



STOP
 au gaspillage
 alimentaire
 dans le Pays Dignois !

Fanes, pain sec, épluchures... : arrêtons de les jeter, cuisinons-les !

Livret de recettes anti-gaspi

Des dizaines de recettes simples, malines et gourmandes pour cuisiner vos restes, limiter le gaspillage alimentaire tout en faisant des économies!



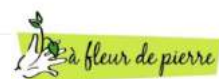
Réalisé par :



En partenariat avec :



Avril 2015



Sommaire des fiches recettes anti-gaspi



Avec des Epluchures

- F1 : Sirop aux épluchures de pommes
- F2 : Gelée de pommes
- F3 : Chips d'épluchures

Avec du pain rassis

- F4 : Pain perdu au jambon et aux herbes
- F5 : Quenelle de pain
- F6 : Gâteau des prés
- F7 : Cake salé au pain
- F8 : Pudding choco-coco
- F9 : Gâteau façon pudding

Avec des fanes

- F10 : Salade Grecque aux fanes de radis
- F11 : Soupe de fanes
- F12 : Samossas aux fanes
- F13 : Gougères toutes vertes
- F14 : Pesto de fanes

Avec des restes de fruits ou des fruits trop mûrs

- F15 : Compote maison
- F16 : Gâteau bananes au rhum
- F17 : Pêches, nectarines et abricots à la provençale
- F18 : Crumble de bananes

Avec des restes de légumes

- F19 : Ratatouille minute
- F20 : Velouté de laitue aux noisettes

Avec des restes de viande

- F21 : Hachi Parmentier
- F22 : Pâté de viande
- F23 : Samossas
- F24 : Tourte de viande

Avec des restes de poisson

- F25 : Gratin de poisson
- F26 : Rouleaux de poissons au légumes
- F27 : Tarte au poisson

Avec des restes de riz

- F28 : Restes de riz façon risotto
- F29 : Croquettes de riz cuit
- F30 : Riz au lait

Avec des restes de pâtes

- F31 : Salade de pâtes
- F32 : Frittata aux coquillettes
- F33 : Gratin de pâtes
- F34 : Tortilla aux pâtes

Avec des blancs d'œufs

- F35 : Meringues (blanc)
- F36 : Mousse au chocolat allégée



F1 : Sirop aux épluchures de pommes

Ingrédients

- les épluchures de 8 à 10 pommes lavées
- 500 ml d'eau
- 375 g de sucre

Préparation

Mélangez le sucre et l'eau dans une casserole à feu doux pour dissoudre le sucre. Attendez les premiers bouillons puis ajoutez les épluchures de pommes.

Portez à ébullition, laissez mijoter 20 mn, vérifiez la consistance du sirop et mettez en bouteille. Pour conserver votre sirop plus longtemps, stérilisez votre bouteille au préalable et versez le sirop dans la bouteille encore chaude. Conservez au réfrigérateur.



Epluchures

F2 : Gelée aux épluchures de pommes

Ingrédients

- des épluchures
- des trognons et pépins de 4 à 5 pommes
- 1 c à café de jus de citron de l'eau (environ 1 litre)
- du sucre en poudre (800g par jus obtenu)

Préparation

Mettre les "carcasses de pommes" à cuire dans de l'eau les recouvrant tout juste, ajouter le jus de citron... Laisser mijoter 1 heure à feu doux et à couvert.

Passez cette préparation au chinois pour recueillir le jus et le peser afin de connaître le grammage de sucre (vous devriez obtenir environ 70cl ce qui vous fera ajouter 500g de sucre) Verser le tout dans un faitout et sucrer. Portez à ébullition et laissez cuire 30 minutes à couvert à feu doux et en remuant de temps en temps.



F3 : Chips d'épluchures de tomates carottes et pommes de terre



Epluchures

Ingrédients

- Épluchures de panais
- Épluchures de carottes
- Épluchures de pommes de terre
- Épluchures de céleri branche
- Épluchures de tomates

Préparation

Etape 1 : Faire frire les épluchures

Faire préchauffer l'huile à 160-180°. Faire frire une trentaine de secondes (retirer dès la fin de l'ébullition de l'huile) les épluchures de pommes de terre, puis de panais, de carottes, de tomates et enfin de céleri branche. Saler dès sortie de la cuisson afin de garder les chips bien croustillantes.

Etape 2 : Réalisation de la mayonnaise sans œufs

Mixer 15g d'ail et 45g de lait entier. Puis monter le mélange avec de l'huile.



F4 : Pain perdu au jambon

Ingrédients pour 4 personnes

- Beurre
- 250 gr de pain coupé en tranche
- 250 gr de fromage à raclette, en demi-tranche
- 150 gr de jambon, en demi-tranche

Liaison :

- 4 cl de lait
- 4 œufs
- ½ cc de sel
- Epices : poivre, paprika, noix de muscade
- 2 – 3 cs d'herbes hachées (ciboulette et persil)

Préparation

Disposez le pain, le fromage et le jambon en couches successives dans le plat beurré.

Liaison : mélangez tous les ingrédients, versez dans le plat.

Cuisez 20-25 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200 °C.



Pain rassis

F5 : Quenelles de pain rassis

Ingrédients

- 1 baguette de pain rassie
- 1 verre de lait
- 2 gros oignons très finement émincés
- 1 botte de persil et quelques branches de coriandre ciselée finement ou un peu de basilic ou estragon
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- 1 c à c de bicarbonate -1 c à c de chaque épice : curry, paprika doux -Poivre et sel

On peut y rajouter des restes de viande ou de poisson mixés.

De l'huile d'olive pour la cuisson (ou graisse de coco) ou huile bio spéciale friture

Préparation

1. Commencez par humidifier le pain avec le lait tiède, après 5 à 10 mn retirer le surplus de liquide éventuellement
2. Mettez le pain dans un grand saladier et y ajoutez les ingrédients restants en malaxant avec les mains afin d'obtenir un mélange homogène.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle et préparer à l'aide de deux cuillères des quenelles que vous ferez cuire au fur et à mesure. Il faut faire chauffer l'huile avant de mettre les quenelles dans la poêle afin que les quenelles n'absorbent pas beaucoup d'huile.
4. Une fois bien dorées, posez les quenelles sur un papier absorbant.



F6 : Gâteau des prés

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 gr de feuilles vertes (épinards, choux, salade...)
- 100 gr de pain rassis
- 2 œufs
- 80 ml de lait
- 1 gros oignon jaune
- 2 petites échalotes
- 2 cuillères à soupe de pignon de pin
- 3 cuillères à soupe de parmesan
- 1 pincée de piment, sel

Préparation

Préchauffez le four à 180°. Dans une poêle antiadhésive, faites griller légèrement les pignons de pin puis les réserver.

Lavez bien les feuilles. Faites les cuire pendant 2 minutes dans une casserole d'eau salée et bouillante. Égouttez les légumes et les réserver.

Dans un saladier, battez les œufs et le lait en omelette. Salez et saupoudrez de piment. Ajoutez le pain rassis coupé en petit bouts et réservez au frais.

Dans une grande poêle, faites revenir dans l'huile l'oignon ainsi que les échalotes émincées. Ajoutez les légumes et faire cuire 2 minutes.

Dans un mixeur, mettez le pain et les légumes et mixez rapidement (on doit encore voir un peu les légumes).

Ajoutez les pignons à la préparation et la répartissez dans un moule. Parsemez de parmesan et enfournez 30 min, jusqu'à ce que le gâteau soit cuit à cœur. Sortir du four, démouler et servir tiède ou même froid.



Pain rassis



F7 : Cake salé au pain



Pain rassis

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de pain dur
- 25 cl de lait + ½ briquette de crème liquide (crème soja)
- Selon la saison : 1 courgette coupée en tous petits dés ou bien du poireau émincé finement, ou encore des petits bouquets de brocoli cuits vapeur
- 1 carotte coupée en tous petits dés
- 1 oignon finement émincé
- 1 gousses d'ail
- 3 œufs
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Facultatif : 1 petite tasse de fromage râpé (ou un peu de feta ou de chèvre ½ sec finement émietté)
- 1 pincée d'herbes de Provinces
- 1 c à café de pistou ou 1 pincée de basilic séché
- 1 c à café de bouillon de légumes en poudre
- 1 c à café rase de bicarbonate, sel/poivre ou muscade, 1 pincée de curry
- Facultatif : petits dés de jambon ou petits morceaux de chorizo ou encore 1 petite boîte de miettes de thon



Préparation

Emietter le pain et le faire tremper dans le lait tiède

Beurrez et farinez un moule à cake, préchauffez le four à thermostat 5.

