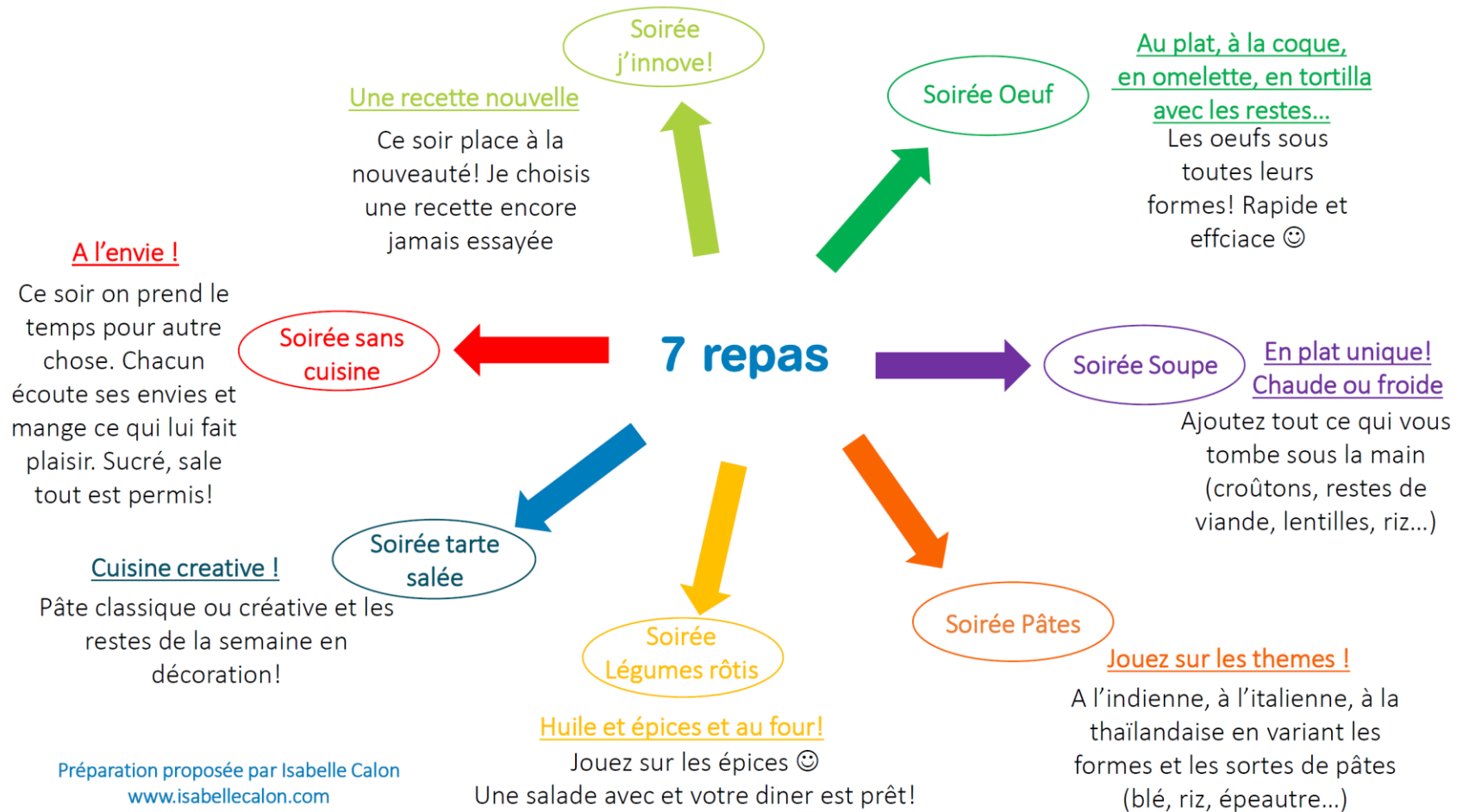


Planifier ses repas pour la semaine



Préparation proposée par Isabelle Calon
www.isabellecalon.com





2 heures pour préparer rapidement de bons repas



Préparation proposée par Isabelle Calon
www.isabellecalon.com





Objectif Zéro déchet

Pesto « Passe - Tout »

Ingrédients

- 2 poignées de basilic (ou toutes autres feuilles vertes : blettes/fanes/roquette...)
- 60 ml huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 120g de graines trempées minimum 2h (amandes/noix de cajou/graines de tournesol, de courges...)
- 30 g de parmesan (facultatif)
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients au mixer.

