichée en Europe centrale, la Suisse est un pays montagneux enclavé, bordé par l'Italie, la France, l'Allemagne, l'Autriche et le Liechtenstein. La géographie du pays est divisée en trois régions distinctes : les Alpes, le Jura et le plateau central vallonné, également appelé plateau suisse, qui se trouve entre les chaînes de montagnes.

Réputée pour la diversité et la beauté de ses paysages naturels, la Suisse s'enorgueillit de ses lacs, rivières, forêts, pâturages et montagnes pittoresques, ce qui en fait une destination idéale pour les amateurs de randonnée et de sports d'hiver. Le pays se caractérise également par sa diversité culturelle, qui donne naissance à quatre régions linguistiques distinctes : le français, l'italien, l'allemand et le romanche (langue gallo-romane).

La Suisse compte environ 8,7 millions d'habitants, dont la majorité réside dans les trois plus grandes villes : Zurich, Bâle et Genève. La cuisine suisse s'inspire des traditions culinaires françaises, allemandes et italiennes.



Suisse

Capuns – Rouleaux de bette à carde avec saucisse dans une sauce à la crème



INGRÉDIENTS

400 g de farine	¼ de bouquet de menthe poivrée, hachée
3 œufs	60 feuilles de bette à carde
100 ml d'eau	4 décilitres de bouillon
100 ml de lait	400 ml de lait
2 saucisses de campagne, coupées en dés	3 cs. de fromage de montagne Bündner
120 g de saucisse fumée séchée, coupée en dés	50 g de beurre
100 g de jambon, coupé en dés	100 g de cubes de bacon
½ bouquet de persil plat ciselé	Sel et poivre
½ botte de ciboulette, hachée	



Pour :
4



Durée totale :
50 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans un grand bol à mélanger, mélanger la farine, le sel et le poivre. Dans un autre bol, mélanger les œufs, l'eau et le lait. Combiner les deux mélanges jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Battre la pâte jusqu'à ce qu'elle bouillonne et couvrir, en laissant reposer pendant 20 minutes.
2. Couper les saucisses de campagne en dés, les saucisses fumées séchées et le jambon. Hacher les herbes finement. Incorporer la viande et les herbes dans la pâte.
3. Laver les feuilles de bettes et les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant environ 2 minutes. Retirer et refroidir immédiatement dans de l'eau glacée.
4. Tapoter les feuilles et placer une cuillère à soupe de mélange de pâtisserie au centre de chaque feuille. Plier les côtés et les enrouler en paquets.
5. Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon et le lait. Une fois l'ébullition terminée, réduire le feu, ajouter les « capuns » et les laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
6. Dans une poêle, chauffer le beurre et faire revenir les cubes de bacon jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
7. Retirer délicatement les « capuns » et les placer dans un plat. Verser sur un peu de bouillon de lait et saupoudrer de cubes de fromage et de bacon.

Astuce restes :

Si vous voulez garder les bettes fraîches plus longtemps, conservez-les en les faisant bouillir et en les plaçant dans un bocal en verre. Laissez les refroidir, puis ajoutez le bouillon de cuisson de bettes jusqu'en haut du bocal. Une fois rempli, fermez hermétiquement le bocal et placez-le à l'envers pendant 2 heures maximum. Cela créera un vide qui permettra de les conserver plus longtemps.



Escalopes de veau

INGRÉDIENTS

200 g de champignons, hachés
2 pommes, en dés
2 cs. de jus de citron
150 g de gruyère doux, en dés
100 g de fromage en dés
1 cs. de beurre
3 cs. de vin blanc
8 escalopes de veau
1 cs. d'huile
1 botte de ciboulette, finement hachée
Sel et poivre



Pour :
6



Durée totale :
1 heure

*(à l'exclusion du temps
nécessaire pour que le
mélange prenne pendant
la nuit)*

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faire revenir brièvement les cubes de jambon dans du beurre. Ajouter les champignons et les pommes et les laisser cuire à la vapeur brièvement. Déglacer avec du vin blanc et assaisonner à votre goût. Retirer la casserole du feu.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole séparée à feu moyen-élevé. Assaisonner les escalopes de sel et de poivre, puis les faire revenir brièvement et les placer dans un plat.
3. Étaler le mélange de champignons et les cubes de gruyère par dessus. Cuire au four à 200 °C pendant 10 minutes.
4. Recouvrir de ciboulette et servir.