Faire cuire à l'étouffer l'oignon et la carotte (+ le poireau éventuellement) dans un peu d'huile avec les herbes de Provence et le curry. Ajouter une pincée de sel et laisser cuire à l'étouffer (avec un couvercle sans trou) pendant 10 min.

Ajouter alors la courgette et l'ail pressé (dégermé), mélanger remettre le couvercle et éteindre le feu.

Dans un saladier fouettez les œufs avec la crème, ajoutez le pain mouillé au lait, l'huile, les épices, le pistou, le bouillon de légume en poudre, puis les légumes (+ fromage et jambon ou autre selon l'envie)

Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez. Baisser le thermostat à 3 au bout de 5 minutes et laisser cuire 45/50 min. Piquer à l'aide de la pointe d'un couteau pour voir si c'est cuit. Prolonger la cuisson si nécessaire.

F8 : Pudding choco-coco

Ingrédients

- 250 à 300 g de pain rassis
- 1/2 L de lait (soja vanille)
- 60 de sucre roux + 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de chocolat noir à pâtisserie = ½ tablette
- 3 œufs
- 50 g de noix de coco en poudre
- 1 pincée de cannelle



Pain rassis

Préparation

Préchauffer le four à thermostat 7. Emiettez le pain en petits morceaux. Faire chauffer le lait avec le sucre et le verser sur le pain. Mélanger.

Faire fondre le chocolat au bain marie (ou au micro-onde avec un fond d'eau). Laisser refroidir 1 min. Puis ajouter les œufs les uns après les autres avec un fouet.

Verser la préparation dans le pain et bien mélanger. Incorporez la noix de coco et la cannelle. Verser le mélange dans moule beurré et fariné et faire cuire 45 min (baisser le thermostat à 5 pendant les 10 premières minutes puis baisser le thermostat 3 jusqu'à la fin de la cuisson).

F9 : Gâteau façon pudding

Ingrédients

- 200 g de pain rassis ou plus
 - 80 g de raisins secs macérés dans 10 cl de rhum
 - 50 cl de lait
 - 50 g margarine bio ou de graisse de coco ou encore 2 c à soupe d'huile d'olive.
 - 50 g de sucre complet ou cassonade + 1 sachet de sucre vanillé
 - 3 œufs
 - Parfum selon l'envie : 1 pincée de cannelle, ½ c d'eau de fleur d'oranger, 1 pincée d'anis, cardamome
- on peut y ajouter : 1 pomme en petits morceaux, des morceaux d'abricots secs ou des zestes d'orange....



Préparation

Macérer les raisins dans le rhum une bonne demi-heure avant. Préchauffer le four à thermostat 5. Faire tiédir le lait avec la margarine bio. Dans un grand saladier, mettre le pain émiété. Ajouter les raisins et le rhum, le lait et amalgamer le tout. Battre les œufs avec le sucre et les aromes choisis, l'ajouter au mélange précédent et amalgamer encore.

Ajouter enfin les morceaux de pomme, d'abricot ou les zestes d'orange, mélanger et verser dans un moule graissé. Enfourner et baisser le thermostat à 3 au bout de 5 minutes. Laisser cuire environ 45 minutes. Piquer à l'aide de la pointe d'un couteau pour voir si c'est cuit. Prolonger la cuisson si nécessaire.

F10 : Salade Grecque aux fanes de radis

Ingrédients

- 1 bonne poignée de fanes de radis
- 2 ou 3 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron vert ou rouge
- 150 g de feta
- 1 oignon fane
- Quelques olives noires dénoyautées

Pour la sauce :

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Jus de citron

Préparation

Épluchez la gousse d'ail puis dégermez-la. Réduisez-la en purée à l'aide d'un presse-ail ou râpez-la avec une râpe fine (à parmesan) pour en extraire la pulpe. Mélangez-la à l'huile d'olive et au jus de citron dans un bol. Réservez.

Nettoyez les fanes de radis et hachez-les grossièrement.

Lavez les tomates, le concombre, le poivron et l'oignon. Coupez les tomates, le poivron et le concombre en morceaux (inutile de l'éplucher).

Émincez le bulbe de l'oignon et hachez les fanes.

Mettez toutes les fanes au fond du saladier. Disposez les morceaux de concombre, de poivron et de tomates par-dessus. Émiettez la feta sur la salade. Coupez les olives en deux et ajoutez-les.

Émulsionnez la sauce et versez-la sur la salade au moment de servir



Fanes



F11 : Soupe de fanes

Ingrédients

- 2 grosses poignées de fanes de radis, de carottes ou de navets
- 2 pommes de terre ou courgettes
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

Préparation

Pelez et émincez l'oignon. Épluchez les pommes de terre ou les courgettes et coupez en rondelles. Lavez les fanes. Dans une cocotte, faites fondre le beurre et y faire revenir l'oignon sans le colorer. Ajoutez les pommes de terre et les fanes. Faites revenir l'ensemble 5 min et ajoutez le bouillon. Laissez cuire 20 min à couvert. Ajoutez au dernier moment la crème et mixez l'ensemble.

F12 : Samossas aux fanes

Ingrédients

Pour la pâte :

- 200 g de farine d'épeautre (ou de kamut)
- ½ c. à café de sel
- 1 c. à café de menthe séchée
- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

Pour la sauce :

- Les fanes d'une botte de navets et d'une botte de radis
- Quelques fanes de carottes et queue de
- Persil
- 150 g de petits pois écossés
- 1 poignée de cacahuètes broyées



Préparation

Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et la menthe séchée. Ajoutez de l'eau pour obtenir une pâte. Malaxez quelques secondes et formez une boule. Pendant ce temps, lavez les fanes et égouttez-les. Faites les cuire avec les petits pois dans une poêle, à couvert et à feu très doux, pendant à peine 5 minutes. Mixez le tout dans un robot et incorporez les cacahuètes broyées. Salez et poivrez. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte. Découpez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre évasé. Déposez 1 cuillerée de farce au centre de chaque cercle et refermez en repliant la pâte. Scellez les bords en appuyant légèrement avec la pointe d'un couteau. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez chaque samossa de jaune d'œuf battu afin qu'il dore à la cuisson. Faites cuire dans un four préchauffé thermostat 7 pendant 15 à 20 minutes. Servez avec une sauce au yaourt battu avec un peu de menthe et de sel.

F13 : Gougères toutes vertes

Ingrédients

- Un saladier de fanes mélangées : fanes, feuilles vertes de salade, queues de persil...
- 250 ml d'eau
- 125 g de farine de kamut (ou blé T65 ou petit épeautre)
- 100 g de fromage râpé ou parmesan
- 4 œufs
- 50 ml d'huile d'olive
- 15 olives noires dénoyautées au naturel
- Sel et poivre

Préparation

Lavez les fanes soigneusement avant de les cuire à la vapeur quelques minutes. Lorsqu'elles ont bien diminué de volume, égouttez-les en pressant un peu entre vos mains, puis hachez-les. Réservez. Préchauffez le four thermostat 6 (180°C). Dans une casserole, faites chauffer l'eau avec de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez d'un seul coup la farine et mélangez énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit épaisse et se décolle des parois. Coupez alors le feu et incorporez les œufs un par un à la cuillère. Attendez que l'œuf précédent soit bien incorporé avant de mettre le suivant. Ajoutez ensuite les olives coupées en morceaux, le fromage râpé et les légumes. Huilez une plaque allant au four et, à l'aide de 2 cuillères à soupe, déposez des petits tas de pâte en laissant en espace entre eux. Enfourez pour 25 minutes environ.

F14 : Pesto de fanes

Ingrédients

- = pour un petit bocal
- Les fanes d'une botte de radis
- Quelques feuilles de basilic
- 50 g à 80 g de parmesan (ou de poudre d'amande)
- 4 ou 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel



Préparation

Lavez les fanes de radis et les feuilles de basilic et essorez-les. Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Râpez la parmesan. Mixez très finement les fanes avec l'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte humide. Salez. Ajoutez au parmesan. Mélangez bien le tout et conservez dans un petit bocal en verre en tassant bien le pesto de manière à ce qu'une fine couche d'huile le recouvre. A déguster avec des pâtes, mais aussi du riz ou des légumes cuits.

F15 : Compote maison

Ingrédients

- Petits restes de fruits
- Sucre en poudre
- Vanille ou cannelle

Préparation

Épluchez vos restes de fruits, coupez-les en gros morceaux dans une casserole.

Ajoutez un tout petit peu d'eau, du sucre en poudre selon vos goûts et un peu de vanille ou de cannelle.

Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient cuits.

Si vous aimez les morceaux, écrasez les fruits grossièrement à la fourchette.

