



**Zéro
déchet**
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Menu de fête pour 4 personnes

Apéritif

Pâté végétal à l'okara de noisettes

Toasts de tagliatelles de carottes marinées sur pesto vert

Entrée

Velouté de carottes – coco - gingembre

Plat

Bourguignon de champignons et quenelles de polenta au parmesan

Fromage

Fromage frais – gelée de pommes - roquette

Dessert

Panna cotta – Compote de pommes aux épices et granola croustillante



Pâté végétal okara de noisettes

Ingrédients :

- 100 g d'okara de noisettes (ou amandes)
- 4 tomates séchées ou 2 cuillères à café de purée de confit de tomates
- 1 gousse d'ail ou 3 ails confits
- Sel, poivre
- Herbes aromatiques (facultatif et au choix : basilic, persil, coriandre)



Préparation :

1. Hacher l'okara de noisettes avec l'ail, les tomates confites, les herbes aromatiques.
2. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir un mélange homogène.
3. Assaisonnez.

C'est prêt !!! Bonne dégustation !

*Okara = poudre de noisettes (ou d'amandes) obtenue après filtration du lait de noisettes (ou d'amandes)

Source de la recette : cuisine.notrefamille.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.



Toasts de tagliatelles de carottes marinées sur pesto vert

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 économe.
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.



Velouté de carottes coco-gingembre

Ingrédients

- 400 g de carottes
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 à 5 cm de gingembre en fonction du goût que l'on veut obtenir
- 600 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 250 ml de lait de coco
- 1/2 cuillère à café de sel



Préparation

1. Couper les légumes en petits morceaux, puis les mettre dans une grande casserole.
2. Ajouter le morceau de gingembre, verser l'eau (ou le bouillon de légumes) et le lait de coco.
3. Couvrir et porter à feu moyen. Cuire 30 minutes environ jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
4. Hors du feu retirer le gingembre et mixer.
5. Déguster avec des tranches de pain grillé ou une tuile au parmesan.

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.



Bourguignon de champignons

Ingrédients

- 500 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de fleur de maïs
- 20 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de vin rouge
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 petite cuillère à café de sucre



Préparation

1. Nettoyer et couper les champignons en deux ou quatre morceaux en fonction de leur taille.
2. Éplucher et émincer finement les échalotes. Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire rissoler les échalotes 2 à 3 minutes, puis ajoutez les champignons et laissez cuire 3 à 5 minutes à feu moyen en remuant jusqu'à évaporation de l'eau.
3. Ajoutez le concentré de tomate et le sucre. Faire caraméliser à feu doux 1 minute en remuant.
4. Ajouter le vin et le bouillon de légumes. Puis porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux 15 à 20 minutes. Saler, poivrer.
5. Filtrer les champignons, verser le bouillon dans la casserole, diluer la fleur de maïs dans un peu de jus de cuisson puis verser dans la sauce et faire épaissir sur feu doux en remuant. Lorsque la sauce a épaissi, rajouter les champignons et faire chauffer quelques instants à feu doux. Rectifier l'assaisonnement.

Source de la recette revue slowly veggio

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.



Gelée de pommes

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.



Panna cotta lait de noisettes Compotée de pommes aux épices

Ingrédients

- 25 cl de crème liquide
- 30 cl de lait de noisette
- 2 g d'agar agar ou 2 feuilles de gélatine
- 20 g de sucre
- 1/2 gousse de vanille
- 4 pommes
- 1 cuillère à café de cannelle ou épices à pain d'épices
- 1 étoile de badiane



Préparation

1. Éplucher et couper les pommes en petits morceaux.
2. Les faire compoter dans une poêle avec à feu doux avec un couvercle puis saupoudrer d'un peu de sucre et de cannelle, 1 étoile de badiane. Laisser compoter environ 15 minutes à feu doux puis laisser refroidir.
3. Dans une casserole, mettre le lait de noisettes, la crème, la 1/2 gousse de vanille grattée, le sucre et porter à ébullition. Ajoutez ensuite l'agar-agar et laissez encore bouillir 2 minutes sans cesser de remuer.
4. Mettre le mélange lait de noisettes vanillé dans le fond des verrines et laissez refroidir 15 minutes à température ambiante. Puis mettre les verrines au réfrigérateur.
5. Quand la panna cotta est prise, verser les pommes cuites et refroidies sur les panna cotta puis émietter la granola (ou des spéculos) par-dessus. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Sources de la recette :