Source de la recette : Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUX-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Bouillon de poule pour une soupe asiatique

Ingrédients

- 1 carcasse de poulet
- Au choix: ail/oignon/épices/aromates
- Nouilles de riz
- Eau

Préparation

Faire bouillir la carcasse avec aromates et épluchures de légumes (carottes, feuilles de céleri branche, oignon, ail...) pendant plusieurs heures.

L' utiliser comme une base de soupe asiatique.

Y ajouter des légumes (champignons, poivrons rouges, mange-tout, herbes fraîches), aromates (sauce soja et huile de sésame, gingembre râpé) et nouilles de riz, 1 minute juste avant de servir.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIEVRE



Objectif Zéro déchet

Granola

Ingrédients

- 1 tasse de sarrasin
- 1 tasse d'avoine
- Amandes
- Graines de courges
- Graines de Tournesol
- Noix de coco en poudre
- Vanille
- Cannelle
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou miel ou agave
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondu

Préparation

1. Faites tremper le sarrasin pendant au moins 4 heures. Rincer et égoutter.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Bien malaxer et mettre au four à plat sur papier cuisson pendant 30 minutes à 150°
4. Laisser refroidir avant de mettre dans un bocal.

Se conserve plusieurs semaines.

Source de la recette : Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIEVRE



Objectif Zéro déchet

Lait végétaux

Ingrédients

- 100 g au choix : amandes/avoine/riz/quinoa/lentilles/noix de coco trempés minimum 4h
- 500 ml d'eau (+/- selon la consistance désirée)
- 1 pincée de sel (facultatif)

Préparation

1. Mélanger dans un mixer 2 minutes (à haute vitesse si vous avez) puis passer dans un sac à fromages ou un chinois.
2. Garder le résidu des céréales (l'okara) pour faire des biscuits ou à incorporer dans un gâteau pour remplacer la farine.

Peut être agrémenté avec vanille, cacao, cannelle et sucré avec 2 cuillères à soupe de miel, sucre de canne, sirop d'agave, sirop d'érable.

Source de la recette: Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIEVRE



Objectif Zéro déchet

Biscuits à l'okara d'amandes

Ingrédients

- 50 g de purée de sésame ou amandes ou noisettes
- 100 g d'okara d'amandes
- 60 g de miel
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cacao ou cannelle en poudre
- Graines de sésame

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Mélangez la purée de sésame avec l'okara, miel, sel et cacao ou cannelle.
3. Façonnez une dizaine de biscuits et ajouter quelques graines de sésame dessus.
4. Enfourez pour 10 minutes.

Source de la recette: Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEUX-VIEURE



Objectif Zéro déchet

Les recettes partagées par nos familles zéro déchet

Pâte à tartiner au chocolat

- 200 g de purée de noisette
- 50 g de dattes
- 50 g de chocolat noir à 70% minimum

Si besoin faites tremper vos dattes dans un peu d'eau chaude. Mixez la purée de noisette, les dattes dénoyautées et le chocolat jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Transformer l'okara des laits végétaux en farine

Après avoir filtré votre lait végétal, faites sécher sur une plaque l'okara.

Soit au four à 50 degrés maximum, soit sur le radiateur. Mixez pour affiner la poudre.

Bouillon de légumes

Faites revenir toutes vos épluchures de légumes dans un peu d'huile avec ail et oignon.

Ajoutez-y aromates et épices de votre choix.

Rajoutez un litre d'eau.

Faites chauffer le tout jusqu'à obtenir un bouillon goûteux.





Objectif Zéro déchet

Bouillon de légumes – Anti-gaspi

Ingrédients : pour 500 g d'épluchures

- Quelques gousses d'ail
- Sel/poivre
- 2 litres d'eau
- Huile d'olive
- Herbes aromatiques : romarin, thym, sarriette
- Epices : fenugrec, fenouil, macis



Préparation : 10 minutes - cuisson 1h

1. Faire revenir l'ail dans l'huile.
2. Ajouter les épluchures et faire bouillir quelques minutes.
3. Ajouter les 2 litres d'eau, saler, poivrer, épicer et laisser réduire à petits bouillons durant 1 heure.

C'est prêt !!!