Si vous préférez une compote plus fine, mixez-la.



Fruits trop mûrs

F16 : Gâteau de bananes au rhum

Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 250 g de beurre mou
- 250 g de farine
- 200 g de sucre de canne en poudre
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- De la vanille en gousse
- 3 cuillerées à soupe de Rhum

Préparation

Écrasez les bananes à la fourchette

Dans un grand saladier, mélangez à la main le beurre mou, le sucre et la vanille coupée en petits morceaux.

Lorsque le sucre a fondu, ajoutez les œufs préalablement battus.

Incorporez la moitié de la farine et la moitié des bananes, alternativement.

Travaillez la pâte soigneusement pour l'aérer.

Ajoutez le reste de farine, de bananes et ajoutez la levure.

Arrosez avec le rhum mélangez bien.

Beurrez et farinez un moule à gâteau (diamètre 25 cm mini, à bords hauts).

Versez la préparation et enfournez à four 160-180°C, thermostat 6-7

Laissez cuire 45 à 50 minutes. Servez tiède.



F17 : Pêches nectarine/abricots à la Provençale

Ingrédients

- 2 pêches, 2 nectarines et 2 abricots
- 12 cuillères à café de miel
- 1 poignée de fleurs de lavande et/ou de feuilles de romarin
- Des fruits trop mûrs

Préparation

Coupez les fruits en enlever les noyaux. Disposez les fruits dans un grand plat, face coupée vers le haut. Mettre une petite cuillère de miel au centre de chaque fruit. Ajoutez 2 ou 3 fleurs de lavande ou un peu de romarin sur chaque fruit (suggestion : faire moitié lavande, moitié romarin). Mettez vos fruits 25-30 minutes au four à 200-220°C. Servir chaud.

Fruits trop mûrs

F18 : Crumble de bananes

Ingrédients

- 2 bananes très mûres
- 25 noix de beurre
- 6 petits beurres ou spéculos
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 barre de chocolat noir

Préparation



Mettre dans le mixeur : biscuits, beurre, cassonade et chocolat.

Mixez 2/3 coups pour garder quelques morceaux. Écrasez les bananes, disposez-les dans des ramequins individuels et versez la préparation dessus.

Mettre au four 200 °c (thermostat 7) pendant 15 min. Servir tiède.



F19 : Ratatouille minute

Ingrédients

- De petits restes de légumes (crus ou cuits)
- Ail, oignon
- Sel, poivre, épice
- Huile d'olive
- Herbes fraîches

Préparation

Faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez un peu d'eau et les restes de légumes crus. Assaisonnez avec le poivre, le sel et les épices que vous aimez. Mettez un couvercle et laissez cuire.

Quand tous les légumes sont cuits, ajoutez les restes de légumes cuits. Laissez encore cuire 5 minutes. Ajoutez une belle cuillère d'huile d'olive, quelques feuilles de basilic ciselées et servez avec des pâtes, du riz, des pommes de terre, une omelette.



Restes de légumes

F20 : Velouté de légumes aux noisettes

Ingrédients

- 1 laitue défraîchie
- 125 g de noisettes mondées
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 jaune d'œuf
- 1l de bouillon

Préparation

Lavez et égouttez la laitue. Découpez-la en lamelles puis faites-la revenir 5 minutes avec le beurre et l'oignon émincé.

Ajoutez les noisettes, couvrez du litre de bouillon chaud, laissez mijoter 30 min. Batre le jaune d'œuf et la crème fraîche.

Les incorporer au potage et mixer le tout.



F21 : Hachi Parmentier à la viande de pot au feu



Restes de viande

Ingrédients

- les restes de viande de pot au feu (300 gr)
- 8 belles pommes de terre
- 2 bonnes c à s de mélange à salade (persil, oignon, échalote, ail)
- 10 cl de bouillon de pot au feu
- du beurre
- du lait
- sel, poivre

Préparation

Faites cuire vos pommes de terre que vous aurez épluchées et lavées, avec un peu de sel. A partir de l'ébullition laissez cuire environ 30 minutes.

Mixez la viande avec le bouillon et le mélange à salade. Mixez finement.

Puis, égouttez les pommes de terre et écrasez-les. Remettez sur feu doux avec du beurre et du lait tout en remuant. Si la purée est épaisse, ajoutez encore du lait.

Préchauffez votre four th 230 °C. Dans un plat à gratin, mettez un peu de purée au fond, puis toute la viande répartie uniformément, et finissez avec le reste de purée. Parsemez de gruyère râpé et enfournez pour 20 minutes environ. Le gruyère doit être bien doré !

F22 : Pâté aux restes de viande

Ingrédients

- 500 g de restes de viande cuite (on peut mélanger et compléter avec du talon de jambon)
- 2 œufs entiers
- 1 tranche de pain de mie trempée dans du lait
- Sel
- Poivre
- Quatre-épices
- Persil
- 2 échalotes
- Barde



Préparation

Hachez les viandes, mélangez-les dans un saladier avec le pain égoutté, les œufs, l'échalote et le persil hachés et une bonne pincée de quatre-épices. Salez et poivrez.

Mettez de la barde autour et au fond d'une terrine, remplir avec la préparation. Mettez des petits morceaux de barde sur le dessus (qu'on enlève en fin de cuisson). Fermez la terrine.

Faites cuire au four à 200°C (thermostat 6/7) pendant 40 minutes.

F23 : Samossas au restes de viande



Restes de viande

Ingrédients

- 1 kg de restes de viande froide (les mélanges sont conseillés)
- 15 feuilles de brick
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe d'épices : curry et/ou cumin et/ou garam massala...
- 5 à 6 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de persil haché

Préparation

Hachez les restes de viande et mélangez avec les autres ingrédients (sauf les feuilles de brick, évidemment !). Salez si nécessaire.

Coupez les feuilles de brick en 2, les plier en 2 dans le sens de la longueur (voir notice sur le paquet de feuilles), garnissez avec une cuillère à soupe de mélange et plier en triangle.

Cuisez à la poêle avec un fond d'huile d'olive. Les feuilles doivent être colorées des 2 côtés. Egouttez sur de l'essuie-tout et servir avec une salade.

Mettre au moins une viande grasse pour ne pas qu'ils soient trop secs. Il est possible de les congeler avant cuisson (il n'est alors pas nécessaire de les décongeler avant de les cuire).

F24 : Tourte à la viande

Ingrédients

- Restes de viande
- Pâte brisée
- Moutarde
- Fromage
- Ail et Persil
- 1 œuf
- 1 gros oignon
- 1 ou 2 tomates

Préparation

Préparez une pâte brisée, foncez un moule à bords hauts des 2/3 de la pâte. Badigeonnez la pâte de moutarde. Saupoudrez de fromage râpé ou en tranche.

Mixez les viandes, vérifiez l'assaisonnement, ajoutez-y du persil et de l'ail hachés, 1 œuf entier battu. Étalez le hachi sur le fond de pâte. Couvrez le dessus de fines rondelles d'oignon (1 gros oignon), puis de tomates (1 ou 2 tomates)

Abaissez le tiers de pâte restant Posez l'abaisse sur la tourte, souder les bords à l'eau. Dorez le dessus au jaune d'œuf étendu d'eau ou de lait, décorez à l'aide d'une fourchette et enfournez.



F25 : Gratin de poisson

Ingrédients

- 300 g de restes de poisson cuit
- 100 g de riz cuit
- 1/2 boîte de champignons
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de béchamel
- 75 g de fromage râpé
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Beurrez un plat à four, étalez-y le riz.

Émiettez le poisson, mélangez avec la béchamel, les champignons égouttés et la crème fraîche. Étalez ce mélange sur le riz.

Parsemez de fromage, couvrez d'aluminium et enfournez 20 min.

Retirez l'aluminium et passez 2 min sous le grill pour faire dorer le gratin.



Restes de poisson



F26 : Rouleaux de poisson aux légumes

Ingrédients

- 1 carotte
- 1 courgette
- Reste de poisson blanc cuit
- Galette de riz
- Menthe
- Cacahuètes
- Sauce aigre-douce

Préparation

Râpez une carotte et une courgette, émiettez un reste de poisson blanc cuit. Humidifiez des galettes de riz.

Au centre de chacune, posez un peu de mélange carotte-courgette, de poisson émietté, de menthe hachée et de cacahuètes broyées.

Roulez, déposez en assiette, accompagnez de carottes et courgettes râpées, ainsi que de sauce trempette (aigre-douce) additionnée de cacahuètes.



Les délices de Reinefeuille

F27 : Tarte au poisson



Restes de poisson

Ingrédients

- environ 400 g de poisson
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- lait
- plusieurs brins de persil
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- un bon morceau de beurre salé

Préparation

Commencez par préchauffer votre four à 200°
Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les oignons émincés et les gousses d'ail écrasées. Faites revenir sans laisser colorer.



