



Arancini sicilienne « zéro reste »

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 200 g de restes de riz froid, si possible collant ! (bien cuit, ou reste de risotto !)
- 100 g de restes de légumes trouvés dans le frigo (carottes, épinards, blettes, tomates, courgettes, ...tout ce que vous voulez)
- 100 g de restes de fromage (gruyère râpé, parmesan, mozzarella)
- éventuellement, un reste de sauce tomate
- 1 échalote ou un reste d'oignon non utilisé
- 1 œuf
- 20 g de farine
- 200 g de chapelure*
- Un grand verre d'huile pour la friture

Préparation :

Faire revenir l'échalote hachée dans une poêle avec un peu d'huile. Ajouter les restes de légumes hachés ou coupés en petits morceaux, faire revenir le tout, avec un reste de sauce tomate éventuellement pour faire un ragoût. Saler, poivrer.

Dans 3 assiettes creuses placées côte à côte, disposer la farine, l'œuf battu et enfin la chapelure.

Prendre 1 c à soupe de riz froid, poser dans la paume de la main mouillée, former une sorte de coupelle. Dans le creux de la coupelle, disposer une cuillerée de ragoût, et saupoudrer de fromage. Poser une 2ème cuillerée de riz pour recouvrir et façonner une boule de la taille d'une petite orange entre vos deux paumes en pressant un peu pour que le riz colle bien. Rouler la boule successivement dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans la chapelure, en recouvrant généreusement.

Renouveler jusqu'à épuisement des ingrédients.

Faire frire les boules (2 ou 3 à la fois) dans une poêle avec une bonne quantité d'huile bien chaude, en roulant régulièrement pour dorer toute la boule. Quand l'arancini est bien colorée, égoutter et déposer dans un plat sur du papier absorbant.

Le cas échéant, placer dans un four tiède en attendant de déguster !



Croquettes de riz au légumes et curry

Pour 4 personnes (environ 12 croquettes)

Ingrédients :

- ½ courgette
- ½ poivron
- 1 belle gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile au choix
- 1 c. à café de curry
- 300 g de riz cuit (1bol)
- 3 c. à soupe de farine de blé
- 1 à 2 c. à soupe d'huile au choix pour la friture

Préparation :

Émincer finement la courgette et le poivron.

Dans une petite poêle, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir 30 secondes l'ail haché ou pressé et le curry, en mélangeant constamment. Ajouter les légumes émincés, bien mélanger et laisser cuire à feu moyen/vif pendant 5 bonnes minutes (les légumes doivent être cuits et dorés).

Ajouter le riz et bien mélanger, pour que tout le riz soit coloré par le curry. Saler et poivrer selon le goût.

Verser cette préparation dans un bol et ajouter 2 c. à soupe de farine, et bien mélanger pour obtenir une préparation collante (ajouter de la farine si nécessaire)

Façonner une douzaine de croquettes de même taille en pressant le mélange dans les mains.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et poêler les croquettes à feu moyen/vif quelques minutes de chaque côté, elles doivent être bien dorées.

Déguster chaud ou froid, conserver au frais dans un récipient hermétique.



Galettes céréales oignons champignons

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 oignon moyen
- 100 g de champignons au choix
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe de persil haché (frais ou surgelé)
- 1 bol de céréales cuites
- 100 g de chapelure
- 1 c à soupe d'huile pour la cuisson, sel / poivre

Préparation :

Éplucher et hacher l'oignon. Nettoyer les champignons et les émincer.

Dans une poêle, faire revenir oignon et champignons dans l'huile d'olive à feu vif pendant quelques minutes. Quand ils commencent à colorer, ajouter l'ail passé au presse-ail et le persil haché. Verser les céréales cuites et mélanger. Assaisonner.

Verser dans un grand bol et ajouter la chapelure, bien mélanger et pétrir à la main pour obtenir une pâte un peu collante qui se tient.

Façonner des galettes (façon steak ou plus petites) et les faire dorer à la poêle dans une c. à soupe d'huile, quelques minutes de chaque côté, à feu moyen/vif.

Déguster chaud, ou froid ! (conserver au frais et consommer dans les 3 jours)



Galettes de flocons d'avoine

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Pour la base

- 200g de flocons d'avoine
- 1oignon (rouge de préférence) haché
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre, tamari

Pour compléter et faire des galettes variées, selon les restes du frigo !

carottes râpées, fenouil, céleri, tofu, restes de légumes cuits, de lentilles, de purée, pommes de terre râpées crues ou cuites, champignons, courgettes, sauce tomate, ...

Préparation :

Dans un plat, verser les flocons d'avoine, l'oignon coupé en petit, l'ail et tous les ingrédients que vous avez choisis pour les compléter (laisser faire votre imagination ...et utilisez vos restes !).

Rajouter un filet de tamari pour un goût un peu relevé (ou /et un peu de sauce tomate) et mouiller avec de l'eau pour obtenir une pâte.

On peut préparer cette pâte la veille et la laisser au frigo.

