



Comment cuisiner les abricots ou pêches moins frais ?

Recettes anti-gaspillage

Clafouti

- Mélanger : 1 Tasse de farine, 1 tasse de lait, 2 œufs, ¼ tasse de sucre, 1 c. à thé de vanille liquide
- Beurrer un plat à four, y déposer environ 6 fruits lavés, dénoyautés et coupés en quatre.
- Recouvrir du mélange
- Saupoudrer d'un peu de sucre
- Cuire à 350°F jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Croustade

- Couper environ six fruits en petits dés, les placer dans un plat à four huilé.
- Mélanger avec les doigts 1/2 tasse de farine, 3 c. à table de sucre, 4 c. à table d'huile, jusqu'à obtenir une pâte faite de petits grains.
- Déposer cette pâte sur les fruits
- Cuire à 350°F jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Confiture rapide... et santé !

- Déposer dans une casserole 4 tasses de fruits en petits dés et 2 c. à table de graines de chia
- Chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition, rajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Laisser refroidir dans la casserole, en remuant de temps en temps.
- Selon le goût, ajouter un peu de sucre, mixer ou écraser à la fourchette.
- Se conserve une semaine au réfrigérateur.

Voir plus..



Comment cuisiner les abricots ou pêches moins frais ?

Recettes anti-gaspillage

Crème glacée rapide... et économique !

- Geler des abricots, des pêches... en petits cubes sur une plaque à biscuits (pour qu'ils soient faciles à détacher)
- Les conserver dans un sac ou une boîte à congélation
- Au moment de déguster, jeter quelques cubes dans le mixeur, avec quelques cuillerées de yogourt.
- Mélanger et déguster !

Tarte facile

Pour la pâte brisée

- Mélanger avec les doigts :
 - 1 tasse de farine
 - 1/6 de plaquette de beurre (environ 80 g)
 - 2 c. à table de sucre
 - De l'eau, jusqu'à consistance voulue
- Réfrigérer le temps de préparer les fruits, pour que la pâte soit plus facile à étaler par la suite

Pour la garniture :

- Couper environ 6 fruits en petits dés, ajouter 1 c. à table de jus de citron et 2 c. à table de fécule de maïs pour épaissir le mélange.

Assemblage de la tarte

- Étaler la pâte dans un moule huilé
- Placer les fruits dessus
- Saupoudrer d'un peu de sucre
- Cuire à 350°F jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée

Voir plus..

Comment cuisiner les abricots ou pêches moins frais ?

Recettes anti-gaspillage

Biscuits faciles

- Mélanger :
 - 2 œufs
 - ½ tasse de sucre
 - 80 g de beurre (environ 1/6 de plaquette)
 - 1 tasse de farine
 - 1 c. à thé de poudre à pâte et ½ c. à thé de bicarbonate de soude
 - 2.5 tasses de flocons d'avoine
- Couper six abricots en deux
- Séparer la pâte en 12 boules
- Les placer sur une plaque à biscuits, en les séparant bien (ils grossissent beaucoup à la cuisson)
- Les aplatir légèrement
- Placer un demi abricot sur chaque boule, appuyer légèrement
- Cuire à 350°F jusqu'à ce que les biscuits soient dorés

Variante avec la pêche

- La pêche mure devenant très molle, il peut être difficile de la trancher en quartiers réguliers.
- Pour faciliter sa coupe, la congeler une heure et la couper en quartiers lorsqu'elle aura durci
- Entailler la pâte de chaque biscuit par trois lignes parallèles
- Placer rapidement une lamelle de fruit sur chaque ligne
- Enfourner

Découvrez d'autres recettes et conseils anti-gaspillage sur le lien suivant :

<https://relais-communautaire.org/page/capsules-anti-gaspillages/>