Retour de pêche

Ajouter la maïzena, remuer et ajouter le lait jusqu'à la consistance désirée (comme une béchamel pas trop liquide).

Mettez le poisson et le persil ciselé dans la préparation, rajouter du lait si besoin.
Étalez la pâte feuilletée dans un plat à tarte, piquez à la fourchette versez y la préparation.
Enfournez pour 35 min à 200°.

Sortir du four et déguster sans attendre.



F28 : Restes de riz façon risotto

Ingrédients

- 8 à 10 cuillères à soupe de riz complet cuit
- 2 belles tomates
- 1 petit poivron vert
- 1 gros oignon
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 50 à 100 g de parmesan selon votre goût
- huile d'olive
- origan, sel, poivre

Préparation

Faites fondre, sans colorer : oignon et ail dans un peu d'huile d'olive.
Ajoutez le poivron émincé, salez, poivrez et continuez la cuisson encore quelques minutes.
Ajoutez les tomates pelées, grossièrement coupées, l'origan et mouillez ensuite avec le vin.
Laissez mijoter à découvert, environ 5 min. Le liquide va commencer à réduire.
Mettez le riz sur la préparation aux tomates, mélangez bien et attendez que le riz soit chaud.
Pendant ce temps, l'évaporation du liquide va continuer. Surveillez car le plat doit rester humide.
En dernier lieu, ajoutez le parmesan, mélangez bien et servez dès qu'il est fondu.



Restes de riz



F29 : Croquettes de riz cuit

Ingrédients

- 1 œuf,
- 230 de reste de riz cuit
- 25 g de chaumes râpé (ou gruyère, mozzarella ou autre)
- 1 grosse pincée d'épices tandoori
- 6 g de farine t65
- 2 c à soupe de chapelure + 2 c à soupe pour paner
- 2 c à soupe d'huile de tournesol pour frire
- sel



Préparation

Très bonne alternative pour utiliser un reste de riz cuit.
Sans mixer, il est plus difficile de former des boulettes si le riz sort du réfrigérateur.
Mixez au robot ménager le riz, l'œuf, les épices, 2 c à soupe de chapelure, la farine, le fromage aux choix pour obtenir une pâte compacte.
Puis formez des boulettes en avec les mains (pas trop grosses car elles sont consistantes).
Roulez dans le reste de chapelure. Faire dorer à la poêle dans l'huile chaude.

F30 : Riz au lait

Ingrédients

- 1 L de lait entier
- 50 g de sucre
- 1-2 gousses
- 120 g de riz rond

Préparation

Faites bouillir le lait avec les gousses de vanille fendues dans le sens de la longueur.

Ajoutez le sucre, remuez, mettez y le riz.

Cuisez à petite ébullition pendant 30 minutes environ, en prenant soin de tourner de temps en temps pour éviter que ça accroche au fond de la casserole.



Restes de riz



F31 : Salade de pâtes

Ingrédients

- 5 cs de vinaigre de fruits
- Sel
- Poivre
- Curry
- 5 cs d'huile de colza
- 5 cs de yogourt nature
- 1 bouquet de ciboulette, finement ciselée
- Pour la salade
- 700 g de pâtes cuites
- 1 boîte de maïs égouttée (285 g)
- 1 concombre, paré, coupé en 2 dans le sens de la longueur, puis en morceaux
- 200 g de tomates cerise, coupées en 2 ou en 4
- 125 g de fromage à pâte mi-dure coupé en dés

Préparation

Sauce : mélangez tous les ingrédients.

Salade : ajoutez tous les ingrédients à la sauce, mélangez.

Servir dans un saladier ou dans des assiettes.



Restes de pâtes

F32 : Frittata aux coquillettes

Ingrédients

- 4 œufs
- 2,5 dl de lait
- 1 dl de crème
- 4 cs de fromage type Parmesan ou Srinz
- ½ cc de sel
- Poivre
- 400 g de restes de coquillettes
- 4 cs de fines herbes (2 cs de chaque, marjolaine hachée et ciboulette finement ciselée)
- 200 g de petits pois surgelés, décongelés
- 1 carotte, épluchée, coupée en fines lanières
- ciboulette et marjolaine pour décorer

Préparation

Mélangez les œufs, le lait, la crème et le fromage. Salez, poivrez.

Incorporez les coquillettes, la marjolaine, la ciboulette, les petits pois et la carotte. Couvrez à moitié et cuisez à petit feu dans le beurre à rôtir comme une tortilla.

Faites glisser sur une assiette, laissez brièvement reposer, coupez en morceaux, décorez.

200 g de coquillettes sèches donnent 400 g de coquillettes cuites.

Servir avec une salade de printemps, une sauce à la tomate ou aux légumes.



F33 : Gratin de pâtes

Ingrédients

Pour le plat :

beurre pour les plats
300 g de pâtes cuites (restes)
75 g de jambon, coupé en dés
½ oignon rouge, coupé en rondelles
75 g de Gruyère AOP, râpé à la râpe à röstis

Pour la liaison :

2 dl de lait ou de mélange lait-crème (moitié moitié)
2 oeufs
2 cs de persil finement ciselé
paprika
⅓ de cc de sel & poivre du moulin

Préparation

Répartissez les pâtes, le jambon, l'oignon et le gruyère dans les plats beurrés.
Liaison: mélangez tous les ingrédients, assaisonnez, versez sur les pâtes.
Laissez gratiner 20-25 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

F34 : Tortilla aux pâtes

Ingrédients

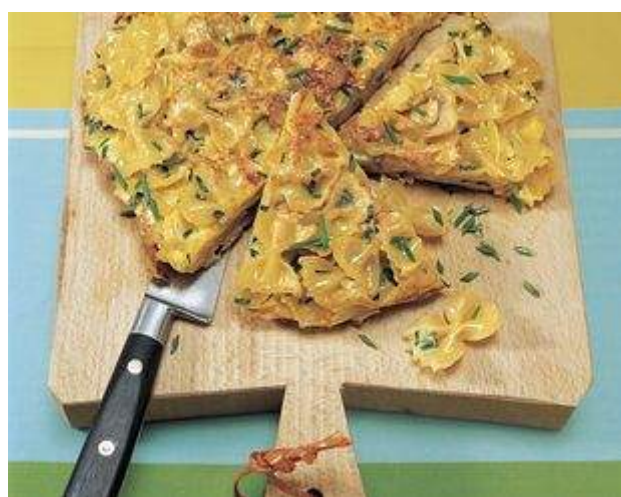
- 150 g de champignons de Paris, émincés
- beurre pour faire revenir
- 250 g de restes de pâtes (farfalle, par ex.)
- 4 œufs
- 4 cs de lait
- Sel
- Poivre
- 1 bouquet de ciboulette, hachée

Préparation

Faites suer les champignons de Paris au beurre. Ajoutez les pâtes, mélangez.
Battrez les œufs avec le lait, ajoutez sel, poivre et ciboulette. Versez sur les pâtes. Laissez prendre quelques minutes à feu moyen (couvert).
Coupez la tortilla en morceaux. Dressez sur des assiettes.
Servir avec une salade de saison.



Restes de pâtes



F35 : Meringues

Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de farine

Préparation

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez une petite pincée de sel dans les blancs.

A l'aide d'un batteur électrique, montez les blancs d'œufs en neige bien ferme.

Saupoudrez le sucre.

Beurrez et farinez la plaque du four. A l'aide d'une poche à douille, confectionnez des meringues de la forme de votre choix. Attention, les meringues nécessitent beaucoup de cuisson. Privilégiez donc les petits formats. Enfourez pendant 3 heures à 100°C pour des petites meringues.

F36 : Mousse au chocolat allégée

Ingrédients

- 100 g de chocolat
- 2 cuillères à soupe de lait
- 3 blancs d'œufs

Préparation

Faites fondre le chocolat avec le lait.

Montez les blancs en neige.

Incorporez les blancs au chocolat et mélangez délicatement sans casser les blancs.

Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures.



Lutter contre le gaspillage alimentaire : pourquoi ?



Chaque année une personne jette en moyenne 20 kilos de produits alimentaires consommables, dont 7 kilos de nourriture encore emballée. Cela représente un budget annuel par personne de plus de 100 à 160 € !

Lutter contre le gaspillage alimentaire chez soi c'est :

- **organiser ses achats** (faire une liste des repas hebdomadaires permet par exemple d'acheter juste ce dont on a besoin)
- **savoir accommoder les restes** mais aussi certaines parties d'aliments que nous sommes habitués à jeter : fanes, épluchures... Nous vous proposons dans ce livret une sélection d'une trentaine de fiches recettes anti gaspi .

