

RECETTES & ASTUCES

GAMME ECO RESPECT - MOULINEX

LES RECETTES

ROSTI

Ingrédients pour 6 personnes :

700 g de pommes de terre

1 gros oignon

1 œuf

1 cuillère à café rase de sel

Poivre

Huile

Persil, crème fraîche (optionnels, pour décorer)

PROGRESSION :

- 1- Faire cuire les pommes de terre (non épluchées) dans de l'eau bouillante 8 à 10 minutes selon leur taille. Elles doivent rester un peu fermes afin de pouvoir être râpées. Égoutter et sécher les pommes de terre. Laisser refroidir un peu puis éplucher les pommes de terre.
- 2- Râper les pommes de terre directement un saladier. Ajouter l'oignon finement râpé, l'œuf, le sel et un peu de poivre. Bien mélanger avec les mains.
- 3- Dans une grande poêle, faire chauffer de l'huile. Former les röstis à l'aide d'un cercle de cuisine (pour une forme plus définie) ou en les façonnant avec les mains. Faire cuire à feu moyen 5 à 7 minutes sur chaque face. Bien surveiller la cuisson et retourner les röstis avant qu'ils ne brûlent (quitte à les remettre à cuire encore un peu en les retournant à nouveau).
- 4- Décorer si souhaiter d'un peu de crème fraîche et de persil frais et servir immédiatement.

NID DE POMMES DE TERRE ŒUF ET BACON :

Ingrédients pour 6 personnes

500 g de pommes de terre

8 œufs (dont 6 pour garnir les nids)

100 g de cheddar râpé (ou emmental, gruyère)

Persil frais (ou ciboulette)

3 tranches de bacon

Sel, poivre

Huile

PROGRESSION :

- 1- Préchauffer le four à 200°.
- 2- Éplucher, laver, sécher puis râper les pommes de terre (de façon assez épaisse). Presser bien pour éliminer le plus d'eau possible. Verser les pommes de terre égouttées dans un saladier et ajouter le fromage râpé, 2 œufs et un peu persil (ou de ciboulette). Saler et poivrer bien.

Mélanger avec les mains jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Presser l'excès de jus à nouveau si besoin.

- 3- Huiler un moule à muffin et tapisser le mélange dans chaque cavité, en appuyant sur les bords pour créer un trou au centre (où cuira l'œuf).
- 4- Enfournier 15 minutes environ où jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés. Sortir du four et appuyer légèrement au centre avec une cuillère si besoin afin de creuser un peu le trou. Casser un œuf au centre de chaque "muffin", en retirant un peu de blanc afin d'avoir un œuf plus petit qui tiendra plus facilement au centre du nid de pommes de terre.
- 5- Enfournier à nouveau jusqu'à ce que l'œuf soit cuit (5 à 10 minutes). Pendant ce temps, faire cuire les tranches de bacon à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement dorées. Couper en morceaux et réserver.
- 6- À la sortie du four, saupoudrer de morceaux de bacon dorés et de persil ou ciboulette. Saler, poivrer légèrement.

CHAPELURES ORIGINALES

La chapelure, on la fait maison, rien de plus simple, on conserve le pain rassis dans une boîte en métal et ensuite on gratte le tout avec le découpe légume et son cône pour gratter.

RECETTES GASPACHO

Pour toutes les recettes de gaspacho, rien de plus simple, on met tous les ingrédients dans le blender ECO RESPECT et c'est parti ! Vous pouvez aussi mixer les ingrédients dans un saladier avec le pied mixeur ! En verrine en apéro c'est top !

GASPACHO FRAISE, CONCOMBRE, FRAMBOISES ET MENTHE

INGREDIENTS pour 4 personnes :

200 g de fraises

200 g de framboises

½ concombre

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

10 feuilles de menthe

Sel, poivre

GASPACHO VERT, COMCOBRE, AVOCAT, PETIS POIS

INGREDIENTS pour 4 personnes :

150 g de petits pois

75 g d'amandes

½ concombre

½ oignon

½ avocat

1 gousse d'ail

1 poignée de feuilles de basilic

1 poignée de feuilles de menthe
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de vinaigre de cidre
Sel, poivre

GASPACHO CERISE ET AIL EN VERRINE...pour l'apéro !

INGREDIENTS pour 8 personnes :

2 poignées de cerises
2 gousses d'ail
1 orange
1 citron
1 échalote
1 c. à soupe de menthe ciselée
½ c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel, poivre

RECETTE PÂTE A CRÊPES AU BLENDER

INGREDIENTS pour 18/20 crêpes

500g de lait
60ml de Grand Marnier
200g d'œuf
60g de sucre
60g d'eau
6g de sel fin
20g de beurre fondu
500g de farine T55

PROGRESSION :

- 1- Dans le bol du blender ECO REXPECT, verser, les œufs, le Grand Marnier, l'eau, le sucre et le sel.
- 2- Ajoutez enfin la farine et mixer pendant deux minutes à vitesse maximum puis une autre à
- 3- Vous pouvez utiliser la pâte de suite ou laisser reposer 30 minutes.

