



## Menu Zéro déchet



2 personnes



2h

### INGREDIENTS

- 2 tomates
- Gros sel
- Beurre
- sésame noir
- Huile d'olive
- Casserole
- Cul de poule
- Poêle
- Jambon cru
- Feuille sulfurisée
- Plaque à four
- 2 tomates
- 1/2 échalote
- 1gousse d'ail
- 25gr de moutarde
- 20ml de vinaigre de vin rouge
- 60ml d'huile d'olive
- Persil
- Origan
- Sel&poivre

### TOMATE RÔTIE

1. Monder les tomates dans de l'eau bouillante avec du gros sel.
2. Retirer les tomates et les mettre dans de l'eau froide avec des glaçons
3. Enlever la peau des tomates.
4. Epépéner les tomates
5. Laisser bien égoutter
6. Dans une poêle ajouter du beurre et de l'huile d'olive.
7. Faire rôtir les tomates
8. Ajouter le sésame par dessus.

### CHIPS DE JAMBON CRU

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Déposer une feuille sulfurisée sur la plaque de cuisson.
3. Disposer les tranches de jambon cru bien à plat.
4. Enfourner pendant 10min.

### VINAIGRETTE DE TOMATE

1. Déposer les tomates dans de l'eau bouillante pendant 30 secondes à 1 minute pour les blanchir.
2. Rafraîchir sous l'eau froide puis les peler et épépiner.
3. Au robot, mélanger tous les ingrédients puis saler&poivrer.



## Menu Zéro déchet

---



2 personnes



2h

### INGREDIENTS

- 1 poireau
- Sucre
- Jus de veau
  
- Poêle
- Planche
- Couteau
- 400g de poireaux
- 15gr de beurre
- 2.C.S crème fraîche
- 1C.C de moutarde
- Jus de citron
- Sel & poivre
  
- Casserole
  
- Verts de poireaux
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- Gros sel
  
- Casserole
- Passoire
- Mixeur

### POIREAUX CARAMÉLISÉS

1. Laver le poireau
2. Couper le poireau en tronçon
3. Dans une poêle ajouter le beurre puis ajouter les tronçons et bien faire colorer
4. Enlever les poireaux
5. Ajouter le sucre et faire un caramel
6. Déglacer le caramel avec le jus de veau
7. Et finir la cuisson du poireau avec le caramel

### FONDUE DE POIREAUX

1. Trier et laver soigneusement les poireaux puis les couper en tranches
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter les poireaux.
3. Mélanger et baisser sur feu doux. Couvrir et laisser fondre pendant 30min
4. Incorporer la moutarde puis mélanger. Verser la crème fraîche et le jus de citron puis faire réduire pendant 10min
5. Saler et poivrer et déguster

### HUILE DE POIREAUX

1. Faire cuire les verts de poireaux à l'anglaise
2. Faire refroidir les verts de poireaux
3. Egoutter-le
4. Mixer le poireau avec l'huile d'olive
5. Assaisonner