



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.





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.





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.





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.





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.





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.



Pesto de fanes de radis

Ingrédients :

- 1 botte de radis
- 40 g d'amandes
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Facultatif : une giclée de jus de citron
- Facultatif : un peu de fromage râpé type Grana Padano ou parmesan
- Pain pour dégustation



© Tomate Sans Graines / Stéphanie Faustin

Préparation : 10 minutes

1. Lavez et essorez les fanes de radis.
2. Placez tous les ingrédients dans un petit robot mixeur et mixez, en ajoutant plus ou moins d'huile en fonction de la consistance souhaitée.
3. Servez sur des toasts par exemple, avec quelques rondelles de radis pour décorer.

Se conserve plusieurs jours au frais, ou peut se congeler dans un (ou plusieurs) pot(s).



Petits gâteaux de pain à la banane

Ingrédients pour 4 pers. :

- 100 g de pain plus ou moins rassis
- 25 cl de lait (végétal sans sucres ajoutés)
- 30 g de sucre de canne roux
- 2 bananes bien mûres
- 30 g de raisins secs (2 cuil. à soupe)
- 1 belle cuil. à soupe de cacao non sucré
- 30 g de pistoles de choco noir à 70 % (ou carreaux de choco)
- 1 cuil. à café de cannelle, ou au goût
- Facultatif : 1 cuil. à soupe de rhum ambré
- Matériel : 4 ramequins allant au four



Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes

1. Chauffez le lait puis faites-y tremper le pain coupé en petits morceaux et disposé dans un saladier.
2. Ajoutez une banane tranchée (vous pouvez garder la peau, sans les extrémités) et mixez grossièrement. Attention aux éclaboussures : si vous utilisez un pied mixeur, placez votre saladier dans l'évier. Vous pouvez également utiliser un robot ménager « hermétique » avec une lame en S.
3. Ajoutez le sucre, le cacao, la cannelle et facultativement le rhum. Mélangez à la cuillère.



4. Pelez et tranchez la seconde banane et ajoutez-la avec les raisins secs et les pistoles (ou les carreaux) de chocolat grossièrement concassées.
5. Répartissez dans les ramequins.
6. Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant environ 30 minutes, plus ou moins selon votre four. Les petits gâteaux doivent rester encore mous et humides (mais pas liquides), un peu comme des flans, quand on plante la lame d'un couteau dedans.
7. Laissez refroidir avant de déguster.

Ils sont encore meilleurs s'ils passent un moment au réfrigérateur, et se conserveront au frais quelques jours si vous ne les mangez pas le jour-même.

Remarques :

Le pain peut être plus ou moins rassis, peu importe. Il peut dater de la veille comme d'il y a plus de deux jours, ou ça peut tout simplement être un morceau de pain qu'il vous resterait du jour-même, pas spécialement rassis donc, mais que vous avez envie de faire passer.

N'hésitez pas à varier les fruits en fonction des saisons et de ceux qui sont les plus vieux/abimés/mûrs en votre possession.



Sauce au vert de poireau & fondue de blanc de poireau

Ingrédients pour 4 pers. :

- 3 poireaux moyens
- Au moins 20 cl de crème liquide et/ou de lait
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation : 15 minutes - **Cuisson :** 30 minutes



1. Coupez les poireaux en deux, au niveau de la séparation entre le vert et le blanc. Rincez le vert, émincez-le. Faites-le cuire à la vapeur (ou à l'eau) avec la gousse d'ail pelée (non pelée si à l'eau), pendant environ 20 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez les blancs. Émincez-les. Faites-les cuire dans un peu d'huile d'olive quelques minutes à feu moyen puis baissez le feu, ajoutez un filet d'eau, du sel, du poivre, et poursuivez la cuisson à couvert quelques minutes de plus.
3. Égouttez les verts de poireaux si cuits à l'eau et mixez-les finement avec la gousse d'ail pelée, la crème et/ou le lait, plus ou moins en fonction de la consistance et saveur finale souhaitée. Salez, poivrez à votre convenance.
4. Servez chaud avec des pâtes, du riz, etc., avec du persil ciselé.