<http://www.sammijote.com/2014/09/23/panna-cotta-et-sa-comptee-de-pomme/>

<https://www.ptitchef.com/recettes/dessert/panacotta-lait-de-noisettes-vanille-et-coulis-de-framboises-fid-44782>

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.



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

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.



Menu de fête pour 4 personnes Légumes de saison

Apéritif

Chips de courge (butternut, potimarron, citrouille):

Utiliser un économe pour faire des tagliatelles de courge (les couper en deux si elles sont trop longues) et les faire frire. Les égoutter et les saupoudrer d'un mélange sel-paprika ou sel-curry,...

Nachos - Ketchup maison

Entrée

Velouté de courge-coco-gingembre

Plat

Crumble de courge aux éclats de châtaignes, riz safrané et sauce champignons-châtaignes

Fromage

Fromage frais – gelée de pommes-roquette

Dessert

Bûche croustillante au chocolat et spéculoos, salade d'oranges aux épices



Ketchup maison express

Ingrédients

- 75 cl de purée de tomates
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre*
- 2 à 3 cuillères à soupe de Maïzena
- 1 cuillère à soupe bombée de vergeoise brune
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1 cuillère à soupe de miel liquide



Préparation

1. Dans une casserole , mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. SAUF la maïzena. Laisser mijoter sur feu moyen durant 10 minutes.
2. Hors du feu, ajoutez la maïzena et bien la faire dissoudre dans la préparation.
3. Remettre sur feu moyen et faire épaissir. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
4. Verser dans une bouteille à col large ou des pots et laisser refroidir avant de réserver au frais. **

* vinaigre de riz ou balsamique ou autre en fonction des goûts

** conservation 1 semaine dans un bocal bien hermétique

Recette adaptée de cuisine journal des femmes

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



Nachos fait maison

Ingrédients

- 100 gr de farine de blé
- 100 gr de farine de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 cl d'eau
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1 cuillère à soupe de paprika



Préparation

1. Préchauffer le four à 200° C (Th.8).
2. Dans un saladier, mélanger les deux farines et une pince de sel. Bien mélanger pour avoir un mélange homogène.
3. Ajouter l'huile et l'eau. Pétrir pour obtenir une boule de pâte homogène .
4. Mélanger le reste de sel et le paprika pour obtenir un mélange homogène.
5. Etaler finement la pâte et saupoudrer du mélange sel-paprika. Passer le rouleau à pâtisserie pour faire pénétrer les épices.
6. Découper en triangle et enfourner pour 8 à 10 minutes. Bien surveiller la cuisson pour que les nachos restent bien jaune et ne brunissent pas !
7. Faire refroidir sur une grille et déguster !

Recette adaptée de l'atelier des chefs et cookies délices

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



Velouté de courge coco-gingembre

Ingrédients

- 400 g de courge
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 à 5 cm de gingembre en fonction du goût que l'on veut obtenir
- 600 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 250 ml de lait de coco
- 1/2 cuillère à café de sel



Préparation

1. Couper les légumes en petits morceaux, puis les mettre dans une grande casserole.
2. Ajouter le morceau de gingembre, verser l'eau (ou le bouillon de légumes) et le lait de coco.
3. Couvrir et porter à feu moyen. Cuire 30 minutes environ jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
4. Hors du feu retirer le gingembre et mixer.
5. Déguster avec des tranches de pain grillé ou une tuile au parmesan.

