

Proposition de buffet Défi 0 Déchet #2 du 13 décembre 2025

1. Boisson : Jus de pomme chaud

<u>INGRÉDIENTS :</u> Jus de pomme Cannelle gingembre clous de girofle eau	Dans une casserole, faire chauffer à feu doux tous les ingrédients, avant ébullition, retirer du feu et couvrir.
--	--

2. Entrée n°1 : Champignon farci

<u>INGRÉDIENTS :</u> Champignons de paris beurre ail persil chapelure de pain	Enlever les queues des champignons. Laver les champignons rapidement dans l'eau (pas trop longtemps pour éviter qu'ils ne se gorgent d'eau). Mixer : le beurre pommade, l'ail, le persil, les queues de champignons. Ajouter un peu de chapelure de pain pour ajuster la texture. Mettre le mélange dans une poche à douille et garnir les champignons. Saupoudrer légèrement de chapelure sur le dessus et enfourner à 180°C pendant 20 min
--	---

3. Entrée n°2 : Bouchée d'endive pomme noix et tartinade fromage frais

<u>INGRÉDIENTS :</u> endives pommes fromage frais d'huile d'olive vinaigre de cidre noix	Laver les pommes, les sécher, puis retirer le trognon, tailler les pommes en fines rondelles ou petits dés à l'aide d'un couteau. Laver, sécher puis ciseler la ciboulette. Réserver quelques brins pour la décoration. Dans un bol, écraser les noix à l'aide d'un pilon ou d'une cuillère en bois. Ajouter le fromage frais et la ciboulette ciselée. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Laver les endives, les essuyer soigneusement, puis couper la base et détacher délicatement les feuilles une à une. Garnir chaque feuille d'endive d'une petite cuillère de tartinade au fromage frais. Décorer chaque bouchée d'un brin de ciboulette et d'un morceau de noix. Servir immédiatement pour profiter de la fraîcheur et de la croquant des feuilles d'endives.
--	--

6. Plat n°2 : Quiche aux épluchures

INGRÉDIENTS : Des épluchures de pommes de terre 1 pâte brisée 2 œufs 20 cl de crème fraîche 100 g de fromage râpé tomme Un peu de ciboulette Du sel et du poivre au goût	Lavez et coupez les épluchures de pommes de terre en fines lamelles. Préchauffez le four à 180°C. Étalez votre pâte brisée dans un moule à tarte. Mélangez les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé, la ciboulette, le sel et le poivre dans un saladier. Versez le mélange sur la pâte brisée. Disposez les lamelles de pommes de terre sur le dessus. Faites cuire au four pendant 30 minutes.
--	---

7. Plat n°3 : Rostis maison et sauce au fromage blanc

INGRÉDIENTS : (pour 4) Pommes de terre : 800g Œufs : 2 Oignon : 1 Farine: 1 cuillère à soupe (15 g) Huile: Pour la cuisson (selon besoin) Sel et poivre: À votre goût Fromage blanc : 200 g (idéalement 0%) Gousse d'ail : 1 Ciboulette : 1 poignée (environ 15 g)	Épluchez les pommes de terre et l'oignon. Lavez, râpez. Enveloppez dans un torchon propre. Pressez vigoureusement pour en extraire le maximum d'eau. Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre essorées, les œufs, la farine, le sel et le poivre. Formez des galettes, et déposez-les dans la poêle rempli d'huile. Faites cuire les röstis environ 10 minutes de chaque côté, Gardez-les au chaud dans un four préchauffé. Pendant la cuisson des röstis, préparez la sauce au fromage blanc : ciselez l'ail et l'oignon, puis mélangez-les dans un bol avec le fromage blanc, la ciboulette, le sel et le poivre. Mélangez bien et réservez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation. Servez immédiatement pour profiter de la croustillante texture des röstis et de la fraîcheur de la sauce.
--	---

8. Dessert n°1 : Pain perdu dessert

INGRÉDIENTS : Pain œuf lait sucre beurre	Battez grossièrement les deux œufs avec le lait et le sucre dans une assiette creuse. Coupez les toasts en deux dans le sens de la diagonale. Trempez rapidement les demi-toasts dans le mélange ainsi obtenu (si vous les laissez trop longtemps, ils risquent de s'émietter).
--	--

4. Entrée n°3 : Velouté d'endive à la tomme

<u>INGRÉDIENTS :</u> 1 endive, 1 c à c de vermicelle cru, sel et poivre, 1 c à s de tomme et pour le décor quelques morceaux de feuille d'endive + quelques petits morceaux de tomme (par personne)	<p>Creusez en profondeur pour ôter le trognon, et détaillez l'endive en petits morceaux.</p> <p>Dans une casserole, versez de l'eau à hauteur, ajoutez l'endive, le vermicelle cru, du sel et du poivre.</p> <p>Portez à ébullition, puis baissez la flamme et faites cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le vermicelle soit bien cuit et commence à se désagréger.</p> <p>Pendant la cuisson, préparez le décor : placez un petit morceau de tomme sur chaque feuille d'endive et réservez-les.</p> <p>Une fois la soupe cuite, retirez-la du feu et mixez-la jusqu'à obtenir un velouté lisse.</p> <p>Ajoutez les 4 cuillères à soupe de tomme, remettez la soupe à chauffer doucement, et mixez à nouveau pour obtenir une texture onctueuse.</p> <p>Décorez chaque assiette avec une feuille d'endive au centre, sur laquelle vous placez un morceau de tomme, puis versez le velouté chaud.</p>
--	--

5. Plat n°1 : Pois chiche aux épices

<u>INGRÉDIENTS</u> Pois chiche Oignon Ail curcuma piment d'espelette cumin sel poivre	<p>Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive et y ajouter une belle pincée de chaque épice (doucement sur le piment quand même...).</p> <p>Lorsque l'oignon est doré y ajouter les pois chiches, les raisins, un verre d'eau et le bouillon cube.</p> <p>Laisser mijoter doucement une vingtaine de minutes. Servir bien chaud ou froid selon la saison !</p>
--	---

	Saisissez-les sur votre plus grande poêle dans laquelle vous aurez placé une noix de beurre, 1 mn environ de chaque côté
--	--

9. Dessert n°2 : Mousse choco et aqua faba

<p><u>INGRÉDIENTS :</u></p> <p>Chocolat noir Eau des pois chiche Sucre blanc Crème de tartre Fleur de sel</p>	<p><u>RECETTE :</u></p> <p>Dans un récipient, faites fondre doucement le chocolat. Laissez-le refroidir légèrement pendant quelques minutes avant de l'utiliser.</p> <p>Dans le bol du batteur électrique ou du mixeur, fouettez l'aquafaba pendant environ 1 minute, puis ajoutez la crème de tartre. Continuez de fouetter de 5 à 8 minutes jusqu'à ce que des pics mous se forment. Saupoudrez de sucre et fouettez jusqu'à obtenir des pics fermes.</p> <p>Délicatement, à l'aide d'une spatule, incorporez la mousse au chocolat fondu dans l'aquafaba jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez la fleur de sel si souhaité.</p> <p>Répartissez le mélange dans les petits pots, puis laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 à 4 heures avant de déguster.</p>
---	---