Astuce restes :

Il vous reste du vin ? Congelez-le dans un bac à glaçons. Vous pouvez ensuite ajouter les cubes aux plats qui nécessitent du vin, sans avoir à déboucher une nouvelle bouteille.

Riz Casimir

INGRÉDIENTS

600 ml de bouillon de légumes
250 g de riz à grains longs
50 g de canneberges (hachées grossièrement)
1 paquet de sauce au curry
300 ml de lait
1 cs. de crème de cuisson
600 g de poitrine de poulet (coupée en cubes)
2 mini-bananes
4 tranches d'ananas en conserve et 100 ml de jus d'ananas, réservés
2 cs. de beurre

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Ajouter le riz dans une poêle avec le bouillon. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé. Une fois la cuisson terminée, incorporer les canneberges.
2. Ajouter le lait dans une autre poêle et mélanger la sauce au curry. Porter à ébullition en brassant en continu. Une fois l'ébullition atteinte, retirer la casserole du feu.
3. Faire chauffer la crème de cuisson dans une poêle à frire. Ajouter le poulet dans la poêle et faire frire pendant environ 2 minutes. Retirer le poulet et assaisonner de sel et de poivre au goût.
4. Dans la poêle, ajouter le mélange curry/lait et 100 ml de jus d'ananas. Ajouter le poulet dans la sauce, couvrir et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
5. Couper les bananes en deux dans le sens de la longueur et hacher les anneaux d'ananas en plus petits morceaux.
6. Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire antiadhésive et y faire frire les bananes et les morceaux d'ananas pendant 5 minutes.
7. Servir le curry avec le riz et garnir du fruit.

Astuce restes :

Le cœur et les pelures de l'ananas peuvent être utilisés pour préparer un délicieux thé à l'ananas. Faire tremper l'écorce dans du vinaigre pendant 30 minutes, puis la laver soigneusement. Ensuite, faire bouillir l'écorce dans de l'eau pendant une heure, en ajoutant des aromates complémentaires tels que le gingembre et la cannelle. Égoutter et réserver le liquide pour un thé chaud rafraîchissant.



Soupe à l'orge des Grisons



Pour :
4



Durée totale :
3 heures

INGRÉDIENTS

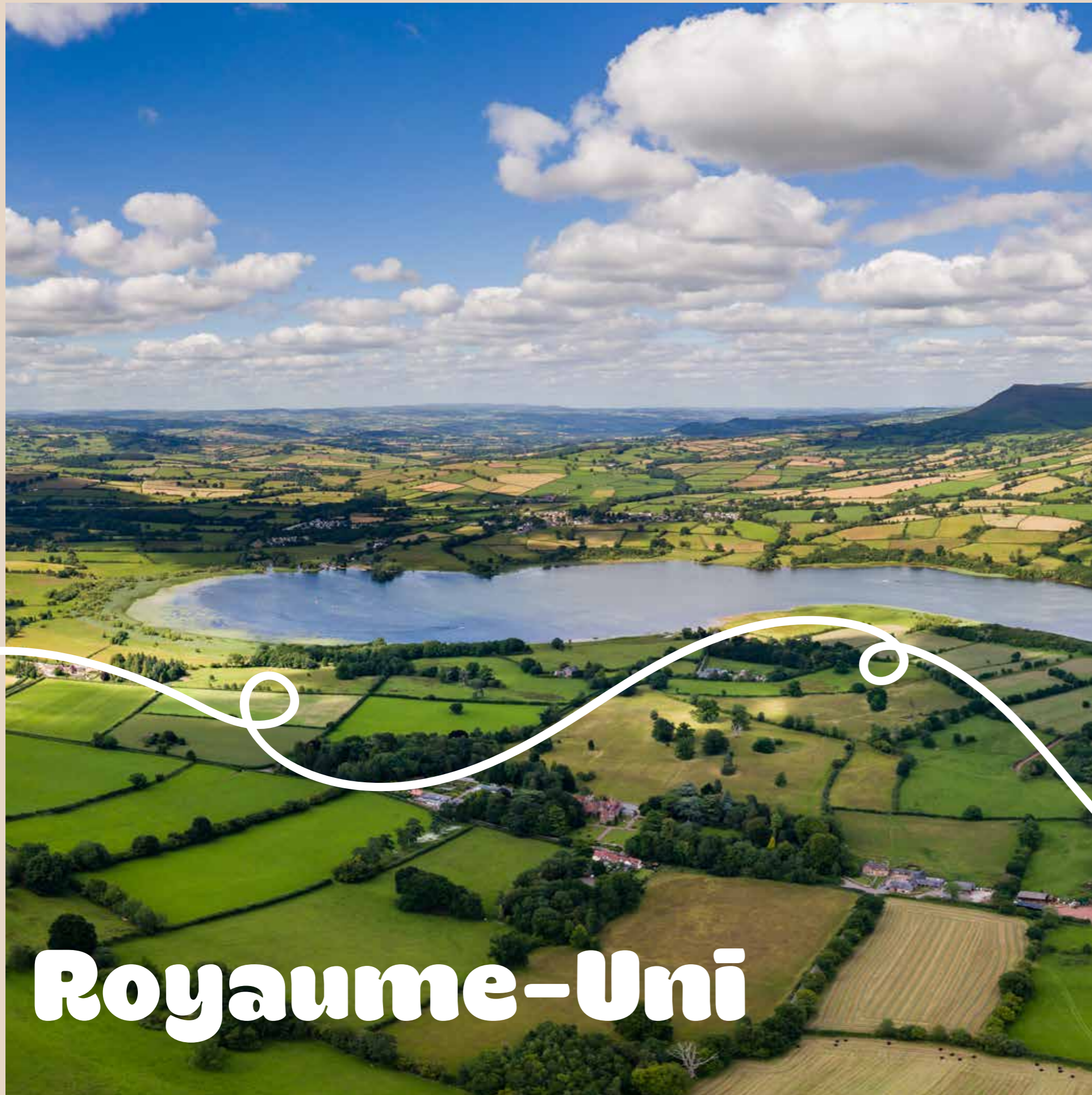
60 g d'orge aplati.
2 L d'eau
300 g de porc fumé (par exemple, des côtes)
200 g de bœuf séché (par exemple, viande de grison)
150 g de bacon
1 tige de poireau
½ chou
½ tubercule de céleri
2 carottes
2 pommes de terre
2 cs. de lait
Sel et poivre