Source de la recette : revue slowly veggie

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



Crumble de courges aux châtaignes

Ingrédients

- 500 g de courge
- 3 échalotes
- 200 g de châtaignes
- 15 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- 40 g de parmesan
- Sel, poivre



Préparation

1. Pelez et émincez les échalotes. Mettez une poêle à chauffer avec l'huile d'olive et faites blondir les échalotes.
2. Coupez la courge en morceaux, ôtez les graines et enlevez la peau. Détaillez la chair en cubes et faites-les cuire 10 mn, dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez le plat à gratin.
4. Versez le potimarron, les échalotes dans le plat beurré. Disposer les châtaignes grossièrement émiettées et arrosez de crème liquide. Salez et poivrez.
5. Faites cuire 20 mn, à four chaud.
6. Mélangez le beurre mou, le parmesan. Parsemez le mélange en l'émiettant sur la surface du plat. Faire cuire 5 minutes.
7. Servez chaud accompagné d'un riz safrané et d'une sauce aux champignons-châtaignes.

Source de la recette <https://www.femmesdaujourd'hui.be/cuisine/voir-la-recette/65982/crumble-de-potimarron-aux-eclats-de-chataignes-1>

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



Sauce aux champignons et châtaignes

Ingrédients

- 400 gr de champignons de Paris
- 2 échalotes ou 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 12 châtaignes en bocal
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Huile d'olive, sel, poivre
- Ciboulette ou cerfeuil ou persil ou coriandre



Préparation

1. Nettoyer et tailler en lamelles les champignons.
2. Faites revenir les échalotes émincées dans l'huile et laisser dorer.
3. Ajouter les champignons émincés, saler, poivrer et faire revenir à feu moyen 2 minutes.
4. Ajouter le bouillon et faire réduire l'ensemble à petit bouillon durant 15 minutes.
5. Mixer et ajouter la crème et le jus de citron et laisser réduire 2 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
6. Concasser les châtaignes et les faire dorer dans une cuillère à soupe d'huile à la poêle quelques instants.
7. Servir la sauce parsemée d'éclats de châtaignes torréfiées et de ciboulette hachée en accompagnement d'un plat.

Source de la recette : <http://raconnetteafaim.blogspot.com/2008/12/velout-aux-champignons-et-aux-clats-de.html>

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



Gelée de pommes

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 ces recettes. Cette fiche est une proposition tel qu'il en existe sur internet.



Bûche croustillante au chocolat et spéculoos

Ingrédients

- 300 g de chocolat noir + 20 g pour les copeaux
- 200 g de chocolat lait
- 30 cl de crème liquide
- 150 g de pralin (éclats de noisettes concassées et grillées) à sec à la poêle ou au four)
- Une vingtaine de biscuits spéculoos
- 1 c. à café de cannelle



Ustensile

- 1 moule à cake de 25 cm

Préparation

1. Casser les chocolats en morceaux dans un saladier.
2. Faire chauffer la crème et la verser chaude sur les chocolats. Mélanger avec un cuillère pour bien faire fondre le chocolat.
3. Ajouter les noisettes grillées et la cannelle dans le chocolat fondu. Bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.
4. Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé et versez une couche de chocolat au fond, sur 1 cm d'épaisseur environ. Déposez délicatement une couche de biscuits spéculoos par-dessus. Recouvrez d'une deuxième couche de chocolat. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en alternant chocolat et spéculoos.
5. Mettre au réfrigérateur durant 4h minimum.
6. Peu avant de servir, retournez la bûche sur un plat de service. Démoulez-la avec soin et retirez le film alimentaire. Décorez de copeaux de chocolat noir et patientez 10 min avant de servir. Pour faciliter la découpe, humidifiez un long couteau à l'aide d'un torchon passé sous l'eau chaude et bien essoré.

Source de la recette revue slowly veggie

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



Salade d'oranges aux épices

Ingrédients

- Jus de 2 oranges pressées fraîchement pour la recette
- 1/2 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- Quelques grains de poivre baie de Timur ou de Sichuan



Préparation

1. Concasser grossièrement les grains de poivre.
2. Faire chauffer le jus de fruit 2 minutes à feu moyen puis ajoutez les épices et le poivre concassé. Laisser frémir 2 minutes.
3. Laisser refroidir et contrôlez les saveurs en enlevant tout ou une partie des épices en fonction de ce que vous aimez.
4. Peler à vif les oranges avec un couteau très aiguisé, ou un couteau à dents, les couper en tranches de 0,5 mm environ. Les mettre dans un plat et verser le jus épicé dessus. Réserver au froid.