Découvrez la plateforme de troc et de dons de fruits et légumes pour particuliers sur :

<http://www.stopgaspi04.fr/>



Remerciements

Ce guide a été réalisé par l'association GESPER grâce aux recettes transmises par A Fleur de Pierre/Claire Tardan Digne les Bains), le SYDEVOM 04, et de l'association Boucau (13).

Réalisé par :



Des solutions de proximité

En partenariat avec :



SYDEVOM





Fanes, pain sec, épluchures... : arrêtons de les jeter, cuisinons-les !

Livret de recettes anti-gaspi

Des dizaines de recettes simples, malines et gourmandes pour cuisiner vos restes, limiter le gaspillage alimentaire tout en faisant des économies!



Réalisé par :



En partenariat avec :



Avril 2015



Sommaire des fiches recettes anti-gaspi



Avec des Epluchures

- F1 : Sirop aux épluchures de pommes
- F2 : Gelée de pommes
- F3 : Chips d'épluchures

Avec du pain rassis

- F4 : Pain perdu au jambon et aux herbes
- F5 : Quenelle de pain
- F6 : Gâteau des prés
- F7 : Cake salé au pain
- F8 : Pudding choco-coco
- F9 : Gâteau façon pudding

Avec des fanes

- F10 : Salade Grecque aux fanes de radis
- F11 : Soupe de fanes
- F12 : Samossas aux fanes
- F13 : Gougères toutes vertes
- F14 : Pesto de fanes

Avec des restes de fruits ou des fruits trop mûrs

- F15 : Compote maison
- F16 : Gâteau bananes au rhum
- F17 : Pêches, nectarines et abricots à la provençale
- F18 : Crumble de bananes

Avec des restes de légumes

- F19 : Ratatouille minute
- F20 : Velouté de laitue aux noisettes

Avec des restes de viande

- F21 : Hachi Parmentier
- F22 : Pâté de viande
- F23 : Samossas
- F24 : Tourte de viande

Avec des restes de poisson

- F25 : Gratin de poisson
- F26 : Rouleaux de poissons au légumes
- F27 : Tarte au poisson

Avec des restes de riz

- F28 : Restes de riz façon risotto
- F29 : Croquettes de riz cuit
- F30 : Riz au lait

Avec des restes de pâtes

- F31 : Salade de pâtes
- F32 : Frittata aux coquillettes
- F33 : Gratin de pâtes
- F34 : Tortilla aux pâtes

Avec des blancs d'œufs

- F35 : Meringues (blanc)
- F36 : Mousse au chocolat allégée



F1 : Sirop aux épluchures de pommes

Ingrédients

- les épluchures de 8 à 10 pommes lavées
- 500 ml d'eau
- 375 g de sucre

Préparation

Mélangez le sucre et l'eau dans une casserole à feu doux pour dissoudre le sucre. Attendez les premiers bouillons puis ajoutez les épluchures de pommes.

Portez à ébullition, laissez mijoter 20 mn, vérifiez la consistance du sirop et mettez en bouteille. Pour conserver votre sirop plus longtemps, stérilisez votre bouteille au préalable et versez le sirop dans la bouteille encore chaude. Conservez au réfrigérateur.



Epluchures

F2 : Gelée aux épluchures de pommes

Ingrédients

- des épluchures
- des trognons et pépins de 4 à 5 pommes
- 1 c à café de jus de citron de l'eau (environ 1 litre)
- du sucre en poudre (800g par jus obtenu)

Préparation

Mettre les "carcasses de pommes" à cuire dans de l'eau les recouvrant tout juste, ajouter le jus de citron... Laisser mijoter 1 heure à feu doux et à couvert.

Passez cette préparation au chinois pour recueillir le jus et le peser afin de connaître le grammage de sucre (vous devriez obtenir environ 70cl ce qui vous fera ajouter 500g de sucre) Verser le tout dans un faitout et sucrer. Portez à ébullition et laissez cuire 30 minutes à couvert à feu doux et en remuant de temps en temps.



F3 : Chips d'épluchures de tomates carottes et pommes de terre



Epluchures

Ingrédients

- Épluchures de panais
- Épluchures de carottes
- Épluchures de pommes de terre
- Épluchures de céleri branche
- Épluchures de tomates

Préparation

Etape 1 : Faire frire les épluchures

Faire préchauffer l'huile à 160-180°. Faire frire une trentaine de secondes (retirer dès la fin de l'ébullition de l'huile) les épluchures de pommes de terre, puis de panais, de carottes, de tomates et enfin de céleri branche. Saler dès sortie de la cuisson afin de garder les chips bien croustillantes.

Etape 2 : Réalisation de la mayonnaise sans œufs

Mixer 15g d'ail et 45g de lait entier. Puis monter le mélange avec de l'huile.



F4 : Pain perdu au jambon

Ingrédients pour 4 personnes

- Beurre
- 250 gr de pain coupé en tranche
- 250 gr de fromage à raclette, en demi-tranche
- 150 gr de jambon, en demi-tranche

Liaison :

- 4 cl de lait
- 4 œufs
- ½ cc de sel
- Epices : poivre, paprika, noix de muscade
- 2 – 3 cs d'herbes hachées (ciboulette et persil)

Préparation

Disposez le pain, le fromage et le jambon en couches successives dans le plat beurré.

Liaison : mélangez tous les ingrédients, versez dans le plat.

Cuisez 20-25 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200 °C.



Pain rassis

F5 : Quenelles de pain rassis

Ingrédients

- 1 baguette de pain rassié
- 1 verre de lait
- 2 gros oignons très finement émincés
- 1 botte de persil et quelques branches de coriandre ciselée finement ou un peu de basilic ou estragon
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- 1 c à c de bicarbonate - 1 c à c de chaque épice : curry, paprika doux - Poivre et sel

On peut y rajouter des restes de viande ou de poisson mixés.

De l'huile d'olive pour la cuisson (ou graisse de coco) ou huile bio spéciale friture

Préparation

1. Commencez par humidifier le pain avec le lait tiède, après 5 à 10 mn retirer le surplus de liquide éventuellement
2. Mettez le pain dans un grand saladier et y ajoutez les ingrédients restants en malaxant avec les mains afin d'obtenir un mélange homogène.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle et préparer à l'aide de deux cuillères des quenelles que vous ferez cuire au fur et à mesure. Il faut faire chauffer l'huile avant de mettre les quenelles dans la poêle afin que les quenelles n'absorbent pas beaucoup d'huile.
4. Une fois bien dorées, posez les quenelles sur un papier absorbant.



F6 : Gâteau des prés

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 gr de feuilles vertes (épinards, choux, salade...)
- 100 gr de pain rassis
- 2 œufs
- 80 ml de lait
- 1 gros oignon jaune
- 2 petites échalotes
- 2 cuillères à soupe de pignon de pin
- 3 cuillères à soupe de parmesan
- 1 pincée de piment, sel

Préparation

Préchauffez le four à 180°. Dans une poêle antiadhésive, faites griller légèrement les pignons de pin puis les réserver.

Lavez bien les feuilles. Faites les cuire pendant 2 minutes dans une casserole d'eau salée et bouillante. Égouttez les légumes et les réserver.

Dans un saladier, battez les œufs et le lait en omelette. Salez et saupoudrez de piment. Ajoutez le pain rassis coupé en petit bouts et réservez au frais.

Dans une grande poêle, faites revenir dans l'huile l'oignon ainsi que les échalotes émincées. Ajoutez les légumes et faire cuire 2 minutes.

Dans un mixeur, mettez le pain et les légumes et mixez rapidement (on doit encore voir un peu les légumes).

Ajoutez les pignons à la préparation et la répartissez dans un moule. Parsemez de parmesan et enfournez 30 min, jusqu'à ce que le gâteau soit cuit à cœur. Sortir du four, démouler et servir tiède ou même froid.



Pain rassis



F7 : Cake salé au pain



Pain rassis

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de pain dur
- 25 cl de lait + ½ briquette de crème liquide (crème soja)
- Selon la saison : 1 courgette coupée en tous petits dés ou bien du poireau émincé finement, ou encore des petits bouquets de brocoli cuits vapeur
- 1 carotte coupée en tous petits dés
- 1 oignon finement émincé
- 1 gousses d'ail
- 3 œufs
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Facultatif : 1 petite tasse de fromage râpé (ou un peu de feta ou de chèvre ½ sec finement émietté)
- 1 pincée d'herbes de Provinces
- 1 c à café de pistou ou 1 pincée de basilic séché
- 1 c à café de bouillon de légumes en poudre
- 1 c à café rase de bicarbonate, sel/poivre ou muscade, 1 pincée de curry
- Facultatif : petits dés de jambon ou petits morceaux de chorizo ou encore 1 petite boîte de miettes de thon



Préparation

Emietter le pain et le faire tremper dans le lait tiède

Beurrez et farinez un moule à cake, préchauffez le four à thermostat 5.

