



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

Lait, okara, yaourt et fromage végétaux



Lait d'amande

Ingrédients

- 50g d'amandes trempées 8 à 12h puis rincées
- 400 ml d'eau (+/- selon la consistance désirée)

Préparation

1. Mélanger dans un mixer 1 minute (à haute vitesse si vous avez) puis passer dans un sac à fromages/lait 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.

Se conserve 4 à 6 jours au réfrigérateur.

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.



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. Enfournez 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.



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.





Yaourt

Ingrédients

- Faire tremper (4 à 8h) 120 g de noix de cajou
- Faire tremper (4 à 8h) 30 g d'avoine dans 125 ml d'eau
- 180 ml d'eau
- 1 capsule de probiotique ou une pincée de kéfir de fruit ou une demi-cuillère à café de kéfir de fruit à boire ou un yaourt de votre choix
- Un mixeur le plus puissant possible
- Petits pots en verres ou 2 bocaux (un petit et un grand)

Préparation

1. Rincer les noix de cajou mais garder l'eau de trempage de l'avoine dans le mélange.
2. Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Verser dans vos 2 bocaux, mettre le couvercle sur les pots sans fermer et laisser près d'une source de chaleur pendant 12h. (Il est possible de préchauffer votre four à 100° puis de l'éteindre et laisser votre préparation dans votre four)
4. Mettre au frais quelques heures avant de consommer.
5. Le petit bocal de yaourt servira pour la prochaine fabrication de yaourt en remplacement du kéfir, ou probiotique ou yaourt.



Fromage

Ingrédients

- Faire tremper (4 à 8h) 240 g de noix de cajou (ou graines de tournesol)
- 125 ml de jus de citron (si pas assez de jus, remplacer par un partie d'eau)
- 1 pincée de sel
- Une pincée ? de ferments pour kéfir fruit ou 25 g de fromage bleu
- Épices de votre choix : herbes de Provence, paprika, raisins secs...
- Mixeur le plus puissant possible
- 3 ramequins ou emporte-pièces pour mouler les fromages

Préparation

1. Rincer les noix de cajou.
2. Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur (sauf les épices) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Mettre dans un bol couvert d'un torchon près d'une source de chaleur pendant 12h. (Il est possible de préchauffer votre four à 100° puis de l'éteindre et laisser votre préparation dans votre four)
4. Puis mélanger à nouveau avec une spatule et mouler dans vos emporte-pièces ou ramequins (dans ce cas, mettre un film ou papier sulfurisé pour faciliter le démoulage).
5. Facultatif : Couvrir avec épices et ingrédients de votre choix : herbes de Provence, paprika, raisins secs
6. Laisser les fromages au frigidaire 3/4 jours couverts d'un torchon puis démouler et continuer d'affiner vos fromages en les tournant pendant 1 à 2 semaines.
7. Après 3 mois, le fromage devient dur et peut-être râpé comme du parmesan.

Se conserve plusieurs mois.



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

Légumineuses et graines



Houmous de lentilles



Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de lentilles cuites
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- jus d'1/2 citron
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousse(s) d'ail
- huile de sésame (facultatif)

Recette

Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.

Source: Inspirée de la recette de houmous du site www.cuisine.journaldesfemmes.fr

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.



Lentilles germées



Ingrédients

- Un verre de lentilles vertes

Préparation

1. Faire tremper les lentilles une nuit.
2. Le lendemain bien rincer à l'eau claire et les laisser égoutter dans une passoire fine.
3. Chaque jour, les mouiller sous le robinet matin et soir, puis bien les égoutter.
4. Au bout de 2-3 jours, le germe est déjà bien présent.
5. Les lentilles germées se conservent au frigidaire dans un récipient fermé.

A déguster dans vos salades, saupoudrées sur vos soupes...

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.



Vinaigre de pommes

Ingrédients pour 1 à 1,5 litres de vinaigre

- Peaux et trognons de 6 belles pommes (sans les pépins)
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe bombée de sucre



Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans un bocal ou une bouteille à col large. Recouvrir d'une étamine (ou tissu très fin) et faire tenir avec l'élastique. Garder sur le plan de travail à température ambiante.
2. Deux fois par jour, enlevez l'étamine et bien remuer le mélange pour l'oxygéner et exposer la préparation aux micro-organismes de la pièce.
3. Au bout de 6-7 jours (parfois moins) : la préparation commence à mousser en surface et commence à dégager une légère odeur d'alcool. C'est normal. Continuer de bien remuer une à deux fois par jour.
4. 7 jours plus tard (soit 15 jours après le début de la fermentation) : la préparation commence à sentir le vinaigre et sa couleur s'est assombri. Filtrer le liquide dans une bouteille en verre. Placer une étamine (ou tissu très fin) maintenu par élastique au niveau du goulot.
5. Poursuivre la fermentation durant 15 jours à température ambiante et en secouant la bouteille une fois par jour pour oxygéner le mélange et favoriser la transformation de l'alcool en acide.
6. Au bout de 15 jours le vinaigre est prêt ! Fermer hermétiquement la bouteille et conserver à température ambiante.