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Tremper l'orge dans de l'eau pendant une nuit. Égoutter et réserver l'eau d'orge - ne pas la jeter.
2. Mettre l'orge bouillie dans une casserole avec 2 L d'eau et porter à ébullition.
3. Couper la viande en petits dés et ajouter à l'orge en ébullition. Réduire le feu et le laisser mijoter pendant environ 2 heures en remuant de temps en temps.
4. Laver et couper les légumes en petits dés. Ajouter à l'orge et à la viande et laisser mijoter le mélange pendant 45 minutes supplémentaires.
5. Assaisonner la soupe au besoin et ajouter du lait pour obtenir une consistance plus fluide.

Astuce restes :

L'eau d'orge est une boisson saine et détoxifiante. Faites-la bouillir avec du citron et du gingembre pour en améliorer le goût, et dégustez-la chaude ou refroidie.



Royaume-Uni

Le Royaume-Uni, un archipel situé au large de la côte nord-ouest de l'Europe, est un pays distinct composé de quatre nations : l'Angleterre, le Pays de Galles, l'Écosse et l'Irlande du Nord. Chaque nation possède sa propre culture et son histoire uniques. L'anglais est la langue prédominante parlée dans tout le Royaume-Uni, tandis que le gallois et le gaélique sont parlés par une minorité.

La géographie physique du Royaume-Uni varie considérablement, le nord et l'ouest étant caractérisés par des crêtes montagneuses accidentées et des vallées profondes, tandis que le sud présente une campagne idyllique. L'Écosse est célèbre pour ses nombreux lacs, ou lochs, qui ont inspiré d'innombrables contes populaires sur les mystérieux monstres des lochs. Le sud du Royaume-Uni est la région la plus densément peuplée et abrite la capitale, Londres, qui attire chaque année quelque 30 millions de visiteurs internationaux désireux de découvrir son art, son histoire, sa vie nocturne et sa cuisine éclectique.

Si chaque pays du Royaume-Uni possède son propre éventail de recettes traditionnelles, le rôti est un plat apprécié dans les quatre nations. Généralement servi le dimanche, ce repas réconfortant se compose de viande rôtie, de pommes de terre et d'accompagnements tels que le Yorkshire puddings et le jus de viande. Que vous soyez dans les Highlands écossais ou au cœur de Londres, ce repas classique vous satisfera à coup sûr.

