



# RECETTES ANTI GASPILLAGE

*QUELQUES IDEES POUR NE PAS JETER VOS  
DECHETS DE CUISINE*



Rien ne se perd tout se récupère !



# Les fruits et légumes



✓ Avec des fanes de légumes (radis, carottes, navets etc ...)

Vous pouvez faire des soupes, comme la soupe de fanes de radis, des pestos comme le pesto de fanes de radis ou vous en servir hachées en garniture de quiches comme la quiche aux fanes de carottes ou de tartes salées

✓ Avec les pelures de fruits et légumes



Vous pouvez faire des gratins, des chips de fruits ou légumes, des potages, des bouillons etc ...

Vous pouvez même conserver toutes vos pelures de légumes pour faire votre propre bouillon de légume en poudre.

✓ Avec les noyaux



Vous pouvez les recycler en liqueur, comme la liqueur de noyaux de cerise ou mettre un noyau d'abricot dans votre confiture, comme le faisaient nos grands-mères.

✓ Les peaux d'agrumes



Vous pouvez les zester pour les confire au sucre, les transformer en liqueur d'agrumes ou bien les faire sécher pour les mixer en vous en servir pour parfumer du sucre.



## Les peaux de bananes :

- ✓ En engrais/compost directement dans le terreau :

La peau de banane est un excellent engrais, surtout pour les rosiers mais aussi pour toutes les plantes !

*Astuce : Il suffit de couper la peau de banane en tous petits morceaux et de les enterrer au pied des plantes. Les peaux se décomposent rapidement et ajoutent dans le sol beaucoup d'éléments nutritifs bénéfiques aux jardins et potagers.*

- ✓ En engrais liquide pour arroser les plantes :

Même principe mais version « engrais liquide ». Il suffit de faire tremper une peau de banane dans un grand volume d'eau toute une nuit, puis de diluer 1 volume « d'eau à la banane » pour 5 volumes d'eau claire et d'en arroser vos plantes.

## Cake à la peau de banane



Lavez et coupez les bouts des peaux de banane et les déposez dans le bol avec l'eau  
Réglez 30 secondes VIT 5-7-9, ouvrez, raclez les bords et recommencez l'opération 1 fois

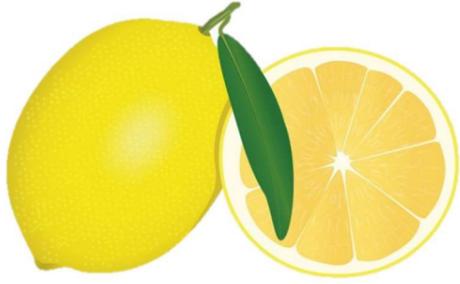
Réservez et rincez le bol  
Montez les blancs en neige.  
Introduisez dans le bol, les jaunes, le beurre et le sucre et mélangez  
Ajoutez la farine, la levure et les peaux et mixez le tout  
Mélangez délicatement avec les blancs

Disposez le mélange dans un moule à cake et enfournez 35 à 40 min sur 200°, au besoin prolongez la cuisson en recouvrant le gâteau avec du papier aluminium.

### Ingrédients

- 3 peaux de banane
  - 2 œufs
- 180 g de farine
- 250 g de sucre
- 50 g de beurre
- 1 càc de levure chimique
  - 100 g d'eau





# Le citron

---

## ✓ pour le ménage

Une moitié de citron est un excellent détartrant :

*Astuce : prenez les demi-citrons et frottez les, sans forcez sur la vitre... Et la clarté revient !*  
Puis séchez, avec un chiffon microfibres

Une moitié de citron déposée dans le frigo fera office de **désodorisant**.

Une moitié de citron fera briller les objets en cuivre, acier ou inox sans aucun effort !

Une moitié de citron plongée dans un bol rempli d'eau pour nettoyer le micro-ondes.

*Astuce : Il suffit de faire bouillir l'eau avec le citron dans le micro-ondes, puis de passer un coup d'éponge pour enlever toutes les saletés.*

Une moitié de citron dans une casserole d'eau qui bout chassera les odeurs de cuisine (notamment la friture). On peut même ajouter une branche de romarin, ça sent encore meilleur!

