

# RECETTES ANTI-GASPILLAGE

## Galettes de légumes : *Recette de M. Berthiot*

Faire un jus de carottes avec un extracteur de jus et avec les déchets :

Pour environ 4 personnes :

Dans un saladier mettre les déchets minimum 200g maximum 300g

1 cuillère à café de moutarde

1 œuf

2 cuillères à soupe de farine

Persil et ciboulette haché

Sel et poivre

Un peu de fromage râpé (comté ou brebis)

Mélanger le tout et faire des boules que l'on transforme en galette et les faire dorées dans une poêle.



## Pancakes aux fruits : *Recette de M. Berthiot*

Faire un jus de carottes, pommes et oranges (2 carottes, 2 oranges, 3 pommes)

Pour environ 4 personnes :

Dans un saladier mettre 150g de farine, 1 cuillère à café de levure et un peu de sucre (10 à 20g) mélanger le tout.

Faire un puits et casser 2 œufs et ajouter un grand verre de lait (200 ml) + du beurre fondu (10g) et mélanger.

Incorporer la pulpe d'orange, de pomme et de carotte 150g en tout .

*Facultatif : ajouter vanille liquide.*

Et faire cuire les pancakes dans une poêle huilée et servir avec un coulis de fruits de son choix.



# Wok de vieux légumes



Ingrédients - vos légumes trop mûrs - gingembre frais - 1 gousse d'ail - 1 oignon - sauce soja - 250 g de nouilles asiatiques - wok - casserole d'eau - huile d'olive

Comment faire ?

Préparation : 5 min - Cuisson : 8 min - Pour 4 personnes

1. Découpez les légumes et l'oignon en fines lamelles.
2. Hachez la gousse d'ail et le gingembre.
3. Mettez un peu d'huile d'olive dans le wok, et faites revenir l'ail et le gingembre.
4. Ajoutez les légumes puis l'oignon.
5. Faites cuire les nouilles séparément dans l'eau environ 4 min.
6. Une fois cuite, mettez les pâtes dans le wok avec les légumes et remuez.
7. Ajoutez la sauce soja et remuez.

Et voilà ! C'est déjà prêt et je peux vous dire que c'est un régal pour toute la famille :-). Cette petite recette exotique permet d'utiliser tous les légumes même ceux qui n'ont pas un bel aspect ou qui sont trop mûrs. Hé oui, on peut manger des légumes qui ont même l'air "pourris" grâce à ces recettes anti-gaspi vraiment faciles. D'ailleurs, on peut y mettre tous les légumes qu'on veut : champignons, courgettes, poireaux, carottes, brocolis, chou, poivrons...

# Bouillon aux épluchures et fanes

Niveau de difficulté

**Facile**

Coût

**Bon marché**

Temps de préparation

**30 min**

Temps de cuisson

**1 heure**

Temps de repos

**30 min**



## Ingrédients

### Pour 1 L de bouillon aux épluchures et fanes :

- 1 saladier Épluchures et fanes de légumes bio
- 4 Branche de romarin
- 2 Gousse d'ail
- 6 cm Gingembre
- 1 poignée Grain de poivre
- 4 pincées Piment de Cayenne ou d'Espelette
- 1/2 c. à café Gros sel

### Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de bouillon** en lavant soigneusement toutes les chutes et fanes de légumes.
- 2 **Pelez le gingembre et l'ail**, puis émincez-les. Concassez grossièrement le poivre.
- 3 Dans une cocotte, placez **les épluchures et fanes de légumes**, puis recouvrez-les d'eau. Portez le tout à ébullition, puis baissez le feu, ajoutez les aromates, les épices, et laissez frémir pendant 30 à 45 min à découvert. Hors du feu, placez un couvercle sur la cocotte puis laissez infuser 30 min.
- 4 Passez ce bouillon au chinois et réservez au frais.

# Crackers aux fanes

Niveau de difficulté

**Facile**

Coût

**Bon marché**

Temps de préparation

**35 min**

Temps de cuisson

**15 mi**

## Ingrédients

### Pour 50 crackers aux fanes :

- 1 bol Fanes de légumes ou reste d'herbes fraîches (carotte, fenouil, etc...)
- 130 g Farine de maïs
- 160 g Farine de blé
- 80 g Parmesan râpé
- 15 cl Lait
- 10 cl Huile d'olive
- 3 c. à café rases Poudre de curry
- 50 g Mélange de graine (tournesol, lin, courge)
- Poivre du moulin

### Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de crackers aux fanes** en préchauffant le four à 180 °C (th. 6). Lavez, puis séchez soigneusement les fanes et les herbes. Gardez quelques jolies pluches, puis hachez le reste très finement.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez les farines avec **le curry**, le poivre (quelques tours selon votre goût) et le parmesan. Versez ensuite le lait et l'huile, puis travaillez le tout pour obtenir une pâte bien homogène. Incorporez les graines, puis rassemblez la pâte en boule. Rajoutez un peu de farine si la pâte est trop molle ou détendez-la avec un peu de lait si elle est trop friable.
- 3 Farinez le plan de travail, puis étalez la pâte finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Ajoutez **les fanes et les herbes hachées**, puis rassemblez la pâte pour former une boule avant de l'étaler à nouveau. Disposez joliment les pluches réservées et donnez un dernier coup de rouleau pour les intégrer à la pâte.
- 4 Découpez vos crackers selon la forme souhaitée, puis enfournez pour 12 à 17 min (selon l'épaisseur de vos crackers et la texture souhaitée, plus ou moins ferme). Les crackers sont cuits quand leurs contours sont bien dorés et le coeur encore moelleux. Laissez **les crackers** refroidir sur une grille à l'air libre, puis conservez-les dans une boîte en fer jusqu'à la dégustation.



# Pesto de fanes de radis

Niveau de difficulté

**Très facile**

Coût

**Bon marché**

Temps de préparation

**10 min**

## Ingrédients

1 poignée Fanes de radis

10 cl Huile d'olive (7 c. à soupe environ)

80 g Parmesan



## Réalisation

1 Commencez cette **recette de pesto** en nettoyant les fanes de radis, séchez-les sur du papier absorbant. Mixez-les avec le parmesan et l'huile d'olive.

2 N'hésitez pas à faire sauter les radis avec un peu d'huile d'olive et d'ail, servez-les avec des **pâtes assaisonnées de pesto de fanes**.

**Note :** le pesto se conserve aisément deux semaines dans un bocal fermé au réfrigérateur. Pour une conservation plus longue, il faut recouvrir la surface du pesto d'une fine couche d'huile d'olive.

# Le "sel" de pomme de terre de Thierry MARX

Lavez soigneusement les épluchures de pommes de terre, étalez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-les avec de l'huile neutre. Enfournez à 130/150 °C (th. 4/5) pendant 1 h. Puis réduisez-les en poudre au mixeur. Vous pouvez aussi faire sécher les épluchures à la friteuse dans une huile propre (5 min à 145 °C à l'huile d'arachide). Le résultat est encore plus efficace. Saupoudrez ce « sel » sur une purée ou le plat de votre choix.

