

alimentarium



**Menu zéro-déchets :
protégez la planète en
faisant votre assiette !**

Menu zéro-déchets : protégez la planète en faisant votre assiette !

Salade de saison

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

100 g de salade de rampon

100 g de carotte

100 g de concombre

50 g de tomates cerise

50 ml de sauce à salade

Réalisation

- Râper les carottes
- Disposer la salade sur une assiette de manière artistique
- Mettre la sauce salade

Hachis parmentier

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

1 oignon

1/2 gousse d'ail

1 carotte

50 g de céleri branche

100 g de champignons de Paris

500 g de tomate pelée

100 g de lentilles

2 CS d'huile d'olives

1/2 dl de bouillon de légumes

4 tiges de thym

4 pincées de sel

4 pincées de poivre

600 g de pomme de terre

600 ml d'eau

100 ml de lait

20 g de beurre

1 pincée de noix de muscade

Réalisation

- Couper les oignons, l'ail, les carottes, le céleri et les champignons, très fin.
- Faire suer les oignons, ajouter l'ail, carottes, céleris, champignons. Faire revenir.
- Ajouter la tomate pelée, le bouillon de légumes, le thym.
- Assaisonner et ajouter les lentilles.
- Laisser mijoter à couvert 20 minutes.
- Cuire les pommes de terre et les égoutter.
- Les écraser à la fourchette en rajoutant le lait, le beurre et la noix de muscade.
- Mettre la moitié de la purée dans un plat à gratin.
- Verser la bolonaise.
- Recouvrir de purée.
- Ajouter le fromage.
- Mettre à gratiner au four 10 minutes à 170°C.
- Ajouter le persil et servir chaud.

Menu zéro-déchets : protégez la planète en faisant votre assiette !

Flan caramel

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

250 ml de lait

100 g d'œuf

50 g de sucre

1 gousse de vanille

50 g de sucre pour le caramel

Réalisation

- Mettre le sucre pour caramel dans une casserole
- Le cuire à couleur désirée
- Décuire avec un peu d'eau
- Verser dans le ramequin, laisser refroidir

- Mélanger dans un bol l'œuf, le lait, le sucre et la vanille
- Verser dans le ramequin sur le caramel
- Cuisson au four vapeur à 85°C pendant 25 minutes