- Se conserve au réfrigérateur 72h ou congelé dans des bacs à glaçons.
- **Variante :** sécher les épluchures au four à 90°C ou 100°C. Puis les passer au mixer ou moulin électrique avec les aromates et les épices pour les réduire en poudre. Conserver dans un bocal hermétique.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIVRE



Objectif Zéro déchet

Compote de fruits – Anti-gaspi

Ingrédients :

- des fruits très mûrs
- 2 pommes
- 2 poires
- 2 bananes
- Épices : cannelle, anis étoilé, orange
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger



Préparation : 10 minutes - cuisson 15 minutes

1. Eplucher les fruits et les couper grossièrement en dés.
2. Les mettre à réduire avec un peu d'eau dans une casserole avec un peu de sucre roux, les épices et la fleur d'oranger, une cuillère à café rase de cannelle, d'anis étoilé et d'orange.
3. Laisser chauffer à feu doux le mélange fruits-épices et laisser réduire plusieurs dizaines de minutes.

C'est prêt !!! Bonne dégustation !

Déguster avec une granola «zéro déchet» ou un sablé.

- * Conserver les pelures de pommes et/ou poires pour un gelée,
- * Utiliser la peau de banane comme engrais pour les plantes.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement

UNIVALOM



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Wok de légumes anti-gaspi

Ingrédients :

- Carottes
- Brocolis
- Champignons
- Soja
- Légumes de saison
- Sauce soja
- Oignon, ail
- Épices (mélange xawaash)
- Bouillon



Préparation-cuisson : 15 minutes

1. Peler les légumes et conserver les épluchures* pour la réalisation du bouillon.
2. Tailler les carottes en bâtonnets, couper le brocoli en conservant les queues**, émincer les champignons.
3. Eplucher l'oignon et l'ail. Les émincer finement en duxelle.
4. Faire chauffer l'huile dans la poêle à wok et y jeter les oignons. Les faire revenir quelques minutes puis ajouter les carottes ***. Toujours remuer le wok pour éviter que les légumes n'accrochent durant 5 minutes.
5. Jeter les brocolis et faire revenir le tout encore 5 minutes.
6. Ajouter les champignons émincés, l'ail et faire revenir encore quelques minutes.
7. Ajouter le bouillon, la sauce soja et les épices. Laisser cuire plus ou moins longtemps en fonction de votre goût (légumes plus ou moins croquants).

C'est prêt !!! Servir chaud !

* Les épluchures peuvent être conservées au congélateur ou bien desséchées.

** Elles pourront être conservées pour partie pour le wok, pour partie pour le bouillon.

*** Commencer toujours par les légumes les plus longs à cuire.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement

UNIVALOM



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Pâté végétal anti-gaspi

Ingrédients :

- 100 g d'okara de noisettes (ou 100g de poudre de noisettes à défaut) *
- 50 g de graines de lin
- 100 g de crème végétale
- 50 g d'eau
- 20 g de levure maltée (non obligatoire)
- 1 cuillère à café d'origan ou thym
- 1 cuillère à café de cumin en poudre



Préparation : 10 minutes

1. Moudre au blender les graines de lin.
2. Ajouter l'okara (et la levure maltée). Mixer à vitesse rapide 30 secondes.
3. Ajouter l'origan ou le thym, le cumin et la crème. Mixer à vitesse moyenne 30 secondes.
4. En fonction de la texture désirée, ajouter ou non de l'eau avant de mélanger à nouveau.
5. Mettre dans des pots en tassant pour chasser l'air.
6. A consommer cru et ainsi bénéficier de toutes les vitamines et nutriments de la préparation, ou stérilisé (1h dans votre cocotte ou au stérilisateur) ou cuit (au four 30 minutes à 150°)**

C'est prêt !!! Bonne dégustation !

* Possible de rajouter 200g de tofu fumé

** Pour la version cuite : faire dorer 3 oignons dans de l'huile d'olive et saler. Puis mixer avec tous les autres ingrédients en gardant quelques morceaux. Mettre dans des terrines et faire cuire.

Recette issue des sites : www.enviedunerecette.com

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIVRE



Objectif Zéro déchet

Toasts anti-gapi - Carottes bio

Ingrédients

Pesto de fanes de carottes :

- Une douzaine de fanes de carotte
- 70 g d'amandes (de préférence torréfiées)
- 2 gousses d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel/poivre

Bien laver et sécher les fanes de carottes et les mixer avec le reste des ingrédients.



