

Recettes avec herbes fraîches

Recettes anti-gaspillage

Pesto

- 8 noix
 - 2 c. à soupe de pignons de pin
 - 3 gousses d'ail
 - 60 g de basilic frais
 - 75 g de parmesan fraîchement râpé
 - 75 g de pecorino râpé
 - 20 cl d'huile d'olive
 - sel, poivre au goût
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive sur feu vif.
 - Quand la poêle est bien chaude, déposez-y les noix décortiquées et les pignons de pin, puis faites-les griller à sec jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
 - Quand les noix et les pignons de pin sont prêts, ôtez la poêle du feu et placez les noix et les pignons de pin dans le bol d'un robot mixeur. Réservez.
 - Lavez et épongez le basilic.
 - Pelez et pressez l'ail.
 - Ajoutez le basilic ainsi que l'ail pressé aux noix et aux pignons grillés dans le bol du robot mixeur. Mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir une préparation homogène.
 - Ajoutez-y le parmesan et le pecorino râpé et l'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez selon vos goûts, puis mixez à nouveau jusqu'à obtenir un pesto bien lisse et crémeux.

Sauce au yaourt et fines herbes

- 2 yaourts naturels
 - 1 gousse d'ail
 - ciboulette fraîche
 - persil frais
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - sel, poivre
- Lavez les fines herbes et ciselez-les finement.
 - Pelez la gousse d'ail et hachez-la très finement.
 - Dans un petit saladier, mélangez les yaourts, les fines herbes, l'ail et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre selon vos goûts.
 - Réservez au frais jusqu'au service.
 - Mélangez bien et dégustez

Voir plus..

Recettes avec herbes fraîches

Recettes anti-gaspillage

Poisson en croûte aux herbes

- 4 pavés de poisson blanc (cabillaud, merlan, colin...)
- 16 croûtons de pain grillés
- 100 g de beurre
- 1 bouquet d'herbes fraîches (estragon, thym, persil, basilic, coriandre...)
- sel, poivre
- Rincez les herbes et ciselez-les finement.
- Mixez grossièrement les croûtons et mélangez la chapelure obtenue avec les herbes et le beurre.
- Malaxez à la fourchette et étalez la préparation en fine couche sur une feuille de papier sulfurisé.
- Réservez au réfrigérateur 15 minutes.
- Découpez 4 rectangles de papier aux herbes de la taille des pavés de cabillaud.
- Salez et poivrez le poisson, déposez les pavés dans un plat à four et faites cuire sous le gril 3 minutes d'un seul côté.
- Retournez-les, déposez sur chacun un rectangle de papier côté herbes, pressez pour faire adhérer, ôtez le papier et faites cuire 5 minutes sous le gril jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
- Servez sans attendre.

Taboulé

- 1/2 verre de semoule que l'on cuit
- 2 bottes de persil haché
- 1/2 botte de menthe fraîche hachée
- 4 tomates en petits dés
- 3 oignons verts finement coupés
- le jus de 2 citrons jaunes
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre
- Mélanger et placer au frais au moins une heure avant de déguster

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

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

