Faites le plein d'Idées avec du lait

Gourmand & pratique en cuisine :
Le lait est un ingrédient de base très utile pour réaliser une multitude de recettes en un tour de main.

APÉRO



Mini quiches sans pâte aux légumes
(recette au verso)



Cakes salés 2

ENTRÉES



Blinis salés au fromage frais 2



Velouté de légumes d'hiver 1



PLATS



Gâteau invisible aux légumes 1



Pain perdu au camembert 1



Macaroni and cheese 2

DESSERTS



Flan aux pruneaux 1



Crème au chocolat 1



Semoule au lait 2



Œufs au lait
(recette au verso)

1 À retrouver dans le livret « *Cuisiner avec un petit budget : Recettes & astuces* » sur le site : **www.cerin.org/boite-a-outils/** > rubrique « boîte à outils »

2 À retrouver avec plein d'autres recettes sur le site : **www.produits-laitiers.com/cuisine/** > rubrique « cuisine »

le + nutrition du lait

Qu'il soit entier (3,5% de MG), demi-écrémé (1,5% de MG*) ou écrémé (0% de MG*), le lait conserve ses qualités nutritionnelles en apportant des protéines, du calcium, du phosphore, du potassium, des vitamines du groupe B, de l'iode et de l'eau.*

** MG = Matières grasses*

Idées de recettes gourmandes avec du lait

Mini quiches sans pâte aux légumes



INGRÉDIENTS (POUR 6)

- 300 g de légumes crus de votre choix
- 3 œufs
- 3 cuillérées à soupe de farine
- 50 g de fromage râpé (emmental, restes de fromage…)
- 200 ml de lait
- 100 ml de crème fraîche
- Au choix : 1 cuillère à soupe d'herbe (persil, ciboulette, basilic…) et/ou épice : muscade, curry, cumin…
- Sel et poivre
- Beurre pour les moules



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190°.

Préparer les légumes : râpés ou coupés en petits morceaux.

Battre les œufs, ajouter la farine puis le lait, la crème et le fromage.

Ajouter les légumes, le sel, le poivre et l'épice et/ou l'herbe.

Beurrer et remplir les moules individuels.

Mettre au four pour environ 15 min.

Sortir, laisser refroidir et démouler.



Œufs au lait

INGRÉDIENTS (POUR 4 RAMEQUINS)



- 500 ml de lait entier
- 3 œufs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 4 cuillères à soupe de sucre

PRÉPARATION

Dans une casserole, mettre le lait et faire bouillir 5 min à feu doux.

Disposer les ramequins vides dans un plat rempli d'eau pour faire une cuisson bain-marie.

Dans un saladier, battre les œufs et les sucres à la fourchette.

Verser très doucement le lait chaud sur les œufs en remuant bien.

Répartir la préparation dans les ramequins.

Mettre le plat dans le four froid et programmer à 180 ° pour une cuisson douce d'environ 30 min.

Laisser refroidir dans le four puis réfrigérer au moins 1h avant de déguster.



Quelques Idées en +

Détournez les emballages ! Vides et lavés, ils peuvent servir



de moule jetable pratique pour des terrines de légumes, flans, cheese-cake sans cuisson…



pour doser la pâte pour les crêpes, pancakes ou muffins



de boîte repas jetable



de planche à découper jetable

Vos Idées à vous

Conception : La-fabrique-créative — Illustrations : © Laura Bertrand