Les carottes marinées :

- 200 gr de carottes bio
- le jus d'un citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel/poivre

Préparation

1. Bien laver les carottes et séchez-les en les essuyant avec un torchon.
2. Détaillez-les en lanières à l'aide d'un économiseur.
3. Placez les lanières dans une assiette creuse et versez dessus un filet d'huile d'olive, le jus d'un citron, . Salez, poivrez et réservez.
4. Pour le dressage, prendre des tranches de pain légèrement rassis sinon griller les tranches de pain. Tartinez généreusement les toasts de pesto. Ajouter les lanières de carottes marinées sur les toasts.

Bonne dégustation !

Inspirée de la recette du blog de Leila :

<https://www.jevaisvouscuisiner.com/toasts-anti-gaspi-carottes-fanes-bouchee-orientale/10/2016/>

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



**Vie Initiatives
Environnement**



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Gelée de pommes anti-gaspi

Ingrédients :

- 500 g d'épluchures, trognons et pépins de pommes
- 500 g eau
- Sucre
- 1 cuillère à café de citron



Préparation

1. Mettre dans une casserole l'eau et les « épluchures » de pommes et porter à frémissement à feu moyen durant 20 minutes.
2. Filtrer le jus obtenu, le peser et mettre 30 % du poids du liquide en sucre (exemple : pour 100 g de liquide mettre 30 g de sucre). Ajouter le citron et porter à frémissement durant environ 15 à 20 minutes.
3. Vérifier la cuisson de la gelée en mettant une goutte de gelée sur une assiette bien froide. Si elle se fige, la gelée est prête !
4. Verser la gelée obtenue dans un bocal et laisser refroidir avant de la déguster !

Bonne dégustation !

Recette inspirée du livre de Stéphanie Faustin : la cuisine zéro déchet

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



**Vie Initiatives
Environnement**



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Granola de pain anti-gaspi

Ingrédients :

- 300 g de pain de campagne rassis
- 100 g de sucre complet
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à café de vanille moulue
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 120 g de petits flocons d'avoine
- 60 g d'amandes
- 60 g de noisettes (ou de noix de cajou)
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 1 pincée de sel non raffiné
- 60 g d'huile de pépins de raisin (ou de tournesol)
- 2 cuillères à soupe de miel foncé (de châtaignier, de forêt, etc.)
- 3 cuillères à soupe de raisins secs

Préparation : 15 minutes

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Coupez le pain en dés. Dans une petite casserole, versez le sucre, la cannelle et la vanille. Ajoutez l'eau et mélangez avec une cuillère en bois. Portez à ébullition pendant environ 30 secondes sans cesser de mélanger la préparation. Retirez du feu.
3. Disposez les dés de pain dans un saladier, versez le sucre fondu et mélangez pour bien les enrober. Ajoutez les flocons d'avoine, les amandes, les noisettes, les graines de tournesol, le sel et éventuellement les éclats de fèves de cacao. Versez ensuite l'huile et le miel. Mélangez le tout pendant au moins 1 minute avec une cuillère en bois.
4. Étalez le mélange sur une plaque et enfournez pendant 35 minutes. Retirez du four et laissez refroidir le granola, puis ajoutez les raisins secs. Vous pouvez conserver votre granola dans un bocal en verre.

Bonne dégustation !

© Delphine Pocard - Livre : Pain Zéro Déchet / Edition Rue de l'échiquier

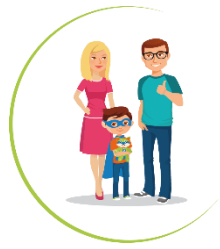
UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Astuces des chefs

Dessert : Amlou

Pâte à tartiner maison. Faire toaster les amandes 10 min à 130 degrés puis les réduire en poudre avec de l'huile d'argan et de miel. Obtention d'une pâte lisse qui se conserve plusieurs semaines sauf pour les gourmands !

Torréfaction des épices

Elles se font à sec sur feu chaud pour les épices en grains et avec de l'huile pour les épices moulues pour qu'elles ne brûlent pas.

Cuisine au wok

Toujours cuisiner les légumes des plus durs au plus tendres.