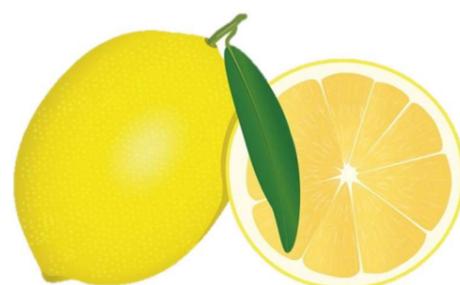
Une moitié de citron frottée sur le passage des fourmis les fera fuir

## ✓ pour le soin du corps

Une moitié de citron dans laquelle on passe les doigts (attention aux petites écorchures, ça risque de piquer) va renforcer et faire briller les ongles.

Une moitié de citron pour soulager les piqûres d'insectes

---





## Le vert des poireaux

Souvent, nous cuisinons le blanc des poireaux et jetons le vert. Pourtant le vert de poireaux est tout à fait comestible (bien que plus amer que le blanc) et très intéressant nutritivement.

Recette avec les verts de poireaux :

- Couper les bouts trop secs, jaunes ou vieillis
- Enlever les feuilles trop rigides. Ne garder que les feuilles souples et d'un joli vert
- Bien les nettoyer
- Les blanchir dans une eau salée bouillante pendant 5-10 min

*Astuce : Si on veut qu'elles gardent leur couleur, les mettre directement dans un saladier rempli d'eau froide (une glaçante) pour arrêter la cuisson et fixer la couleur*

Quelques idées pour ne pas les jeter :

- De la soupe
- Faire des bouquets garnis avec du laurier, du thym et branches de persil.
- Emincer finement pour ajouter dans un risotto, un riz cantonais, une omelette... ou autres plats mijotés
- Faire un flan, une tarte
- Les émietter en très petits morceaux et les faire revenir avec des pommes de terre
- Préparer un bouillon
- Faire des papillotes de poisson



# Avec du pain dur

---

## ✓ Chapelure

Mixez ou râpez du pain dur. Le conserver dans un pot en verre.



## ✓ Pain perdu

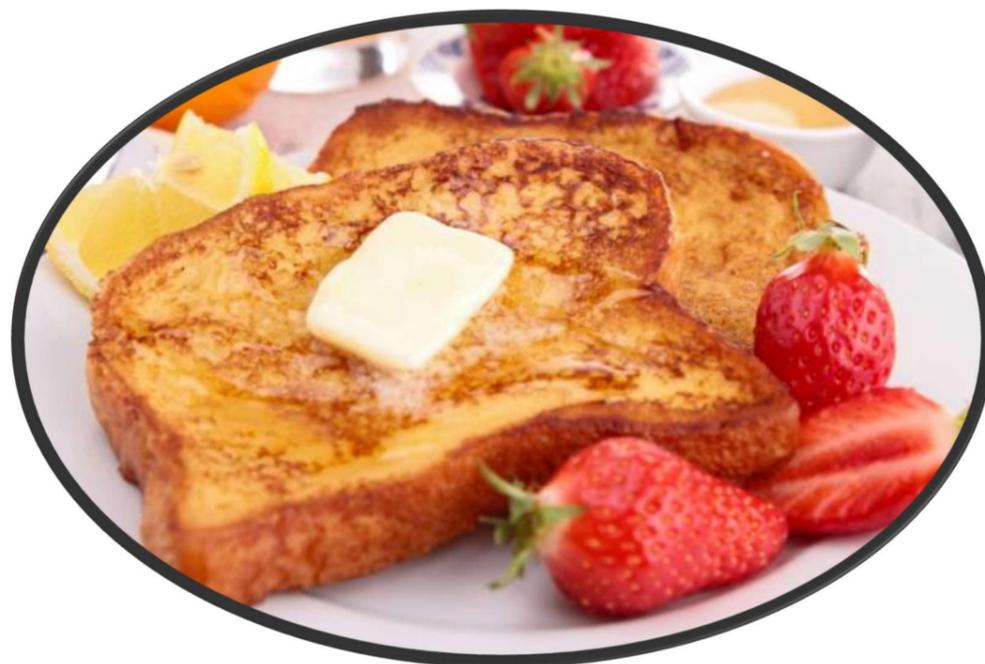
### Ingrédient :

- tranches de pain : 4 ou 8
  - lait :  $\frac{1}{4}$  de litre
  - sucre en poudre : 100 g
    - œufs : 2
    - beurre : 50 g

Battre les œufs puis ajouter le lait, 2 cuillères à soupe de sucre et les tranches de pain. Laisser tremper.