Source de la recette : <https://www.marieclaire.fr/cuisine/salade-d-oranges-aux-epices,200090,1145700.asp>

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



Zéro
déchet
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Autres recettes et idées de menu



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



Vie Initiatives
Environnement



Crackers aux graines

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ de tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de courge
- $\frac{1}{2}$ tasse de graines de chia
- $\frac{1}{4}$ de tasse de graines de lin
- 1 tasse $\frac{1}{2}$ de tasse d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence ou autres épices
- Poivre

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et laisser reposer 15 minutes.
2. Etaler une épaisseur de 3-4 mm sur une feuille cuisson.
3. Cuire 1 heure à 170 degrés.
4. Laisser refroidir avant de découper à la main.

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



Feuilletés à la tapenade



Ingrédients

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 4 à 6 cuillères à soupe de tapenade (noire ou verte)*
- 1 jaune d'œuf

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6/7),
2. Etaler la pâte feuilletée et la couvrir de tapenade en couche régulière.
3. Rouler votre pâte bien serrée ainsi tartinée. Réserver ce rouleau pendant une vingtaine de minutes au réfrigérateur.**
4. Dorer au jaune d'œuf et découper des rondelles de 1 cm environ.
5. Déposer ces rondelles sur une plaque huilée et farinée ou recouverte de papier sulfurisé.
6. Enfourner et cuire durant 15 minutes environ.
7. Laisser refroidir avant de déguster !

* Vous pouvez remplacer la tapenade par un hachis de tomates confites, olives, basilic ou un hachis de champignons, persil, ail.

** Vous pouvez passer directement à l'étape suivante si des invités surprises sont arrivés !

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



Sablés de Noël aux épices

Ingrédients

- 225 g de beurre ramolli
- 200 g de sucre
- 1 œuf
- 410 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 3 cuillères à café rases de mélange à pain d'épices
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre
- 50 g de miel
- Citron
- Sucre glace

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélanger farine, sel, mélange à épices, cannelle et bicarbonate pour obtenir une poudre homogène.
3. Battre le beurre avec le sucre. Puis ajouter l'œuf, le miel et bien battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
4. Ajouter petit à petit le mélange farine-épices et arrêter de mélanger dès que la pâte forme une boule.
5. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 à 5 mm
6. Découper des formes avec des emporte-pièces (pensez à faire un trou avec un cure-dent si votre biscuit doit devenir une décoration pour le sapin, les serviettes de tables ou les cadeaux).
7. Poser les formes découpées sur des plaques beurrées et farinées (ou recouvertes de papier sulfurisé). Faire cuire 8 à 10 minutes environ (en fonction de la taille des biscuits) jusqu'à ce que le biscuit soit doré mais non brun foncé !
8. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.
9. Mélanger 5 cuillères à soupe de sucre glace avec 2 cuillères à café de citron et décorer vos biscuits avec ce fondant.

Source de la recette <https://elolescupcakes.typepad.com/elo-les-cupcakes/2012/12/biscuits-de-no%C3%ABl-aux-%C3%A9pices.html>

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



**Zéro
déchet**
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Proposition de menu de Noël

Canapés

Houmous de betteraves rouges avec crudités
Pâté végétal de graines de tournesol et croutons

Entrée

Salade de chèvre chaud au cumin avec salade verte,
poires et raisins secs

Plat principal

Pommes de terre rôties à l'ail et romarin
avec légumes d'hiver braisés et sauce aux tomates
séchées

Dessert

Fruits marinés aux épices en gelée avec cookies aux
amandes et cacao



Source: www.isabellecalon.com



Objectif
Zéro déchet

UNIVALOM



Vie Initiatives
Environnement