

Les petites astuces

Les aliments que vous pouvez congeler

Pour les avoir toujours sous la main, vous pouvez les garder au congélateur...

-Les œufs battus et conservés dans un récipient hermétique

On peut conserver un jaune d'œuf pendant 3 mois et un blanc d'œuf pendant encore 6 mois. Cela peut être pratique de congeler les œufs, mais une certaine perte de qualité est possible. Il faut uniquement l'utiliser pour des préparations d'œuf chauffées.

-Les fromages emmental, cheddar, comté, beaufort ...

La congélation du fromage coupé en tranches Les fromages à pâte pressée cuite (même non cuite) peuvent se conserver dans un congélateur pendant 3 mois.

-Les jus et fonds de viande pour donner du goût aux pâtes et poêlées max 3 mois

-Le beurre se conserve 3 à 6 mois dans plusieurs épaisseurs de cellophane

→ COMBIEN DE TEMPS ← GARDER SES ALIMENTS AU CONGÉLATEUR ?

comment-economiser.fr



POULET ENTIER
1 AN



RÔTI DE BŒUF
6 MOIS



POULET EN MORCEAUX
9 MOIS



FRUITS & LÉGUMES
8 à 12 MOIS



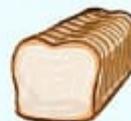
SAUMON
3 MOIS



NOIX & AMANDES
6 MOIS



CABILLAUD & LIMANDE
6 MOIS



PAIN
1 MOIS



VIANDE HACHÉE
(bœuf, agneau, porc)
3 MOIS



SOUPES
2 MOIS



**CÔTES DE PORC &
CÔTELETTES D'AGNEAU**
6 MOIS



PLATS MIJOTÉS
2 MOIS



STEAKS
6 MOIS



Recettes spéciales confinement !!!

La fameuse baguette magique sans pétrissage



La fameuse baguette magique sans pétrissage : la mie est légère et aérée, la croûte est croustillante à souhait. Facile et relativement rapide puisque pas besoin de pétrir et n'a qu'une seule pousse de la pâte. C'est une recette qui convient pour les débutants en boulangerie, sans machine à pain et sans pétrin pour dépanner dans le cadre du confinement ! Le résultat est bluffant, tellement simple à faire !

Ingrédients pour 2 baguettes :

- 12g de levure fraîche ou sèche (type levure boulangère)
- 300ml d'eau tiède
- 1cc de sel
- 375g de farine de blé (la classique, que tout le monde a dans son placard)

Préparation :

- Dans un grand saladier, mélanger avec une cuillère en bois, la levure avec 100ml d'eau tiède, il faut qu'elle soit bien dissoute
- Ajouter 200ml d'eau tiède
- Verser la farine et le sel et mélanger
- Recouvrir d'un torchon et laisser "pousser" pendant 1h30 près d'un radiateur ou d'une cheminée. Votre pâte a alors doublé de volume !
- Préchauffer votre four à 240°C chaleur tournante avec votre lèchefrites remplie d'eau dans le bas de votre four (à défaut un grand plat fera l'affaire, mais c'est absolument indispensable si vous voulez une croûte croustillante !)
- Déposer une feuille de papier cuisson sur votre moule à baguette*
*Si vous n'avez pas de moule à baguette ce n'est pas grave vous préparer trois rouleaux de papier aluminium assez épais (pour la réalisation de 2 baguettes) vous poser une feuille de papier sulfuriser dessus et vous poser vos baguettes entre les rouleaux pour les caler !
- Séparer la pâte en deux et verser chaque moitié dans une gouttière, la pâte est très collante, encore une fois c'est normal !! Étaler un peu la pâte "comme vous le pouvez"
- Faire des entailles sur la pâte à l'aide de ciseaux, saupoudrer d'une pincée de farine (vous pouvez ajouter des graines de sésame, de tournesol, de courge etc...)
- Enfourner pendant 25 à 30 min

Bon appétit ! :)

Tortilla (Espagne)

La **tortilla de patatas** (en français : « omelette de pommes de terre ») est une variété d'omelette épaisse garnie de pommes de terre et typiquement espagnole. La recette traditionnelle est avec des oignons. Dans certains bars, elle peut être servie en parts sur un morceau de pain (soit comme pintxo, au Pays basque, bien qu'il y ait des centaines de pintxos différents), dans un *bocadillo* (sandwich) ou sous forme de tapa ; mais le plus souvent elle se mange comme plat, accompagnée d'une salade. Une bonne omelette aux pommes de terre doit être un peu baveuse, pas du tout sèche (comme le sont pourtant celles achetées toutes prêtes), avec les pommes de terre frites dans l'huile d'olive et bien croustillantes.



Cette recette est compatible avec les régimes suivants : végétarien, sans gluten, sans lactose.