Faire cuire à l'étouffer l'oignon et la carotte (+ le poireau éventuellement) dans un peu d'huile avec les herbes de Provence et le curry. Ajouter une pincée de sel et laisser cuire à l'étouffer (avec un couvercle sans trou) pendant 10 min.

Ajouter alors la courgette et l'ail pressé (dégermé), mélanger remettre le couvercle et éteindre le feu.

Dans un saladier fouettez les œufs avec la crème, ajoutez le pain mouillé au lait, l'huile, les épices, le pistou, le bouillon de légume en poudre, puis les légumes (+ fromage et jambon ou autre selon l'envie)

Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez. Baisser le thermostat à 3 au bout de 5 minutes et laisser cuire 45/50 min. Piquer à l'aide de la pointe d'un couteau pour voir si c'est cuit. Prolonger la cuisson si nécessaire.

F8 : Pudding choco-coco

Ingrédients

- 250 à 300 g de pain rassis
- 1/2 L de lait (soja vanille)
- 60 de sucre roux + 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de chocolat noir à pâtisserie = ½ tablette
- 3 œufs
- 50 g de noix de coco en poudre
- 1 pincée de cannelle

Préparation

Préchauffer le four à thermostat 7. Emiettez le pain en petits morceaux. Faire chauffer le lait avec le sucre et le verser sur le pain. Mélanger.

Faire fondre le chocolat au bain marie (ou au micro-onde avec un fond d'eau). Laisser refroidir 1 min. Puis ajouter les œufs les uns après les autres avec un fouet.

Verser la préparation dans le pain et bien mélanger. Incorporez la noix de coco et la cannelle. Verser le mélange dans moule beurré et fariné et faire cuire 45 min (baisser le thermostat à 5 pendant les 10 premières minutes puis baisser le thermostat 3 jusqu'à la fin de la cuisson).



Pain rassis

F9 : Gâteau façon pudding

Ingrédients

- 200 g de pain rassis ou plus
 - 80 g de raisins secs macérés dans 10 cl de rhum
 - 50 cl de lait
 - 50 g margarine bio ou de graisse de coco ou encore 2 c à soupe d'huile d'olive.
 - 50 g de sucre complet ou cassonade + 1 sachet de sucre vanillé
 - 3 œufs
 - Parfum selon l'envie : 1 pincée de cannelle, ½ c d'eau de fleur d'oranger, 1 pincée d'anis, cardamome
- on peut y ajouter : 1 pomme en petits morceaux, des morceaux d'abricots secs ou des zestes d'orange....

Préparation

Macérer les raisins dans le rhum une bonne demi-heure avant. Préchauffer le four à thermostat 5. Faire tiédir le lait avec la margarine bio. Dans un grand saladier, mettre le pain émiétté. Ajouter les raisins et le rhum, le lait et amalgamer le tout. Battre les œufs avec le sucre et les aromes choisis, l'ajouter au mélange précédent et amalgamer encore.

Ajouter enfin les morceaux de pomme, d'abricot ou les zestes d'orange, mélanger et verser dans un moule graissé. Enfourner et baisser le thermostat à 3 au bout de 5 minutes. Laisser cuire environ 45 minutes. Piquer à l'aide de la pointe d'un couteau pour voir si c'est cuit. Prolonger la cuisson si nécessaire.



F10 : Salade Grecque aux fanes de radis

Ingrédients

- 1 bonne poignée de fanes de radis
- 2 ou 3 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron vert ou rouge
- 150 g de feta
- 1 oignon fane
- Quelques olives noires dénoyautées

Pour la sauce :

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Jus de citron

Préparation

Épluchez la gousse d'ail puis dégermez-la. Réduisez-la en purée à l'aide d'un presse-ail ou râpez-la avec une râpe fine (à parmesan) pour en extraire la pulpe. Mélangez-la à l'huile d'olive et au jus de citron dans un bol. Réservez.

Nettoyez les fanes de radis et hachez-les grossièrement.

Lavez les tomates, le concombre, le poivron et l'oignon. Coupez les tomates, le poivron et le concombre en morceaux (inutile de l'éplucher).

Émincez le bulbe de l'oignon et hachez les fanes.

Mettez toutes les fanes au fond du saladier. Disposez les morceaux de concombre, de poivron et de tomates par-dessus. Émiettez la feta sur la salade. Coupez les olives en deux et ajoutez-les.

Émulsionnez la sauce et versez-la sur la salade au moment de servir



Fanes



F11 : Soupe de fanes

Ingrédients

- 2 grosses poignées de fanes de radis, de carottes ou de navets
- 2 pommes de terre ou courgettes
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

Préparation

Pelez et émincez l'oignon. Épluchez les pommes de terre ou les courgettes et coupez en rondelles. Lavez les fanes. Dans une cocotte, faites fondre le beurre et y faire revenir l'oignon sans le colorer. Ajoutez les pommes de terre et les fanes. Faites revenir l'ensemble 5 min et ajoutez le bouillon. Laissez cuire 20 min à couvert. Ajoutez au dernier moment la crème et mixez l'ensemble.

F12 : Samossas aux fanes

Ingrédients

Pour la pâte :

- 200 g de farine d'épeautre (ou de kamut)
- ½ c. à café de sel
- 1 c. à café de menthe séchée
- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

Pour la sauce :

- Les fanes d'une botte de navets et d'une botte de radis
- Quelques fanes de carottes et queue de
- Persil
- 150 g de petits pois écossés
- 1 poignée de cacahuètes broyées



Préparation

Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et la menthe séchée. Ajoutez de l'eau pour obtenir une pâte. Malaxez quelques secondes et formez une boule. Pendant ce temps, lavez les fanes et égouttez-les. Faites les cuire avec les petits pois dans une poêle, à couvert et à feu très doux, pendant à peine 5 minutes. Mixez le tout dans un robot et incorporez les cacahuètes broyées. Salez et poivrez. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte. Découpez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre évasé. Déposez 1 cuillerée de farce au centre de chaque cercle et refermez en repliant la pâte. Scellez les bords en appuyant légèrement avec la pointe d'un couteau. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez chaque samossa de jaune d'œuf battu afin qu'il dore à la cuisson. Faites cuire dans un four préchauffé thermostat 7 pendant 15 à 20 minutes. Servez avec une sauce au yaourt battu avec un peu de menthe et de sel.

F13 : Gougères toutes vertes

Ingrédients

- Un saladier de fanes mélangées : fanes, feuilles vertes de salade, queues de persil...
- 250 ml d'eau
- 125 g de farine de kamut (ou blé T65 ou petit épeautre)
- 100 g de fromage râpé ou parmesan
- 4 œufs
- 50 ml d'huile d'olive
- 15 olives noires dénoyautées au naturel
- Sel et poivre

Préparation

Lavez les fanes soigneusement avant de les cuire à la vapeur quelques minutes. Lorsqu'elles ont bien diminué de volume, égouttez-les en pressant un peu entre vos mains, puis hachez-les. Réservez. Préchauffez le four thermostat 6 (180°C). Dans une casserole, faites chauffer l'eau avec de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez d'un seul coup la farine et mélangez énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit épaisse et se décolle des parois. Coupez alors le feu et incorporez les œufs un par un à la cuillère. Attendez que l'œuf précédent soit bien incorporé avant de mettre le suivant. Ajoutez ensuite les olives coupées en morceaux, le fromage râpé et les légumes. Huilez une plaque allant au four et, à l'aide de 2 cuillères à soupe, déposez des petits tas de pâte en laissant en espace entre eux. Enfourez pour 25 minutes environ.

F14 : Pesto de fanes

Ingrédients

- = pour un petit bocal
- Les fanes d'une botte de radis
- Quelques feuilles de basilic
- 50 g à 80 g de parmesan (ou de poudre d'amande)
- 4 ou 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel



Préparation

Lavez les fanes de radis et les feuilles de basilic et essorez-les. Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Râpez la parmesan. Mixez très finement les fanes avec l'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte humide. Salez. Ajoutez au parmesan. Mélangez bien le tout et conservez dans un petit bocal en verre en tassant bien le pesto de manière à ce qu'une fine couche d'huile le recouvre. A déguster avec des pâtes, mais aussi du riz ou des légumes cuits.

