cuisine ZD

20 minutes
PRÉPARATION

500 g
QUANTITÉ

0 €
COÛT

Réussir mes recettes anti-gaspi

Les arancini



Zéro gaspillage !

Cuisiner les restes, cela peut aussi vous éviter de jeter jusqu'à **174 € par an** à la poubelle*

* Chiffre moyen pour un ménage belge, source Copidec

COPIDEC

Réussir mon ZÉRO déchet

Avec le soutien de la Wallonie

Réussir mes recettes anti-gaspi

Les arancini

Ingrédients

- 200 g de restes de riz
- 1 échalote
- 100 g de restes de légumes
- option : 100 g de fond de charcuterie
- 100 g de parmesan
- 1 œuf
- 20 g de farine
- huile
- chapelure
- sel et poivre
- option : vin blanc

Matériel

- un couteau de cuisine
- un poêlon
- un plat allant au four
- un fouet
- un four

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir l'échalote finement hachée dans un poêlon.
3. Dans un plat, mélanger le reste de riz, l'échalote, le vin blanc (facultatif), les restes de légumes, la charcuterie et le parmesan.
4. Confectionner des boulettes avec cette préparation.
5. Battre un œuf entier et tremper successivement chaque boulette dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.
6. Déposer les boulettes sur un plat allant au four avec 1 c à s d'huile.
7. Enfourner pendant 10-15 min. à 180°C.


2.


3.


4.


5.

Astuces

- Décliner cette recette à l'infini avec des restes de viandes, de fromage...
- D'autres recettes simples et savoureuses telles que les quiches, omelettes et autres hachis parmentier se prêtent très bien à la valorisation des restes. Bon appétit !