

# Les oeufs

En matière d'anti-gaspillage, les oeufs sont un vaste sujet! Voici donc quelques astuces pour utiliser ce qu'il vous reste de jaunes d'oeuf après avoir fait de la meringue, et de blancs d'oeuf après avoir fait des cannelés (attention, il y a eu 2 indices rien que dans cette phrase).

- Blancs
  - Meringue
  - Galettes de fromage: 2-3 blancs et du fromage râpé, cuit dans la poêle avec un peu d'huile.
  - Financier
  - Pâte à succès
  - À badigeonner sur la pâte à tarte
  - Crêpes
- Jaunes
  - Crème pâtissière
  - Cannelés
  - Crème anglaise
  - À badigeonner sur la pâte à tarte
  - Crème brûlée
  - Crêpes
  - Pour donner de la texture à un velouté: battre 2-3 jaunes d'oeuf avec un peu de crème et verser dans le velouté bien chaud.

Et maintenant, une petite recette anti-gaspi qui va vous inciter à utiliser vos jaunes d'oeuf, votre laitue qui traîne et à utiliser un bouillon (pourquoi pas fait maison?).

## Velouté à la laitue et aux noix

### Velouté A

- 1 c. à soupe de beurre ou d'huile
- 1 gros oignon, tranché
- 2-3 grosses laitues, épluchées et lavées, c'est le moment d'utiliser celles qui commencent à faire triste mine au frigo
- Sel, poivre
- Pincée de sucre
- 2 litres de bouillon (veau, volaille ou légumes de préférence)
- 1 litre de lait

- 6 cuillères à soupe de riz (pré-trempé si possible pour diminuer le temps de cuisson)

### **Finition B**

1 belle poignée de noix

Quelques brins de fines herbes (au choix: persil, ciboulette, cerfeuil... selon vos goûts)

3 jaunes d'oeuf

1 oeuf de beurre

3 c. à soupe de crème

1 pincée de sucre

### **Instructions**

1. Faire fondre le beurre du velouté A dans une casserole à feu moyen. Y jeter l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Jeter dans la casserole les laitues, le sel, poivre et la pincée de sucre. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les feuilles tombent.
3. Ajouter le bouillon, le lait et le riz et laisser chauffer à feu doux jusqu'à cuisson du riz.
4. Passer le contenu de la casserole au blender avec les ingrédients de la finition B. Servir bien chaud.

### **Note: version sans blender**

Vous pouvez également passer le velouté au moulin à légumes ou presse-purée avec la grille fine. Vous devrez ensuite piler le beurre et les noix de la Finition B ensemble puis battre tous les ingrédients de la Finition B dans le velouté jusqu'à dissolution.