



*4 repas équilibrés  
avec les restes  
du frigo*

En mode Batch Cooking !

---

# Hachis Parmentier

## *ingrédients*

- Restes de viandes (crue ou cuite)
- Légumes : carottes, courge, champignons, oignons...  
(au choix)
- Pommes de terre
- Epices et herbes aromatiques

## *préparation*

Couper la viande et émincer les oignons. Faire dorer l'oignons dans une poêle. Ajouter la viande. Une fois cuit, réserver le mélange et laisser refroidir. Eplucher puis couper les légumes et pommes de terre. Cuire les légumes et les réduire en purée. Mixer la viande. Dresser le hachis parmentier. Enfourner 5 à 10 minutes à 180°.

# Pizza Anti-Gaspi

## ingrédients

- 250g de pain
- 250ml d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Épices et herbes aromatiques

## préparation

Couper et mixer le pain. Ajouter l'huile et l'eau pour obtenir une pâte. Étaler la pâte sur un papier cuisson. Garnir la pizza. Enfourner 20 à 30 minutes à 180°.

# Roulé aux épinards

## ingrédients

- 300g d'épinards cuits
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Fromage frais à tartiner
- Épices et herbes aromatiques

## préparation

Casser puis mélanger les œufs. Ajouter la crème fraîche et assaisonner. Ajouter les épinards et mélanger. Verser le mélange sur un papier cuisson ou sur une moule génoise. Enfourner à 180° pendant 15 minutes. Démouler délicatement et laisser refroidir. Garnir le roulé avec les aliments souhaités. Rouler la préparation. Couper les tranches et servir.

# Galettes de chou-fleur



## *ingrédients*

- 300g de chou-fleur cru
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine de maïs
- 60g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Épices et herbes aromatiques

## *préparation*

Laver, couper et mixer le chou-fleur. Dans un saladier, mélanger la mixture puis ajouter les œufs, l'huile et les épices. Cuire les galettes. Déguster les galettes nature ou garnies.