

Recette idéale pour utiliser les restes des jours fériés



Comment avez-vous passé les jours de fête? J'espère que vous vous êtes bien amusés, que vous avez bien mangé et bu, et surtout bien rigolé... Si vous avez eu des invités, vous vous demandez certainement ce que vous pouvez faire avec tous ces restes...

A ce propos, j'aurais une recette idéale pour vous! Heureusement que mon frigo n'est pas aussi plein que les autres années après les fêtes et aujourd'hui, je ne dois pas cuisiner car nous sommes invités. Mais je me rappelle bien des autres fois où nous avons invité toute la famille d'Italie et où ils nous restaient d'énormes quantités de pâtes, de viande, de salades, de légumes et de desserts. Comme je ne jette pratiquement jamais des aliments, j'essaie de les réutiliser le mieux possible. Voici quelques tuyaux pour éviter le gaspillage alimentaire:

- Rangez votre frigo et mettez en avant ce que vous devez utiliser en premier.
- N'achetez rien sans avoir réfléchi auparavant à ce qu'il vous manque pour préparer un plat avec les aliments de votre frigo.
- Les smoothies et les salades sont idéaux pour utiliser toutes sortes de restes de fruits, de légumes, voire de fromage.
- Les tartes flambées sont également idéales pour recycler des restes. Elles sont délicieuses et très faciles à préparer. Je vous donne ici la recette de base que vous pouvez ensuite garnir selon vos envies.

- 2 cs d'huile de tournesol
- 130 ml d'eau
- 1 prise de sel
- 260 g de farine
- Mélangez la farine avec l'huile et le sel, ajoutez l'eau, puis pétrissez rapidement la pâte.

(les 3 premiers ingrédients constituent la base; on peut ensuite rajouter ce qu'on veut: viande, légumes, fruits, fromage, etc.)

- Un petit oignon coupé en fines lamelles
- 8 cs de crème fraîche
- Sel, poivre

- Cuisez la tarte flambée dans le four préchauffé à 220 °C (chaleur inférieur et supérieur) pendant environ 12 à 14 minutes.