Bouillon fait maison

Déshydrater les épluchures de légumes à 90° durant 1 heure puis les mixer et les conserver dans un bocal ou congeler le bouillon liquide maison dans des bacs à glaçons. Mettre un ou deux cubes en fonction du goût dans un risotto, pour une sauce plus goûteuse, dans la cuisson de légumes,... Garder les épluchures de légumes dans une boîte au congélateur pour faire le bouillon maison avec une quantité suffisante d'épluchures.

Gomasio

Toaster 90 gr de graines de sésame avec 10 gr de gros sel. Mixer par impulsion et mettre dans un bocal. Utiliser comme du sel. Bonne astuce pour diminuer la quantité de sel dans notre alimentation.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MEILLEUR-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Soupe de Poisson

Restaurant La voile bleue – Mandelieu-La Napoule

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 oignons, 2 ails, 4 échalotes
- ½ fenouil
- ½ poireau
- 2 carottes
- Huile d'olive
- 1 kg de poissons de roche
- ½ litre de vin blanc
- 2 litres d'eau
- Badiane, safran



Préparation

1. Couper les oignons et les échalotes en deux sans les éplucher.
2. Couper les carottes en gros morceaux sans les éplucher, couper le poireau et le fenouil en gros morceaux.
3. Faire chauffer l'huile d'olive et y mettre les oignons, les échalotes, l'ail. Les faire revenir quelques minutes. Y ajouter les légumes. Les faire revenir quelques minutes.
4. Ajouter les poissons de roche préparés par le poissonnier sans les vider.
5. Verser le vin et l'eau, ajouter la badiane et le safran. Couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 4 heures.
6. Mixer, passer au chinois.
7. Ajouter une cuillère à café de concentré de tomates ou une cuillère à soupe de crème fraîche et laisser réduire 15 minutes à feu doux.
8. Servir avec des croûtons au paprika et de la rouille.

Bonne dégustation !

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



**Vie Initiatives
Environnement**

UNIVALOM



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIEVRE



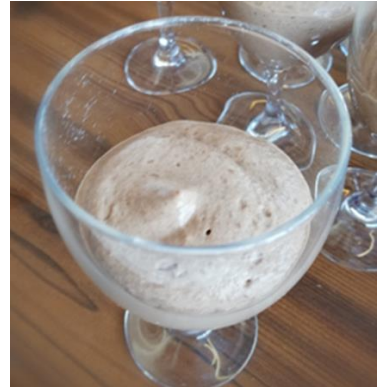
Objectif Zéro déchet

Mousse au chocolat à l'aubergine

Jonathan Bautier - Restaurant La voile bleue - Mandelieu-La Napoule

Ingrédients : pour 4 personnes

- 100 gr de chocolat à 65 %
- 1 aubergine
- Du sucre
- 50 cl de crème liquide
- 2 blancs d'oeufs



Préparation

1. Couper l'aubergine en morceaux sans l'éplucher et la faire cuire à feu doux avec deux cuillères à soupe de sucre jusqu'à ce qu'elle soit fondante.
2. La mixer finement.
3. Faire fondre le chocolat dans 25 cl de crème fraîche à feu doux.
4. Y incorporer l'aubergine mixer et bien mélanger.
5. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer au mélange précédent.
6. Fouetter en chantilly le reste de la crème fraîche et l'incorporer délicatement à la préparation précédente.
7. Verser dans des ramequins ou verrines et mettre au frais minimum 2 heures.

Bonne dégustation !

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



**Vie Initiatives
Environnement**



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Timbale d'asperges à la panacotta et à l'œuf en velouté d'épluchures d'asperges

Chef Denis Fétisson – Restaurant l'Amandier - Mougins

Ingrédients : 4 personnes

- 4 asperges
- ½ litre de lait
- 4 œufs
- Pain rassis toasté
- Citron, sel, poivre, piment d'Espelette, romarin



Préparation

1. Enlever les picots des asperges et les éplucher en ne passant l'épluche légume qu'une seule fois au même endroit. Les ficeler en botte pour la cuisson.
2. Faire bouillir de l'eau salée et y plonger les asperges. Laisser cuire 3 à 5 minutes pour les garder craquantes (la pointe du couteau doit passer dans l'asperge facilement). Les sortir de l'eau de cuisson et les plonger dans un saladier d'eau froide avec des glaçons pour les refroidir et arrêter la cuisson. Les sortir du bain d'eau froide dès qu'elles sont refroidies.
3. Porter le lait à frémissement avec du sel et y plonger les épluchures des asperges. Laisser cuire à feu doux 5 minutes. Arrêter la cuisson et laisser infuser 15 minutes.
4. Suite page 2

