

Association
Free Go.


benoudais.ch


Slow Food®
Alliance des Chefs

les recettes

anti-gaspi



T'AS DE BEAUX RESTES

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Des pâtes, des pâtes, toujours des pâtes...
Comment ne pas tourner en rond avec ce plat populaire ?

Pas besoin de se torturer l'esprit pour se régaler ! On peut facilement transformer ses restes de pâtes en véritable délice, tout en faisant un geste pour la planète.

C'est la magie de l'anti-gaspi : un peu d'imagination et hop ! On surprend ses papilles et celles de ses invités. Alors, prêts à épater la galerie avec vos talents culinaires durables ?

**LET'S DO SOME
"UPCYCLING"**





DONNE ENVIRON 12
BURGERS

400 G PÂTES CUITES
1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
1 PETIT OIGNON HACHÉ
1 BOTTE DE CIBOULETTE
HACHÉE
3 ŒUFS
50 G FROMAGE RÂPÉ
50 G CHAPELURE
SEL POIVRE
3CS HUILE

- Hacher les pâtes et les mettre dans un bol
- Ajouter tout les ingrédients (sauf l'huile), saler et poivrer et bien mélanger
- Laisser reposer 5 minutes
- Façonner la préparation en burger
- Chauffer l'huile dans une poêle
- Faire rissoler des deux côtés environ 4 minutes à feu moyen par portions
- Dresser sur une sauce tomate selon les goûts et servir avec une salade

BURGER DE PÂTES





800G SPAGHETTI
CUIT (OU 400G CRU
QU'IL FAUDRA CUIRE)
1 GOUSSE D'AIL
PRESSÉE
10G CIBOULETTE
HACHÉE
20G PERSIL HACHÉ
150G FROMAGE
FRAIS DE CHÈVRE
(OU VACHE OU CELUI
QUE VOUS AIMEZ)
2DL CRÈME
3 ŒUFS
SEL POIVRE
BEURRE
1CS HUILE

- Beurrer la plaque à muffins
- Mélanger les spaghettis avec l'ail, les fines herbes et l'huile puis enrouler les pâtes autour d'une fourchette à viande et déposer dans les alvéoles de la plaque
- Préchauffer le four à 180°C
- Battre le fromage frais, la crème et les œufs, saler et poivrer
- Verser la liaison sur les nids
- Cuire dans le bas du four pendant 15 minutes
- Retirer du four et laisser tiédir un peu
- Détacher les nids avec une spatule et dresser sur assiette. Idéal avec une salade

BEN OUAIS, ÇA CHANGE NIDS DE SPAGHETTI





DONNE ENV. 6 PIÈCES
1 PLAQUE À MUFFIN À 6
ALVÉOLES

250G DE PÂTES CUITES (SI
POSSIBLE DES PETITES
PÂTES TYPE CORNETTE)
2 ŒUFS
30G FROMAGE RÂPÉ
125ML LAIT
1 COURGETTE HACHÉE OU
DES RESTES DE LÉGUMES
100G THON EN BOÎTE OU
100G JAMBON OU 100G
RESTES DE
VIANDE/POISSON/AUTRE
SEL ET POIVRE

- Préchauffer le four à 180°C
- Beurrer le moule à muffin
- Faire revenir la courgette à la poêle avec un peu d'huile, assaisonner
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner
- Repartir le mélange dans les moules à muffin et cuire au four pendant 30 minutes
- Si vous voulez un aspect gratiné, ajouter encore du fromage râpé sur la préparation avant de mettre au four
- Démouler et servir avec une salade

ON CHANGE DE FORME MUFFIN DE PÂTES





POUR 4 PERSONNES EN
PLAT

LÉGUMES

2 CS HUILE D'OLIVE

2 OIGNON HACHÉS

2 GOUSSE D'AIL

ÉCRASÉES

200 G POMME DE TERRE

COUPÉES EN PETITS DÉES

600 G LÉGUMES COUPÉS

EN PETITS DÉES

2 CS PURÉE DE TOMATES

15 G FLOCONS DE BOLETS

SÉCHÉS

MINISTRONE

1 ½ LITRE BOUILLON DE

LÉGUMES

1 BOÎTE POIS CHICHES

(ENV. 200 G) RINCÉS ET

ÉGOUTTÉS

100 G CORNETTES CUITES

SEL, POIVRE, SELON LE

GOÛT

Légumes

- Faire chauffer l'huile dans une grande casserole.
- Faire suer les oignons, l'ail, les pommes de terre, les carottes, les panais et le céleri pendant env. 5 min.
- Ajouter la purée de tomates et les bolets, faire revenir brièvement le tout.

Minestrone

- Ajouter le bouillon, porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter env. 40 min.

Si tu utilises des légumes et pommes de terre déjà cuits - fait mijoter 2-3 minutes seulement

- Ajouter les pois chiches et les cornettes, poursuivre la cuisson pendant env. 5 min. à couvert, assaisonner.

#BALANCETESRESTES

MINISTRONE