TARTARE DE LEGUMES

INGREDIENTS pour 4 personnes

2 carottes
1 gros navet blanc
½ botte de radis
½ concombre
100g de chèvre frais
Sel, poivre

PROGRESSION :

- 1- Disposez les légumes épluchés et coupés dans le bol.
- 2- Ajoutez le fromage de chèvre, le sel et le poivre
- 3- Mixez par à-coups afin d'éviter d'avoir une texture trop fine.
- 4- Recouvrez l'intérieur d'un petit bol de film alimentaire, il doit dépasser du bol.
- 5- Remplir le bol et pressez la préparation à l'aide d'une cuillère.
- 6- Retournez le bol dans une assiette, enlevez délicatement le film alimentaire et décorer !

WRAPS AUX ÉPINARDS

INGREDIENTS pour 5/6 wraps

75g épinards frais

5 blancs d'œufs

1 œuf entier

10g persil frais

1 cuillère à café d'herbes italiennes

Huile d'olive

Sel et poivre

PROGRESSION :

1. Commencez par ajouter tous les ingrédients (sauf l'huile d'olive) dans le blender.
2. Blendez tous les ingrédients pour qu'ils soient mélangés.
3. Mettez une poêle à feu moyen-doux sur la plaque de cuisson et versez un peu d'huile d'olive directement dans la poêle et laissez chauffer. Versez le mélange vert directement dans la poêle. Une fois qu'il commence à créer des trous, le wrap est prêt à être retourné. Chaque wrap devrait prendre 2 à 4 minutes de chaque côté.
4. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez utilisé tout le mélange de wrap.
5. Servez avec votre viande, poisson, salade et sauces préférés.

LES TRUCS ET ASTUCES

Avec une gamme qui s'appelle éco respect il semblait logique de faire aussi quelque chose en cuisine qui soit respectueux pour notre planète. En cuisine on va donc essayer de moins jeter, voici quelques recettes simples mais tout à fait intéressantes...

SAINT JACQUES EN CHAPELURE DE PELURES D'OIGNONS

INGREDIENTS :

1 grosse poignée de pelures d'oignon
200g de chapelure maison (fine)
12 noix de St-Jacques
800g de topinambours
30cl de fumet de poisson
Fleur de sel
Sel, poivre

PROGRESSION :

- 1- Mixez les pelures d'oignons avec la chapelure
- 2- Faire cuire les topinambours épluchés à la vapeur, une fois cuits, incorporez-les dans une casserole contenant le fumet de poisson et laissez mijoter 3 minutes, rectifiez l'assaisonnement et mixez en purée.
- 3- Roulez les noix dans la chapelure, veillez à bien les enrober.
- 4- Dans une poêle chaude, versez de l'huile d'arachide et faites cuire les noix 30 à 40 secondes sur chaque face.
- 5- Disposez sur la purée de topinambours et bon appétit !

GELEE DE TROGNONS DE POMMES

INGREDIENTS :

10 trognons de pommes
Le jus d'un ½ citron
10g de sucre
2 pincées de piment d'Espelette
50cl d'eau

PROGRESSION :

- 1- Faire mijoter à petit feu les trognons de pommes dans une casserole avec le sucre, le piment d'Espelette, le jus de citron et 50cl d'eau.
- 2- Versez le sirop dans un pot, laissez refroidir. Une légère gelée se forme que vous pourrez utiliser pour des tas de choses !

GATEAU A LA PEAU DE BANANE

INGREDIENTS pour un moule à cake de 20 cm

3 peaux de bananes

80 g de pépites de chocolat noir

2 œufs

40 g de sucre en poudre

40 g de sucre cassonade

180 g de farine

1/2 sachet de levure chimique

50 g de beurre

250 g d'eau

PROGRESSION :

- 1- Préchauffez votre four à 220°C.
- 2- Coupez les extrémités des peaux de banane puis lavez-les soigneusement.
- 3- Versez l'eau dans une casserole puis déposez les peaux de bananes. Faites chauffer à feu assez vif en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- 4- Mixez les peaux de bananes puis réservez.
- 5- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- 6- Fouettez les jaunes d'œufs avec le beurre mou et les sucres.
- 7- Incorporez la farine, la levure, et les peaux de bananes mixées.
- 8- Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme puis ajoutez-les délicatement à la préparation. Finissez par ajouter les pépites de chocolat.
- 9- Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné ou comme moi recouvert d'un papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes.