

# BOUILLON AUX EPLUCHURES ET FANES



Avec les chutes de légumes des repas précédents !



Préparation : 30min



Cuisson : 1h



Repos : 30min

## Ingrédients

- 1 saladier d'épluchures et de fanes de légumes
- 4 branches de romarin
- 2 gousses d'ail
- Gingembre
- 1 poignée de grain de poivre
- 4 pincées de piment de Cayenne ou d'Espelette
- 1/2 cuillère à café de gros sel

## Recette

- Lavez soigneusement toutes les chutes et fanes de légumes.
- Pelez le gingembre et l'ail, puis émincez-les. Concassez grossièrement le poivre.
- Dans une cocotte, placez les épluchures et fanes de légumes, puis recouvrez-les d'eau. Portez le tout à ébullition, puis baissez le feu, ajoutez les aromates, les épices, et laissez frémir pendant 30 à 45 minutes à découvert. Hors du feu, placez un couvercle sur la cocotte puis laissez infuser 30 minutes.
- Passez ce bouillon au chinois et réservez au frais.

On obtient un bouillon sans additifs, sans sucres et sans huile de palme. Le sel reste un exhausteur de goût du bouillon mais il faut en ajouter avec modération.



# PAIN DE POISSON



Idéal si vous avez beaucoup de restes de poisson après un repas avec des invités !



Préparation : 15min



Cuisson : 45min

## Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600g de poisson
- 5 œufs
- 100g de gruyère râpé
- 1 petite boîte de sauce tomate
- 1 brique de lait liquide
- Sel, poivre

## Recette

- Préchauffez le four à 150°C.
- Emiettez les restes de poisson dans un saladier, ajoutez les œufs entiers, la crème, la sauce tomate, le gruyère râpé.
- Salez et poivrez. Beurrez un moule à cake.
- Y verser la préparation et faire cuire 45 minutes au four.
- Démoulez tiède et servir très frais.

## Conseil diététique

Servir en plat avec des légumes de saison et du riz, ou seul pour un apéro dinatoire.



# RIZ CANTONNAIS



Avec les restes de riz qui traînent dans le frigo !



Préparation : 10min



Cuisson : 15min

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250g de riz
- 75g de dés de jambon
- 2 œufs
- 125g de petits pois
- 5 brins de ciboulette
- 4 cuillères à soupe d'huile (d'olive ou de sésame)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Sel, poivre

## Recette

- Dans un saladier, cassez les œufs et battez-les en omelette. Salez, poivrez, ajoutez un peu de ciboulette.
- Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile, puis versez les œufs. Répartissez bien l'œuf sur toute la poêle. Quand le premier côté est cuit, retournez l'omelette. Réservez-la dans une assiette et coupez la en petits cubes.
- Dans une poêle, faites chauffer le reste d'huile. Ajoutez les restes de riz, l'omelette, les petits pois et les cubes de jambon puis laissez cuire 5 minutes en mélangeant.
- Assaisonnez de sauce soja et servez bien chaud.

Le riz cantonnais est un plat équilibré : le riz pour le produit céréalier, les petits pois pour les légumes, les œufs et le jambon pour les protéines animales.



# PAIN PERDU



Avec les restes de pain rassis de la semaine pour le petit-déjeuner du dimanche matin !



Préparation : 15min



Cuisson : 15min

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 8 tranches épaisses de pain rassis
- 3 œufs
- 25cL de lait
- 75g de sucre de canne

## Recette

- Fouettez le sucre avec les œufs et le lait.
- Y tremper les tranches de pain
- Les cuire à la poêle dans du beurre en les faisant dorer de chaque côté.

## Conseil diététique

Pour un petit déjeuner équilibré, dégustez le pain perdu avec un fruit de saison et un produit laitier (yaourt, ajout de lait dans du café...).