Pâté en croûte à la dinde

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 30 g de farine
- 720 ml de bouillon de poulet
- 390 g de poitrine de dinde
- 1 rouleau de pâte prête à rouler
- 1 cs. de thym frais
- 1 cs. de romarin frais
- 1 cs. de persil frais
- 1 œuf
- 450 g de légumes mélangés (les pois, les carottes, les panais hachés et les poireaux conviennent idéalement)



Pour :
4



Durée totale :
1 heure et
20 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C.
2. Hacher finement l'oignon et le faire sauter dans une poêle à frire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Placer une casserole séparée à feu moyen et mélanger le bouillon de poulet avec la farine dans la casserole jusqu'à ce qu'une sauce lisse se forme.
4. Couper la poitrine de dinde en petites tranches et l'ajouter au bouillon avec les légumes et les herbes. Laisser mijoter le mélange pendant un court moment et remuer doucement.
5. Verser le mélange dans un plat au four.
6. Étaler la pâte sur une surface plane légèrement farinée, puis la placer sur le mélange de dinde. Presser la pâte autour du bord du plat au four pour couvrir les bords.
7. Battre l'œuf dans un petit bol et fouetter légèrement. Badigeonner le dessus de la pâte.
8. Enfourner jusqu'à ce que la croûte soit dorée, environ 20-25 minutes.

Astuce restes :

Vous avez des œufs dont la date de péremption est dépassée ? Cela ne signifie pas nécessairement qu'ils doivent être jetés ! Placez votre œuf dans l'eau et s'il coule au fond et se couche sur le côté, c'est qu'il est très frais. S'il est moins frais mais encore bon à manger, il se tiendra au fond du bol. S'il flotte à la surface, il n'est plus assez frais pour être mangé.

Sauce facile



INGRÉDIENTS

1 à 2 cs. de jus de viande
1 cs. bombée de farine ordinaire
2 cubes de bouillon
Eau chaude
Sauce à brunir



Pour :
6



Durée totale :
25 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Retirer la viande du plat à rôtir et la placer sur une assiette pour qu'elle repose.
2. Égoutter la graisse du plat en laissant environ 1 à 2 cuillères à soupe de jus.
3. Ajouter la farine au jus de viande et bien mélanger avec une cuillère en bois.
4. Écraser 2 cubes de bouillon dans le mélange et remuer.
5. Ajouter progressivement 2 à 3 louches d'eau chaude. Vous pouvez utiliser l'eau bouillie de vos légumes déjà cuits ou de vos pommes de terre pour ajouter une profondeur supplémentaire de saveur. Bien mélanger à l'aide d'un fouet pour éliminer les éventuels grumeaux.
6. Placer la plaque à rôtir sur la plaque de cuisson à feu doux, en fouettant continuellement. Le mélange commencera à épaissir, alors ajoutez de l'eau jusqu'à ce que votre sauce facile atteigne la consistance souhaitée, puis portez à ébullition.
7. Ajouter quelques gouttes de sauce à brunir, surtout si vous servez de la viande brune.

Astuce restes :

Vous avez ajouté trop d'eau dans votre sauce ? Ne la jetez pas ! Il existe une solution facile pour épaissir votre sauce rapidement. Mélangez une petite quantité de fécule de maïs avec de l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène et incorporez-le à votre sauce maison - elle épaissira en un rien de temps !



Saumon épicié et œufs brouillés



INGRÉDIENTS

200 g de chou frisé
120 g d'oignons doux
4 gousses d'ail
3 cs. d'huile d'olive
60 g de chorizo, tranché en rondelles
600 g de pommes de terre
1 ½ cc. de sel
1,2 L d'eau ou de bouillon de volaille



Pour :
6



Durée totale :
40 minutes

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Mélanger le paprika fumé, le sel, le poivre de Cayenne, le basilic séché et la poudre d'ail dans un petit bol. Enrober le saumon de ce mélange.
2. Préchauffer l'huile de noix de coco dans une poêle en fonte épaisse à feu moyen.
3. Placer le saumon dans la poêle (peau vers le haut) et saisir chaque côté pendant 3 à 4 minutes.
4. Éteindre le feu et couvrir pendant 5 minutes.
5. Accompagner de pain grillé et d'œufs brouillés. Arroser d'huile d'olive, d'un peu de jus de citron, de roquette ou de cresson. Bon appétit !

Astuce restes :

Ne gaspillez pas votre roquette ou votre cresson flétri. Vous pouvez préparer une sauce pesto facile pour votre recette. Il suffit de mixer les feuilles avec de l'huile, du parmesan, des noix et de l'ail. Votre pesto se conservera 4 à 5 jours au réfrigérateur.

