



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.

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.

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.





Les recettes partagées par nos familles zéro déchet

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.

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.





Les recettes 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.

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.