Si elle est trop humide, on peut la « sécher » avec un peu de farine ...ou si elle est trop sèche, on rajoute un peu d'eau. Avec l'habitude, vous allez savoir ce qu'il faut selon les ingrédients que vous aurez utilisés.

Déposer la pâte obtenue dans la poêle chaude huilée et l'aplatir en galette (On peut la rouler avant dans un peu de chapelure pour un côté plus croustillant)

Rissoler quelques instants sur chaque face et servez avec une salade verte agrémentée de graines variées (tournesol, sésame, pavot, chia, amandes etc).



Gratin de pâtes sauce cheesy

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 300 g d'un reste de pâtes cuites (1 grand bol)
- 225 g de chair de courge (potimarron, potiron, butternut, ..)
- 1 oignon
- 250 ml de lait végétal
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de farine
- 1, 5 c. à café de sel
- 2 c. à café de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de levure maltée ou de levure de bière

Préparation :

Éplucher la courge et l'oignon, couper en dés. Cuire à l'eau les 2 légumes dans une casserole moyenne, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Égoutter et replacer dans la casserole, hors du feu.

Ajouter le lait, l'huile, et la farine, mixer pour obtenir une texture bien lisse.

Ajouter le sel, le vinaigre, la gousse d'ail et la levure maltée. Mixer 1 bonne minute pour bien émulsionner.

Dans un plat de taille moyenne, mélanger les pâtes et la sauce. Saupoudrer de levure maltée et enfourner à 170° (5-6) pour 15 à 20 minutes.



Pain perdu salé

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 oeufs
- 1/2 litre de lait
- poivre
- très peu de sel
- Noix de muscade
- Fromage (emmental, comté....)
- Margarine ou beurre

Préparation :

Découper 12 tranches de pain (de préférence pain long ou couronne).

Les tartiner de chaque côté avec un peu de matière grasse.

Battre les œufs, ajouter le lait, le poivre, le sel, la noix de muscade et enfin le fromage.

Prendre une grande poêle.

Tremper les morceaux de pain dans la préparation et les mettre côte à côte dans la poêle.

Ajouter le fromage restant (il en reste toujours).

Pour finir Faire cuire 5 minutes de chaque côté.

On peut aussi faire cuire au four (20 mn environ à 200°)

On peut ajouter si l'on veut des oignons cuits à l'étouffée auparavant, des restes de légumes... (les battre avec les œufs....)

Ce plat se sert avec une salade de saison ou des légumes verts ou une sauce tomate

Laissez parler votre imagination



Polenta aux légumes

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 grand bol de reste de soupe de légumes (300 ml)
- 300 ml d'eau
- 100 g de polenta instantanée
- Sel poivre

Préparation :

Dans une casserole, mélanger la soupe et l'eau et porter à feu vif.
Verser la polenta et mélanger sans s'arrêter avec une cuillère en bois.
Quand la polenta a bien épaissi et forme une purée, retirer du feu.
Assaisonner selon le goût.

La polenta aux légumes peut être consommée telle quelle, ou refroidie, elle va alors se figer et durcir. Elle pourra ensuite être découpée en cubes ou bâtonnets et poêlée ou dorée au four, en la badigeonnant d'huile d'olive.



Pudding aux pommes et pain rassis

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 250 g de pain rassis
- 2 grosses pommes bio
- 600 ml de lait végétal (amande, soja, noisette, avoine*, ..)
- 50 g de sucre complet : 40 g pour la préparation et 10 g pour finir
- 4 dattes coupées finement
- 1 c à café de grains de vanille (à défaut, utiliser du sucre vanillé)
- 30 g de beurre

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °.
Dans un saladier, mélanger le lait végétal, 40 g de sucre et les dattes.
Émietter le pain et faire tremper dans le mélange quelques instants.
Huiler un plat à cake et y verser la moitié de la préparation.
Éplucher les pommes, les couper en tranches et les ajouter dans le plat, sur la préparation.
Verser le reste de la préparation pour recouvrir.
Mélanger les grains de vanille avec les 10 g de sucre restant (ou utiliser un sachet de sucre vanillé, à défaut) et saupoudrer sur la préparation.
Parsemer de beurre coupé en petits morceaux.
Enfourner et laisser cuire 35 minutes !

**on peut préparer son lait d'avoine soi-même, en utilisant la recette d'Herveline*



Lait d'avoine Maison

Recette d'Herveline

Ingrédients pour 1 Litre

- 100g de flocons d'avoine
- 2 pincées de sel +
- 1 cuiller à café de sucre
- eau du robinet jusqu'à la graduation 1l

Préparation :

Mettre tous les ingrédients au fond du mixer
Mixez 30 secondes,
Laissez reposer quelques minutes
Mixez à nouveau votre lait est prêt

Pas besoin de le filtrer s'il est destiné à la cuisine !
Mais si on veut le boire, il vaut mieux le filtrer.
On peut alors garder le résidu (okara) et l'utiliser pour toute autre préparation (galettes, crêpes...)

*in « j'arrête de surconsommer »
Marie Lefèvre et Herveline Verbeken
éditions Eyrolles*