Faire chauffer modérément le beurre dans une poêle. Laisser les tranches de pain dorer 1 ou 2 minutes sur chaque face. Saupoudrer généreusement de sucre et servir.

*Pour Recette salée : Même recette en remplaçant le sucre par une pincée de sel.  
Après la cuisson, saupoudrer de fromage râpé. Servir chaud.*





# Avec des biscuits

Choisir n'importe quelle recette de tarte sucrée en remplaçant la pâte par la préparation suivante :

Ingrédients :

- Biscuits (petits-beurre, spéculos, sablés...) : 200 g
- Beurre : 80 g

Ecraser les biscuits dans un sac en plastique avec un rouleau à pâtisserie ou directement au mixer.

Ajouter le beurre fondu.

Tasser cette pâte au fond d'un moule.

Mettre au four 15 minutes, thermostat 5 /6 à 160°.

Procéder ensuite selon la recette choisie :

## Exemple 1 :

Tarte aux fruits crus (framboises, fraises, myrtilles, kiwis, orange...)

Garnir avec une crème dessert à la vanille.

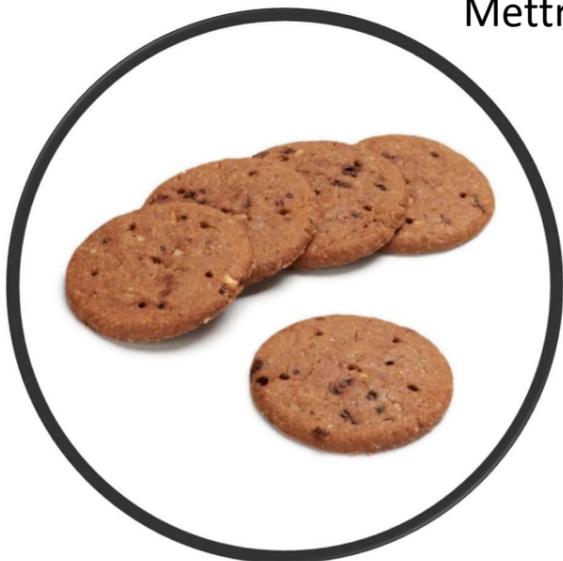
Couvrir de fruits, lavés, épluchés et coupés en morceaux. Mettre au frais au moins 2 heures.

## Exemple 2 :

Tarte au flan

Garnir avec une préparation de cheese-cake.

Mettre au four 45 minutes, thermostat 5/6, 170°.



# Légumes Farcis

---

## Ingrédients :

- restes de viande cuite ou crue : 300 g environ
  - oignon : 1
  - pain rassis ou reste de riz cuit : 50 g
    - œuf : 1
  - beurre, margarine ou huile : 30 g
    - sel, poivre
- herbes aromatiques : thym ou persil ou herbes de Provence

Hacher la viande, l'oignon, et les herbes aromatiques.

Ajouter le pain en miettes, l'œuf, le sel, le poivre.

Former 4 croquettes.

Les mettre dans un plat beurré ou ajouter de l'huile d'olive

Faire cuire 15 minutes, thermostat 7, 200°.

# Reste de pommes de terre

---



## Ingrédients :

- 50 g de beurre
  - Un œuf
- Une cuillère à soupe d'huile
- Farine (un peu moins de la moitié du poids des pommes de terre)

*(Aide : pour 1kg de pomme de terre ajouter 400 gr de farine environ)*

Passez vos pommes de terre au presse purée (il ne doit pas rester de morceaux), ajouter le beurre fondu, un œuf battu et une cuillère à soupe d'huile puis ajouter la farine en malaxant à la main.

Former des boudins et couper ensuite des petits morceaux

Plongez-les par petites quantités dans l'eau bouillante.

Lorsqu'ils remontent à la surface laisser les encore cuire deux min.

Servir avec la sauce de votre choix.



## Beignets de fanes de carottes

---

### Ingrédients

- 1 botte de fanes de carottes
- Flocons de riz ou d'avoine
  - 30 cl lait
  - 2 oeufs
  - 1 oignon
- 1 cuillère à café curcuma
- 1 pincée piment d'Espelette
  - sel
  - poivre

Nettoyer les fanes à l'eau.

Retirer les tiges un peu plus dures (on pourra les mettre dans un bouillon ou une soupe ).  
Ciseler au couteau les fanes et les mettre dans un saladier.