Temps : 45 min

Personnes : 3

Ingrédients

Base

- 500 g de pomme de terre
- 4 oeufs
- 1 oignon (pour une grande poêle)
- Poivre
- Sel

Vous pouvez y ajouter lardons, morceaux de jambon, du thon, des tomates, des poivrons, des olives, des herbes aromatiques (ciboulette, persil, basilic coriandre...).

Vous pouvez varier cette recette avec ce que vous avez sous la main !

-Eplucher et découper les pommes de terre en rondelle de 1/2 cm d'épaisseur environ.

-Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.

-Mettre tous ces ingrédients dans la poêle.
Celle-ci doit être remplie jusqu'à mi-hauteur.

Couvrir la poêle d'un couvert (important : il faut que les pommes de terre cuisent à la fois dans l'huile et à la vapeur).

Une fois les pommes de terre bien cuites (il faut que la pointe d'un couteau puisse s'y enfoncer sans peine), verser les pommes de terre et oignon dans un saladier.

Ajouter les œufs battus, salés et poivrés. Il faut qu'il y ait suffisamment d'œufs pour que la tortilla soit bien liée.

Mélanger doucement (ne pas faire de la purée de pommes de terre !)

Remettre dans la poêle faire cuire à feu doux mettre un couvercle afin que le dessus puisse cuire correctement.

Une fois cuite, glisser la tortilla dans une assiette.

Timbale de brocoli

Cette recette est compatible avec les régimes suivants : végétarien, sans gluten



Ingrédients :

400 g de brocoli en fleurettes
3 cuillères de crème fraîche
1 œuf plus 1 jaune d'œuf
1 oignon émincé
Muscade
Poivre
Sel
Beurre

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

1. Préchauffer le four à 180°C .
2. Beurrer légèrement 4 ramequins.
3. Cuire les brocolis jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
4. Ecraser les brocolis et mélanger avec la crème et les œufs.
5. Ajouter l'oignon, le sel et le poivre.
6. Le mélange doit être bien homogène.
7. Mettre le mélange dans les ramequins et cuire 25 mn.

Peut être fait avec des carottes ou tout autre sorte de légumes vous pouvez aussi le compléter avec des lardons, du bacon, du jambon fumé.

Flan onctueux à la noix de coco

Cette recette est compatible avec les régimes suivants : végétarien, sans gluten



Ingrédients

[400 ml de lait concentré sucré](#)

400 ml de lait de coco

4 œufs

1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de muscade

1 pincée de noix de muscade

1 cuillère à soupe de caramel liquide

Noix de coco râpée

1. Préchauffer le four à 180° (thermostat 5/6)
2. Préparer le flan : mélanger le lait concentré et le lait de coco.
3. Ajouter les œufs bien battus.
4. Rajouter le sucre vanillé,
5. la noix muscade
6. et battre encore le tout assez longtemps.
7. Tapisser le fond du moule de caramel liquide.
8. Verser la préparation.
9. Faire cuire au bain-marie au four pendant 30 à 40 min (vérifier la cuisson avec un couteau).
10. Laisser refroidir, démouler.

11. Décorer.

12. Servir très frais.

On peut ajouter de la noix de coco râpée sur le dessus après le démoulage.

Flan de thon provençal

Cette recette est compatible avec le régime suivant : sans gluten



Nombre de personnes : 4

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients :

2 oignons

Huile d'olive

1 boîte de tomates pelées

2 gousses d'ail

1 branche de thym

1 boîte de thon au naturel

4 œufs frais (entiers)

Poivre

Sel

Beurre (pour le moule)

Préparation :

Eplucher les oignons, les hacher finement et les faire fondre doucement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

1. Ensuite, ajouter les tomates pelées écrasées, l'ail et la branche de thym ; laisser cuire 15 min.
2. Pendant ce temps, émietter le thon égoutté, battre les œufs. Saler et poivrer, puis ajouter le thon et mélanger le tout.

3. Beurrer un moule, et faire cuire 45 min à 240°C (th 8).
4. Servir chaud, tiède ou froid, en compagnie d'une salade verte.

Délicieux et rapide ! Délicieux en été, en pique-nique ou en plat unique.

Quiche sans pâte



Ingrédients

Nombre de personnes : 4

3 oeufs

¼ l de lait

10 cl de crème fraîche

2 grosses cuillères à soupe de farine

100 g de gruyère râpé

4 tranches de jambon (peuvent être remplacées par des lardons ou encore des épinards)

Poivre

Sel

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

1. Mélangez tous les ingrédients sauf le jambon, le découper en morceaux et le mettre au-dessus de la tarte puis recouvrir d'un peu de gruyère
2. Placez dans un plat à tarte et faites cuire une demi-heure à 200°C.

J'ajoute mon grain de sel

Vous pouvez laisser place à votre imagination en gardant la base de la quiche sans pâte et y ajouter des légumes (poivrons, tomates, épinards, champignons...), du bacon, du jambon fumé, thon tomates, thon nature, saumon (boîte) fromage de chèvre, s'il vous reste des fromages...