F15 : Compote maison

Ingrédients

- Petits restes de fruits
- Sucre en poudre
- Vanille ou cannelle

Préparation

Épluchez vos restes de fruits, coupez-les en gros morceaux dans une casserole.

Ajoutez un tout petit peu d'eau, du sucre en poudre selon vos goûts et un peu de vanille ou de cannelle.

Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient cuits.

Si vous aimez les morceaux, écrasez les fruits grossièrement à la fourchette.

Si vous préférez une compote plus fine, mixez-la.



Fruits trop mûrs

F16 : Gâteau de bananes au rhum

Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 250 g de beurre mou
- 250 g de farine
- 200 g de sucre de canne en poudre
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- De la vanille en gousse
- 3 cuillerées à soupe de Rhum

Préparation

Ecrasez les bananes à la fourchette

Dans un grand saladier, mélangez à la main le beurre mou, le sucre et la vanille coupée en petits morceaux.

Lorsque le sucre a fondu, ajoutez les œufs préalablement battus.

Incorporez la moitié de la farine et la moitié des bananes, alternativement.

Travaillez la pâte soigneusement pour l'aérer.

Ajoutez le reste de farine, de bananes et ajoutez la levure.

Arrosez avec le rhum mélangez bien.

Beurrez et farinez un moule à gâteau (diamètre 25 cm mini, à bords hauts).

Versez la préparation et enfournez à four 160-180°C, thermostat 6-7

Laissez cuire 45 à 50 minutes. Servez tiède.



F17 : Pêches nectarine/abricots à la Provençale

Ingrédients

- 2 pêches, 2 nectarines et 2 abricots
- 12 cuillères à café de miel
- 1 poignée de fleurs de lavande et/ou de feuilles de romarin
- Des fruits trop mûrs

Préparation

Coupez les fruits en enlever les noyaux. Disposez les fruits dans un grand plat, face coupée vers le haut. Mettre une petite cuillère de miel au centre de chaque fruit. Ajoutez 2 ou 3 fleurs de lavande ou un peu de romarin sur chaque fruit (suggestion : faire moitié lavande, moitié romarin). Mettez vos fruits 25-30 minutes au four à 200-220°C. Servir chaud.

Fruits trop mûrs

F18 : Crumble de bananes

Ingrédients

- 2 bananes très mûres
- 25 noix de beurre
- 6 petits beurres ou spéculos
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 barre de chocolat noir

Préparation



Mettre dans le mixeur : biscuits, beurre, cassonade et chocolat.

Mixez 2/3 coups pour garder quelques morceaux. Écrasez les bananes, disposez-les dans des ramequins individuels et versez la préparation dessus.

Mettre au four 200 °c (thermostat 7) pendant 15 min. Servir tiède.



F19 : Ratatouille minute

Ingrédients

- De petits restes de légumes (crus ou cuits)
- Ail, oignon
- Sel, poivre, épice
- Huile d'olive
- Herbes fraîches

Préparation

Faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez un peu d'eau et les restes de légumes crus. Assaisonnez avec le poivre, le sel et les épices que vous aimez. Mettez un couvercle et laissez cuire.

Quand tous les légumes sont cuits, ajoutez les restes de légumes cuits. Laissez encore cuire 5 minutes. Ajoutez une belle cuillère d'huile d'olive, quelques feuilles de basilic ciselées et servez avec des pâtes, du riz, des pommes de terre, une omelette.



Restes de légumes

F20 : Velouté de légumes aux noisettes

Ingrédients

- 1 laitue défraîchie
- 125 g de noisettes mondées
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 jaune d'œuf
- 1l de bouillon

Préparation

Lavez et égouttez la laitue. Découpez-la en lamelles puis faites-la revenir 5 minutes avec le beurre et l'oignon émincé.

Ajoutez les noisettes, couvrez du litre de bouillon chaud, laissez mijoter 30 min. Batre le jaune d'œuf et la crème fraîche.

Les incorporer au potage et mixer le tout.



F21 : Hachi Parmentier à la viande de pot au feu



Restes de viande

Ingrédients

- les restes de viande de pot au feu (300 gr)
- 8 belles pommes de terre
- 2 bonnes c à s de mélange à salade (persil, oignon, échalote, ail)
- 10 cl de bouillon de pot au feu
- du beurre
- du lait
- sel, poivre

Préparation

Faites cuire vos pommes de terre que vous aurez épluchées et lavées, avec un peu de sel. A partir de l'ébullition laissez cuire environ 30 minutes.

Mixez la viande avec le bouillon et le mélange à salade. Mixez finement.

Puis, égouttez les pommes de terre et écrasez-les. Remettez sur feu doux avec du beurre et du lait tout en remuant. Si la purée est épaisse, ajoutez encore du lait.

Préchauffez votre four th 230 °C. Dans un plat à gratin, mettez un peu de purée au fond, puis toute la viande répartie uniformément, et finissez avec le reste de purée. Parsemez de gruyère râpé et enfournez pour 20 minutes environ. Le gruyère doit être bien doré !

F22 : Pâté aux restes de viande

Ingrédients

- 500 g de restes de viande cuite (on peut mélanger et compléter avec du talon de jambon)
- 2 œufs entiers
- 1 tranche de pain de mie trempée dans du lait
- Sel
- Poivre
- Quatre-épices
- Persil
- 2 échalotes
- Barde



Préparation

Hachez les viandes, mélangez-les dans un saladier avec le pain égoutté, les œufs, l'échalote et le persil hachés et une bonne pincée de quatre-épices. Salez et poivrez.

Mettez de la barde autour et au fond d'une terrine, remplir avec la préparation. Mettez des petits morceaux de barde sur le dessus (qu'on enlève en fin de cuisson). Fermez la terrine.

Faites cuire au four à 200°C (thermostat 6/7) pendant 40 minutes.

F23 : Samossas au restes de viande



Restes de viande

Ingrédients

- 1 kg de restes de viande froide (les mélanges sont conseillés)
- 15 feuilles de brick
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe d'épices : curry et/ou cumin et/ou garam massala...
- 5 à 6 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de persil haché

Préparation

Hachez les restes de viande et mélangez avec les autres ingrédients (sauf les feuilles de brick, évidemment !). Salez si nécessaire.

Coupez les feuilles de brick en 2, les plier en 2 dans le sens de la longueur (voir notice sur le paquet de feuilles), garnissez avec une cuillère à soupe de mélange et plier en triangle.

Cuisez à la poêle avec un fond d'huile d'olive. Les feuilles doivent être colorées des 2 côtés. Egouttez sur de l'essuie-tout et servir avec une salade.

Mettre au moins une viande grasse pour ne pas qu'ils soient trop secs. Il est possible de les congeler avant cuisson (il n'est alors pas nécessaire de les décongeler avant de les cuire).

F24 : Tourte à la viande

Ingrédients

- Restes de viande
- Pâte brisée
- Moutarde
- Fromage
- Ail et Persil
- 1 œuf
- 1 gros oignon
- 1 ou 2 tomates

Préparation

Préparez une pâte brisée, foncez un moule à bords hauts des 2/3 de la pâte. Badigeonnez la pâte de moutarde. Saupoudrez de fromage râpé ou en tranche.

Mixez les viandes, vérifiez l'assaisonnement, ajoutez-y du persil et de l'ail hachés, 1 œuf entier battu. Étalez le hachi sur le fond de pâte. Couvrez le dessus de fines rondelles d'oignon (1 gros oignon), puis de tomates (1 ou 2 tomates)

Abaissez le tiers de pâte restant Posez l'abaisse sur la tourte, souder les bords à l'eau. Dorez le dessus au jaune d'œuf étendu d'eau ou de lait, décorez à l'aide d'une fourchette et enfournez.



F25 : Gratin de poisson

Ingrédients

- 300 g de restes de poisson cuit
- 100 g de riz cuit
- 1/2 boîte de champignons
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de béchamel
- 75 g de fromage râpé
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Beurrez un plat à four, étalez-y le riz.

Emiettez le poisson, mélangez avec la béchamel, les champignons égouttés et la crème fraîche. Étalez ce mélange sur le riz.

Parsemez de fromage, couvrez d'aluminium et enfournez 20 min.

Retirez l'aluminium et passez 2 min sous le grill pour faire dorer le gratin.



Restes de poisson



F26 : Rouleaux de poisson aux légumes

Ingrédients

- 1 carotte
- 1 courgette
- Reste de poisson blanc cuit
- Galette de riz
- Menthe
- Cacahuètes
- Sauce aigre-douce

Préparation

Râpez une carotte et une courgette, émiettez un reste de poisson blanc cuit. Humidifiez des galettes de riz.

