
EMISSION ON EN PARLE

Yves-Alain Cornu

18 octobre 2012

Recettes à base de fruits et légumes trop mûrs :

Voici les fines recettes de **Benoît Tschachtli**, restaurateur au Souffleur, à Villars-sur-Glâne, qui vous permettront de transformer vos vieux aliments en préparations goûteuses.

Chutney :

Le Chutney est une sauce traditionnelle indienne qui se décline en une multitude de variantes. Son aspect s'apparente à celui d'une confiture. En plus d'être délicieux, un chutney se conserve longtemps grâce au vinaigre qu'il contient.

Ingrédients :

- 250 g de pommes ou de poires coupées en cubes
- 50 g d'oignon cru
- 50 g de gingembre coupé en morceaux
- 50 g de sucre
- 1 dl de vinaigre
- Des graines de fenouil, de coriandre et/ou de chili

Préparation :

- 1) Ajouter les cubes de fruit, l'oignon, le gingembre et le vinaigre dans une casserole.
- 2) Porter à ébullition.
- 3) Réduire la flamme, ajouter le sucre et faire bouillir le mélange en purée.
- 4) Ajouter les graines.
- 5) Tout en remuant de temps en temps, laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide dans la casserole.

Soupe de brocoli et d'amandes :

Ingrédients :

- Du brocoli (de la tête au pied !)
- Des amandes effilées ou bâtons. Il est aussi possible d'utiliser des vieilles noisettes.
- Eventuellement des pommes de terre coupées, crémees et assaisonnées.

Préparation :

- 1) Hacher le brocoli.
- 2) Torrifier les amandes.
- 3) Ajouter le tout dans une casserole et faire bouillir en soupe.

Cake aux bananes trop mûres :

Ingrédients :

- 3 bananes très mûres
- 100 g de beurre mou
- 100 g de cassonade
- 2 œufs
- 100 g de chocolat au lait
- 220 g de farine
- 50 g de noix
- 1 cc de sel
- 1 cc de levure

Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 170°C puis beurrer et fariner légèrement un moule à cake.
- 2) Peler les bananes et les écraser grossièrement. Concasser les noix et le chocolat.
- 3) Mélanger le sucre roux dans le beurre et battre vigoureusement pour obtenir une consistance mousseuse.
- 4) Incorporer les œufs un à un, la levure, la farine et le sel.
- 5) Ajouter les noix, le chocolat et les bananes écrasées.
- 6) Travailler le tout pour obtenir une consistance homogène, puis verser la pâte dans le moule.
- 7) Mettre au four durant 30 minutes à 170°C.

Bon appétit !