

# « Un repas anti gaspi »

 SEMAINE EUROPÉENNE DE  
LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

DU SAMEDI 16 AU DIMANCHE 24 NOVEMBRE



LE PROGRAMME COMPLET DES ATELIERS  
ET ANIMATIONS GRATUITES PRÈS DE CHEZ VOUS !



*Proposé par Thierry BERTHIER,  
Chef cuisinier au restaurant du Parc de Branféré*

## *Entrée : Tarte fromagère aux courgettes*

Pour 8 Personnes

### INGREDIENT :

1. 1 fond de pâte feuilletée
2. 350 grs de courgettes
3. 4 œufs Bio
4. 100 grs de lait
5. 100 grs de crème liquide
6. 300grs de fromage râpé varié
7. Cuillère à soupe de Noix de muscade
8. 8 Cuillères à soupe d'huile d'olive

### PROCEDE :

- A.** Disposer la pâte au fond d'un moule et la piquer légèrement.
- B.** Laver et tailler les courgettes en mirepoix (petit cube) puis sauter vivement à l'huile d'olive pendant 5 minutes saler et poivrer. Laisser refroidir.
- C.** Mélanger les œufs le lait et la crème
- D.** Mélanger successivement le mélange C avec le fromage râpé, la noix de muscade et les courgettes.
- E.** Verser dans le fond de pâte et cuire environ 20minutes à 180°

*Plat : Tarte fine aux noix de St Jacques*  
*Vinaigrette en Arlequin*

**INGREDIENT**

1. 1 paquet de pate Filo
2. 100 grs de beurre
3. Cuillère à soupe d'épices kébab
4. 1 jaune d'œuf
5. Cuillère à soupe de Guacamole
6. 500grs de noix de st Jacques sans corail
7. 1 citron
8. 2 échalotes
9. 15 cl d'huile d'olive
10. 50 grs de poivron rouge
11. 30 grs de champignon noir
12. Cuillère à soupe de ciboulette
13. Cuillère à soupe de sauce aux huitres

**PROCEDE**

- A.** Fondre le beurre avec les épices puis incorporer le jaune d'œuf.
- B.** Etaler la feuille de Filo et badigeonner la surface avec la préparation A, puis recouvrir d'une nouvelle feuille. Répéter l'opération afin d'obtenir 6 feuilles superposées
- C.** Détailler en rectangle de 12 cm x 7 cm
- D.** Caler les rectangles entre 2 feuilles de papier cuisson avec une plaque par-dessus et cuire 12 minutes à 170°.laisser refroidir sur une grille
- E.** Ciseler les échalotes, le poivron rouge, la ciboulette, et hacher le champignon cuit.
- F.** Assembler les ingrédients dans un bol, verser le jus de citron, une cuillère de sauce aux huitres, saler et poivrer, puis ajouter 15 cl d'huile d'olive.
- G.** Monter la tarte avec un peu de guacamole, déposer les tranches fines de noix de st jacques, puis ajouter la vinaigrette 10 mn avant de consommer

**RANDEMENT = 8 PERSONNES**

*Dessert : Sauce au chocolat pour accompagner un gâteau*

Pour 10 Personnes

**INGREDIENT :**

1. 170 grs de chocolat noir à 51%
2. 80 grs de margarine
3. 80 grs de lait
4. 50grs d'eau

**PROCEDE :**

- A.** Fondre au bain-marie tous les ingrédients réunis
- B.** Remuer modérément avec une spatule en bois jusqu'à obtention d'une sauce parfaitement lisse

***Bon appétit !***