Au centre de chacune, posez un peu de mélange carotte-courgette, de poisson émietté, de menthe hachée et de cacahuètes broyées.

Roulez, déposez en assiette, accompagnez de carottes et courgettes râpées, ainsi que de sauce trempette (aigre-douce) additionnée de cacahuètes.



Les délices de Reinefeuille

F27 : Tarte au poisson



Restes de poisson

Ingrédients

- environ 400 g de poisson
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- lait
- plusieurs brins de persil
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- un bon morceau de beurre salé

Préparation

Commencez par préchauffer votre four à 200°
Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les oignons émincés et les gousses d'ail écrasées. Faites revenir sans laisser colorer.



Retour de pêche

Ajouter la maïzena, remuer et ajouter le lait jusqu'à la consistance désirée (comme une béchamel pas trop liquide).

Mettez le poisson et le persil ciselé dans la préparation, rajouter du lait si besoin.
Étalez la pâte feuilletée dans un plat à tarte, piquez à la fourchette versez y la préparation.
Enfournez pour 35 min à 200°.

Sortir du four et déguster sans attendre.



F28 : Restes de riz façon risotto

Ingrédients

- 8 à 10 cuillères à soupe de riz complet cuit
- 2 belles tomates
- 1 petit poivron vert
- 1 gros oignon
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 50 à 100 g de parmesan selon votre goût
- huile d'olive
- origan, sel, poivre

Préparation

Faites fondre, sans colorer : oignon et ail dans un peu d'huile d'olive.
Ajoutez le poivron émincé, salez, poivrez et continuez la cuisson encore quelques minutes.
Ajoutez les tomates pelées, grossièrement coupées, l'origan et mouillez ensuite avec le vin.
Laissez mijoter à découvert, environ 5 min. Le liquide va commencer à réduire.
Mettez le riz sur la préparation aux tomates, mélangez bien et attendez que le riz soit chaud.
Pendant ce temps, l'évaporation du liquide va continuer. Surveillez car le plat doit rester humide.
En dernier lieu, ajoutez le parmesan, mélangez bien et servez dès qu'il est fondu.



Restes de riz



F29 : Croquettes de riz cuit

Ingrédients

- 1 œuf,
- 230 de reste de riz cuit
- 25 g de chaumes râpé (ou gruyère, mozzarella ou autre)
- 1 grosse pincée d'épices tandoori
- 6 g de farine t65
- 2 c à soupe de chapelure + 2 c à soupe pour paner
- 2 c à soupe d'huile de tournesol pour frire
- sel



Préparation

Très bonne alternative pour utiliser un reste de riz cuit.
Sans mixer, il est plus difficile de former des boulettes si le riz sort du réfrigérateur.
Mixez au robot ménager le riz, l'œuf, les épices, 2 c à soupe de chapelure, la farine, le fromage aux choix pour obtenir une pâte compacte.
Puis formez des boulettes en avec les mains (pas trop grosses car elles sont consistantes).
Roulez dans le reste de chapelure. Faire dorer à la poêle dans l'huile chaude.

F30 : Riz au lait

Ingrédients

- 1 L de lait entier
- 50 g de sucre
- 1-2 gousses
- 120 g de riz rond

Préparation

Faites bouillir le lait avec les gousses de vanille fendues dans le sens de la longueur.

Ajoutez le sucre, remuez, mettez y le riz.

Cuisez à petite ébullition pendant 30 minutes environ, en prenant soin de tourner de temps en temps pour éviter que ça accroche au fond de la casserole.



Restes de riz



F31 : Salade de pâtes

Ingrédients

- 5 cs de vinaigre de fruits
- Sel
- Poivre
- Curry
- 5 cs d'huile de colza
- 5 cs de yogourt nature
- 1 bouquet de ciboulette, finement ciselée
- Pour la salade
- 700 g de pâtes cuites
- 1 boîte de maïs égouttée (285 g)
- 1 concombre, paré, coupé en 2 dans le sens de la longueur, puis en morceaux
- 200 g de tomates cerise, coupées en 2 ou en 4
- 125 g de fromage à pâte mi-dure coupé en dés

Préparation

Sauce : mélangez tous les ingrédients.

Salade : ajoutez tous les ingrédients à la sauce, mélangez.

Servir dans un saladier ou dans des assiettes.



Restes de pâtes

F32 : Frittata aux coquillettes

Ingrédients

- 4 œufs
- 2,5 dl de lait
- 1 dl de crème
- 4 cs de fromage type Parmesan ou Srinz
- ½ cc de sel
- Poivre
- 400 g de restes de coquillettes
- 4 cs de fines herbes (2 cs de chaque, marjolaine hachée et ciboulette finement ciselée)
- 200 g de petits pois surgelés, décongelés
- 1 carotte, épluchée, coupée en fines lanières
- ciboulette et marjolaine pour décorer

Préparation

Mélangez les œufs, le lait, la crème et le fromage. Salez, poivrez.

Incorporez les coquillettes, la marjolaine, la ciboulette, les petits pois et la carotte. Couvrez à moitié et cuisez à petit feu dans le beurre à rôtir comme une tortilla.

Faites glisser sur une assiette, laissez brièvement reposer, coupez en morceaux, décorez.

200 g de coquillettes sèches donnent 400 g de coquillettes cuites.

Servir avec une salade de printemps, une sauce à la tomate ou aux légumes.



F33 : Gratin de pâtes

Ingrédients

Pour le plat :

beurre pour les plats
300 g de pâtes cuites (restes)
75 g de jambon, coupé en dés
½ oignon rouge, coupé en rondelles
75 g de Gruyère AOP, râpé à la râpe à röstis

Pour la liaison :

2 dl de lait ou de mélange lait-crème (moitié moitié)
2 oeufs
2 cs de persil finement ciselé
paprika
⅓ de cc de sel & poivre du moulin

Préparation

Répartissez les pâtes, le jambon, l'oignon et le gruyère dans les plats beurrés.
Liaison: mélangez tous les ingrédients, assaisonnez, versez sur les pâtes.
Laissez gratiner 20-25 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

F34 : Tortilla aux pâtes

Ingrédients

- 150 g de champignons de Paris, émincés
- beurre pour faire revenir
- 250 g de restes de pâtes (farfalle, par ex.)
- 4 œufs
- 4 cs de lait
- Sel
- Poivre
- 1 bouquet de ciboulette, hachée

Préparation

Faites suer les champignons de Paris au beurre. Ajoutez les pâtes, mélangez.
Battrez les œufs avec le lait, ajoutez sel, poivre et ciboulette. Versez sur les pâtes. Laissez prendre quelques minutes à feu moyen (couvert).
Coupez la tortilla en morceaux. Dressez sur des assiettes.
Servir avec une salade de saison.



Restes de pâtes



F35 : Meringues

Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de farine

Préparation

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez une petite pincée de sel dans les blancs.

A l'aide d'un batteur électrique, montez les blancs d'œufs en neige bien ferme.

Saupoudrez le sucre.

Beurrez et farinez la plaque du four. A l'aide d'une poche à douille, confectionnez des meringues de la forme de votre choix. Attention, les meringues nécessitent beaucoup de cuisson. Privilégiez donc les petits formats. Enfourez pendant 3 heures à 100°C pour des petites meringues.

F36 : Mousse au chocolat allégée

Ingrédients

- 100 g de chocolat
- 2 cuillères à soupe de lait
- 3 blancs d'œufs

Préparation

Faites fondre le chocolat avec le lait.

Montez les blancs en neige.

Incorporez les blancs au chocolat et mélangez délicatement sans casser les blancs.

Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures.



Lutter contre le gaspillage alimentaire : pourquoi ?



Pour un foyer de 4 personnes, 20 à 30 kilos par an de produits alimentaires consommables sont jetés, dont 7 kilos de nourriture encore emballée. Cela représente un budget de plus de 400 € !

Lutter contre le gaspillage alimentaire chez soi c'est :

- **organiser ses achats** (faire une liste des repas hebdomadaires permet par exemple d'acheter juste ce dont on a besoin)
- **savoir accommoder les restes** mais aussi certaines parties d'aliments que nous sommes habitués à jeter : fanes, épluchures... Nous vous proposons dans ce livret une sélection d'une trentaine de fiches recettes anti gaspi .

Découvrez la plateforme de troc et de dons de fruits et légumes pour particuliers sur :

<http://www.stopgaspi04.fr/>



Remerciements

Ce guide a été réalisé par l'association GESPER grâce aux recettes transmises par A Fleur de Pierre/Claire Tardan Digne les Bains), le SYDEVOM 04, et de l'association Boucau (13).

Réalisé par :



Des solutions de proximité

En partenariat avec :



SYDEVOM