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Timbale d'asperges à la panacotta et à l'œuf en velouté d'épluchures d'asperges

Chef Denis Fétisson – Restaurant l'Amandier - Mougins

Préparation suite

5. Dans le lait filtré encore chaud, ajouter 1 feuille de gélatine (préalablement trempée dans de l'eau froide), bien remuer et laisser refroidir au réfrigérateur ou dans un saladier mis dans un bain d'eau avec des glaçons.
6. Filtrer les épluchures et les mettre dans une casserole avec de l'eau à hauteur des asperges, saler, poivrer et ajouter un brin de romarin. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de l'eau. Mixer et passer à travers un chinois pour ne garder que le velouté.
7. Toquer les œufs crus (pointe vers le haut), enlever délicatement la calotte de chaque œuf avec la pointe d'un couteau et séparer le blanc* du jaune. Remettre le jaune dans la coquille de l'œuf et les faire cuire dans un bain-marie (tenir les coquilles quelques secondes le temps que le jaune commence à durcir et stabilise la coquille). Laisser cuire 2 minutes. Les sortir du bain marie.
8. Faire de copeaux d'asperges crues, les tremper quelques minutes dans un bain d'eau glacé. Les essorer et les assaisonner d'huile d'olive, vinaigre de vin, sel, piment d'Espelette.
9. Couper les asperges refroidies en biais.
10. Dresser dans un ramequin : disposer quelques morceaux d'asperges, mettre une cuillère de panacotta, ajouter quelques morceaux d'asperges, poser quelques copeaux d'asperges marinées, poser l'œuf et remplir au $\frac{3}{4}$ de velouté. Râper un peu de zeste de citron et de pain rassis toasté.

Bonne dégustation !

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Vie Initiatives
Environnement



ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIEUX



Objectif Zéro déchet

Les recettes partagées par nos familles zéro déchet

Recettes poivrons

Mettre les poivrons en entier à four chaud 180°. Quand la peau est noire, mettre les poivrons dans une boîte avec un couvercle. Laisser refroidir et éplucher. Les couper en lanières. Assaisonner avec huile, vinaigre, ail, basilic.

Recette aubergine

Couper les aubergines en 4 et les mettre au four à 180°. Puis enlever la chair et la manger avec une vinaigrette à la moutarde, échalote, sel, poivre ou couper l'aubergine en deux, la frotter à l'huile, l'ail et graines de sésame. Cuire à 250° puis mixer la chair.

Recette du court bouillon avec épluchures de légumes

Faites sécher vos épluchures au fur et à mesure sur le radiateur, dans le four, en été au soleil dans un sachet papier sur la corde à linge ou dans un déshydrateur.

4 verts de poireau

Les épluchures de 1kg de carottes

3 oignons en fines lamelles ou l'équivalent en épluchures.

Du céleri branche les feuilles d'une botte de céleri

4 gousses d'ail

10 gr de feuilles de thym

2 feuilles de laurier

1/3 du poids total de gros sel gris.

Une fois bien sec ou déshydraté verser le tout dans un blender et mixer pour obtenir des paillettes ou poudre si vous préférez.

Mettre dans un contenant bien hermétique. Se conserve facilement un an.





Objectif Zéro déchet

Les astuces partagées par nos familles zéro déchet

Galettes de reste de riz cuit

Mélanger à un œuf, des carottes râpées, du persil, un peu d'oignon. En faire des galettes et les cuire à la poêle ou les paner et les faire frire.

Chips au chou Kale

Découper les feuilles de chou en petit morceau. Les enrober d'huile, d'un peu de sel et d'épices. Faire cuire à 180°C durant 10 à 15 minutes.

Attention : bien surveiller la cuisson pour que les feuilles restent croquantes sans être brûlées. Bien laisser refroidir avant de les emporter dans une boîte.

Epluchures de fruits

Les déshydrater au four à 90° durant 45 minutes. Puis les réduire en poudre et les garder dans un bocal hermétique. Saupoudrer les salades, compotes et yaourts ou pour parfumer la pâte des gâteaux.

Fritta de poivrons

Faire revenir à la poêle les poivrons coupés en lanière, l'oignon en lamelle et de tomates concassées. Assaisonner et laisser réduire à feu doux jusqu'à obtenir une compotée. Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