Délicieux crumble aux pommes



INGRÉDIENTS

500 g de pommes Bramley
50 g de sucre roux
75 g de raisins secs
1 citron
200 g de farine
125 g de beurre, en cubes
75 g de sucre Demerara
1/2 cc. de cannelle moulue
Crème pâtissière, crème fouettée ou crème glacée pour accompagner



Pour :
4



Durée totale :
1 heure

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Éplucher, évider et trancher le Bramley ou les pommes de cuisine et mélanger avec la cassonade, les sultanes et le zeste et le jus du citron finement râpés.
3. Cuire dans une casserole jusqu'à ce que les pommes soient molles et que le sucre soit fondu.
4. Verser dans un plat à four et laisser refroidir.
5. Tamiser la farine dans un grand bol, ajouter du beurre en cubes et la frotter dans la farine avec le bout des doigts pour former votre consistance de crumble idéale.
6. Incorporer le sucre Demerara et la cannelle.
7. Verser votre mélange de crumble aux pommes sur les fruits et cuire au four pendant 45 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et bouillonnant.
8. Servir chaud avec la garniture de votre choix – crème pâtissière, crème fouettée ou crème glacée !

Astuce restes :

Vous pouvez également congeler les restes de la garniture. Crème pâtissière, crème, confiture maison... tout est congelable ! Les bacs à glace standard contiennent 2 cuillères à soupe par cube, ce qui permet de mesurer facilement ces restes congelés pour de futures recettes.





Agneau rôti

INGRÉDIENTS

Gigot d'agneau (de préférence 2 kg pour la taille de la portion)
3 gousses d'ail entières
20 g de beurre
Branche de romarin frais
Sel et poivre pour assaisonnement
1 citron, si désiré
Légumes tels que carottes ou brocolis
Pommes de terre rôties
Puddings du Yorkshire
Gelée à la menthe



Pour :
8



Durée totale :
2 heures

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Éplucher et écraser l'ail, puis ajouter dans un bol avec le beurre et le romarin haché. Mélanger jusqu'à ce que le mélange forme une pâte crémeuse. Astuce : Pour ajouter un peu de piquant, presser dans du jus de citron - ou si vous préférez faire une marinade, au lieu d'utiliser du beurre, simplement arroser un peu d'huile d'olive dans le mélange.
3. Saler et poivrer et réserver.
4. Faire plusieurs petites incisions dans l'agneau à l'aide d'un couteau tranchant. Environ 40 incisions pour un gigot de 2 kg.
5. Travailler le mélange de beurre dans l'agneau avec vos doigts. Cela peut devenir désordonné, alors assurez-vous d'avoir beaucoup de papier absorbant à portée de main ! Si vous préparez une marinade au lieu d'un mélange de beurre, versez-la sur l'agneau et étalez-la uniformément sur la surface de l'agneau avec vos mains.
6. Rôtir l'agneau pendant 1 heure et 30 minutes au four chaud. Une fois cuit, laisser refroidir pendant 10 à 15 minutes avant de le découper.
7. Servir avec des pommes de terre, du pudding du Yorkshire et des légumes de votre choix.

Astuce restes :

Vous avez une carotte fatiguée qui a perdu son croquant ? Hachez-la en allumettes et placez-la dans un bocal hermétique rempli d'eau froide au réfrigérateur. La carotte retrouvera son croquant et restera fraîche plus longtemps. Si vous voulez essayer de faire mariner vos carottes, mettez-les plutôt dans un bocal rempli de vinaigre blanc, de sucre et de sel, de quelques brins d'aneth et de grains de poivre. Vos carottes marinées se conserveront au réfrigérateur pendant des semaines.



ÉCONOMISER PLUS EN faisant une bonne action

Utilisez l'application Too Good to Go pour sauver des paniers surprises d'invendus dans les magasins SPAR près de chez vous. Créez des plats délicieux qui sont bons pour votre portefeuille et pour la planète.

COMMENCEZ À ÉCONOMISER DÈS AUJOURD'HUI



SPAR International
Rokin 99-101
1012 KM Amsterdam
Pays-Bas

www.spar-international.com

© SPAR International 2023

Ce document est réservé à l'usage des partenaires SPAR et ne doit pas être distribué sous quelque forme que ce soit. Pour plus d'informations et de conseils, veuillez contacter le service de conception de SPAR International via l'adresse :

design@spar-international.com