Ajouter les flocons de riz, le lait et l'œuf. Mélanger.

Peler l'oignon et le hacher, l'ajouter au reste du mélange. Ajouter le curcuma, le piment d'Espelette, saler, poivrer.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile est chaude, déposer un peu du mélange avec une cuillère à soupe et l'aplatir pour former une galette. Laisser dorer, puis retourner.

Lorsque les 2 faces sont dorées, déposer sur un essuie tout (pour absorber un peu la graisse) puis servir.



# PIZZA

---

*(Pour la réalisation d'une pizza)*

## Ingrédients :

Pour la pâte de pain : 300 g de pain rassis, 30 cl d'eau, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 c. à café de sel

Pour la garniture, voyez en fonction de vos restes : thon, jambon, poulet, fromage, sauce tomate, crème fraîche... La pizza se décline à tous les goûts.

## Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C. Coupez le pain en morceaux avec un couteau. Déposez-les dans un saladier puis ajoutez l'eau, l'huile d'olive et le sel. Pétrissez à la main et déposez la pâte de pain au fond du moule.
2. Étalez votre fond de sauce sur la pâte à l'aide d'une cuillère puis répartissez votre garniture.
3. Enfourez 25 à 30 min selon la puissance de votre four

# Bouillon de légume

---

## ▪ Ingrédients :

- 1 Sac de 1-2 litre d'épluchures, pelures de légumes divers
  - 6-8 champignons
  - 2 feuilles de 10 x 14cm d'algues de kombu
- 1c. à table (15ml) d'herbes salées (assez pour couvrir d'eau)
  - au goût de pâte miso (facultatif et si nécessaire)
- Vider le contenu de votre sac d'épluchures et déchets de légumes dans une casserole de grandeur adéquate. Couvrir d'eau, amener à ébullition, réduire le feu puis ajouter les champignons séchés et les algues kombu.
  - Laisser mijoter 1h à 1h30 à découvert. Passer le bouillon au tamis.
- Le bouillon se conservera une semaine au réfrigérateur et jusqu'à trois mois au congélateur.



# Riz au lait à base de riz déjà cuit

---



## Ingrédients :

- 250 g de riz cuit
- 500g de lait entier
- Environ 100g de sucre
- un soupçon de vanille en poudre.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un plat allant au four type plat à gratin, placer le riz. Napper de lait et ajouter le sucre et la vanille.

Mélanger à l'aide d'une cuillère et enfourner 20 minutes à 180°C.

*Astuce: Attention pour éviter le gaspillage ne salez plus l'eau du riz lors de la cuisson. Cela permet de l'utiliser aussi bien en sucré qu'en salé.*



## Compote

---

### Ingrédient :

- fruits : 1 kg
- sucre : 125 g

Faire cuire les fruits, lavés, triés et coupés en morceaux sur feu doux, dans une casserole couverte, 30 minutes environ. Ajouter le sucre. Mélanger ou mixer.

*Avec les épluchures*

---

## *Chips d'épluchures de pommes*



### Ingrédients pour 4 pommes

- Epluchures des pommes
  - jus d'1/2 citron
  - 1.5 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de sucre vanillé

Temps de Préparation : 5 mn Temps de Cuisson : 40 mn Temps de repos : refroidissement
---

### Préparation :

Préchauffer le four à 150°C en retirant préalablement la grille.

Après avoir nettoyé et épluché les pommes, conservez l'ensemble de vos épluchures.

Verser toutes les épluchures dans la passoire pour les gouter et les éponger entre deux épaisseurs d'un torchon propre replié en deux en tapotant et en prenant soin de ne pas les écraser ou les briser.

Mettre les épluchures dans le saladier et ajouter le sucre vanillé avant de mélanger.

Ranger les épluchures une à une et côte à côte sur une feuille de papier sulfurisé déposée directement sur la grille du four en prenant soin de placer le côté luisant de la peau vers le papier, côté chair vers le haut et enfourner la grille à mi-hauteur pendant 40 mn.

Surveiller en fin de cuisson pour éviter qu'elles ne brûlent.

Laisser refroidir hors du four, les chips sont prêtes à être dégustées, elles peuvent aussi être conservées quelques jours dans une boîte enveloppées du papier sulfurisé.

Conseil : Prendre du papier sulfurisé plutôt qu'une plaque à four permet de bien laisser circuler l'air dans le four et permet une meilleure déshydratation.