



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.



UNIVALOM
Nous donnons de la valeur à vos déchets !
Prévention - Traitement - Valorisation



Objectif
Zéro déchet



Chips de légumes

Ingrédients

- Des épluchures de fruits ou de légumes
- Un peu d'huile d'olive
- Du sel et du poivre



Recette

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Dans un saladier, déposez les pelures et épluchures de légumes lavées et enrobez-les d'huile d'olive extra-vierge. Assaisonnez-les ensuite avec un peu de sel et de poivre.
3. Vous pouvez aussi jouter des épices pour parfumer vos chips d'épluchures comme du curry, du curcuma, du piment d'Espelette ou encore du thym (frais ou non).
4. Déposez les pelures sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé puis enfournez pour 15 minutes de cuisson.
5. Une fois dorées et croustillantes, dégustez-les ou conservez-les jusqu'à 5 jours dans une boîte hermétique.

Source: Inspirée de la recette www.planetezerodechet.fr/chips-epluchures-recette-anti-gaspillage-zero-dechet/

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.



UNIVALOM
Nous donnons de la valeur à vos déchets !
Prévention - Traitement - Valorisation



Objectif
Zéro déchet



Crackers aux graines

Ingrédients

- ¾ de tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de courge
- ½ tasse de graines de chia
- ¼ de tasse de graines de lin
- 1 tasse ½ 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.



UNIVALOM
Nous donnons de la valeur à vos déchets !
Prévention - Traitement - Valorisation



Objectif
Zéro déchet



Kéfir de fruits

Ingrédients

- 20 g de grains de kéfir de fruits
- 40 g de sucre blond bio
- 1 figue séchée bio coupée en deux
- 2 rondelles de citron bio
- 1 litre d'eau



Recette

1. Dépose les grains dans un bocal d'1,5 litre.
2. Ajouter le sucre, le citron et la figue.
3. Verser l'eau et mélanger.
4. Fermer le couvercle et laisser fermenter à l'abri de la lumière 24 à 48h en ouvrant le couvercle de temps en temps.
5. Déguster et récupérer les grains pour le prochain.

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.



UNIVALOM
Nous donnons de la valeur à vos déchets !
Prévention - Traitement - Valorisation



Objectif
Zéro déchet





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.



Tarte à la confiture

Ingrédients

- 300g de farine
- 150 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 7 cl d'eau
- 500 g de confiture



Recette

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Verser la farine dans un saladier, ajouter le sel.
3. Découper le beurre en petits morceaux dans la farine et malaxer jusqu'à ce que le beurre soit bien mélangé avec la farine.
4. Ajouter 7 cl d'eau, mélanger afin d'obtenir une boule de pâte.
5. Etaler les 3/4 de la pâte dans le moule à tarte, ajouter la confiture.
6. Confectionner des bandes de pâte pour le quadrillage.
7. Cuire au four pendant 30 minutes.

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.



Boules brownies

Ingrédients (10 petites boules)

- 35 g de noix
- 40 g de noisettes
- 25 g d'amandes
- 30 petites dattes (si vous avez des grosses et charnues type Medjool divisez par deux)
- 2,5 cuillères à soupe de pur cacao en poudre



Préparation

1. Dénoyer les dattes.
2. Mixer les fruits secs jusqu'à ce qu'ils soient réduit en petits morceaux. Ajouter le cacao en poudre et les dattes.
3. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte assez homogène.
4. Prélever des billes de pâtes, malaxer et former des boules.
5. Les conserver au frais, jusqu'à 5 jours.

Remarques

Vous pouvez choisir les fruits secs en fonction de vos préférences.

Les boules peuvent aussi être roulées dans la noix de coco.

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.



Biscuits aux amandes

Ingrédients

- 200 g d'amandes
- 1 càs de cacao
- 1 càs d'eau (un peu plus si nécessaire)
- Vanille en poudre (facultatif)
- 1 càs de sucre brun



Recette

1. Mettre les amandes et poudre de chocolat dans un mixer.
2. Ajouter les autres ingrédients, si la pâte est trop friable ajouter un peu d'eau.
3. Former des petits biscuits.
4. Sinon cuire 10' au four à 180°.

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.