OUVRER REGULIEREMENT LA BOUTEILLE POUR LAISSER ECHAPPER LE GAZ CARBONIQUE

Source de la recette et photo : livre « je découvre la fermentation » de Hélène Schernberg et Louise Browayes chez Terre Vivante Edition

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.



Pois-chiches grillés

Ingrédients

- 350 g de pois chiches égouttés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Epices de votre choix
- Sel poivre



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Mettre au four à 180 degrés pendant 20 minutes environ.

Servir pour l'apéritif ou dans vos salades composées.

UNIVALOM décline 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.



Dahl de lentilles corail

Ingrédients

- 400 g de lentilles corail
- 200 g de tomates concassées
- 50 cl lait de coco, 70 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou d'olive
- 2 oignons, 2 gousses ail, 1 petit morceau de gingembre
- 1 cuillère à café bombée de curry et de garam masala



Préparation

1. Rincer puis égoutter les lentilles corail.
2. Peler puis émincer les oignons. Presser les gousses d'ail et le gingembre.
3. Faire fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco dans une grande sauteuse et y faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre pressé ainsi que les épices. Laisser cuire 1 min.
4. Ajouter les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et l'eau, et 2 pincées de sel bien mélanger puis laisser mijoter pendant 20 minutes en mélangeant.
5. Servir avec du riz basmati.

Source: <http://www.ptitecuisinedepauline.com/2020/03/dahl-de-lentilles-corail.html>

UNIVALOM décline 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.



Sauce multi fonction aux haricots blancs

Ingrédients

- 200g de haricots blancs cuits
- 10 à 15 cl d'eau selon la texture souhaitée (Ici 12 cl fluide mais quand même crémeux)
- 1 cs bombée de purée d'amande (sinon, remplacer par 3 cs d'huile)
- 3 cs rases de levure maltée
- 1 petite gousse d'ail ou 1 cc d'ail en poudre
- 1 cc de sel



Recette

1. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.

Source: <https://leculdepoule.co/2017/02/15/sauce-multi-fonction-aux-haricots-blancs/>

UNIVALOM décline 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.



Mousse au chocolat à l'aquafaba

Ingrédients

- 1 bocal de pois chiche bio cuits au naturel (environ 650 g non égouttés / 450g égouttés)
- Chocolat noir pâtissier – le même poids que l'eau des pois-chiches récupérée



Recette

1. Egoutter vos pois-chiches et réservez-les pour la recette de pois-chiches grillés.
2. Pesez l'aquafaba (eau des pois-chiches) récupérée.
3. Faites fondre le même poids de chocolat au bain marie.
4. Monter l'aquafaba en neige à l'aide d'un batteur.
5. Incorporez délicatement les blancs en neige obtenus dans le chocolat fondu.
6. Mettre en ramequin et au frigidaire pour au moins 8h.

UNIVALOM décline 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

Ingrédients

- Flocons d'avoine
- Fruits secs (amandes, noix , raisins, coco...)
- Graines germées déshydratées (tournesol, sarrasin,...)
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue



Recette

1. Mélanger les flocons d'avoine et les fruits secs avec le sirop d'érable et l'huile de coco fondue.
2. Mettre au four 15 minutes à 180 degrés.
3. Laisser refroidir. Ajoutez ensuite les graines germées déshydratées, les pépites de chocolat ou autre.

Et hop en bocal!

UNIVALOM décline 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.



Gâteau coco

Ingrédients

- 300g de haricots blancs en boîte
- 160g de sucre
- 120g de beurre
- 1 gousse de vanille
- 6 œufs
- 200g de noix de coco



Recette

1. Rincer et égoutter les haricots blancs. Mixer avec le sucre et le beurre en morceaux.
2. Ajouter les grains de vanille. Faire chauffer doucement. Incorporer les jaunes d'œufs et la noix de coco. Monter et incorporer les blancs en neige.
3. Verser dans un moule. Faire cuire 40 minutes dans un four à 170 degrés.

Source: Recette adaptée du livre « Je veux manger comme à la cantine Bio » – Ed. Terre Vivante

UNIVALOM décline 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.



Pâte à tartiner azukis - pruneaux

Ingrédients

- 200g de haricots azukis cuits
- 125g de pruneaux dénoyautés
- 100ml d'eau



Recette

1. Placer les azukis, les pruneaux et l'eau dans une casserole
2. Couvrir et laisser frémir 15 minutes
3. Mixer. Ajouter la vanille.
4. Mettre en pot. Se conserve une semaine au réfrigérateur.

Source: Recette adaptée du livre « Secrets d'endurance » - Ed. La Plage

UNIVALOM décline 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.



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 $\frac{1}{2}$ d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1 càs d'herbes de Provence ou autre épice
- Poivre



Recette

1. Tout mélanger dans un saladier et laisser reposer 15 minutes.
2. Etaler sur une épaisseur de 3-4 mms sur une feuille de cuisson.
3. Cuire 1 heure à 170 degrés.
4. Laisser refroidir avant de découper à la main.

UNIVALOM décline 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
- 120 g 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 décline 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.