



Expérience anti-gaspi

Conseils & recettes

Edito

En 2018, on le sait tous, le gaspillage alimentaire en France était d'une ampleur considérable. En effet, chaque français jetait chaque année 29 kg de nourriture encore comestible. C'était 108€ balancés par les fenêtres, des tonnes de ressources gâchées lors de la fabrication et une perte nutritive aussi car les habitants ne réalisaient pas toute la richesse des épluchures. Pauvres et en mauvaise santé, ils ont réussi à sauver leur environnement en changeant leur mode d'alimentation. Et même s'ils étaient un peu perdus au début, qu'ils ne savaient pas par où commencer, ils ont pu compter sur des ouvrages remplis d'idées salvatrices.

Au fil des pages suivantes vous pourrez retrouver quelques unes de ces recettes simples, peu chères, et efficaces pour des plats savoureux et respectueux de notre environnement.

Toutes ces préparations sont à réaliser avec des légumes et des fruits de saison, locaux si possible, et bios surtout, puisque vous cuisinerez la peau.

Ces recettes sont parfois imprécises car c'est vous le chef. Alors soyez libre de vous approprier ces créations, de les adapter à vos situations et d'inventer vos propres versions. Nous espérons que vous prendrez plaisir à explorer et à partager ces pistes vers une alimentation saine et durable.

Partenaires



Sommaire

Printemps

<i>Pain retrouvé</i>	p. 6
<i>Beurre de fanes de radis</i>	p. 6
<i>Falafels</i>	p. 7
<i>Pickles</i>	p. 8
<i>Flan de restes</i>	p. 8
<i>Granola</i>	p. 9

Été

<i>Crumble</i>	p. 12
<i>Graines apéritives</i>	p. 12
<i>Confiture d'écorces</i>	p. 13
<i>Bouillon de légumes</i>	p. 14
<i>Panzanella</i>	p. 14
<i>Parmigiani</i>	p. 15

Astuces zéro-dechet

p. 16

Automne

<i>Bowlcake poire-chocolat</i>	p. 20
<i>Compote</i>	p. 20
<i>Muffins aux choux kale</i>	p. 21
<i>Potimarron farci</i>	p. 22
<i>Frittata</i>	p. 22
<i>Desserts à l'aquafaba</i>	p. 23

Hiver

<i>Chips</i>	p. 26
<i>Poudre d'agrumes</i>	p. 26
<i>Soupes</i>	p. 27
<i>Banana bread</i>	p. 28
<i>Croûtons glutons</i>	p. 28
<i>Pâte à tartiner</i>	p. 29

Bien organiser son frigo

p. 30

Fruits & légumes de saison

Betterave rouge
Radis
Épinard
Chou blanc
Asperge blanche
Rhubarbe
Asperge

Fraise
Chou-chinois
Concombre
Aubergine
Kiwi
Chou rouge
Tomate peretti



**ICI PAS DE
GASPILLAGE
ON S'ENGAGE**

PHENIX accompagne les entreprises et les particuliers au quotidien dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.



Bientôt à Tours...
l'application PHENIX !

Agissez contre le gaspillage en achetant les invendus de vos commerçants à petits prix.
antigaspi.wearephenix.com

Contactez notre équipe de Tours
Alexandre TACHET - 06 64 15 16 48
alexandre@wearephenix.com

 **PHENIX**
SECONDE VIE DES PRODUITS

Printemps

<i>Pain retrouvé</i>	p. 6
<i>Beurre de fanes de radis</i>	p. 6
<i>Falafels</i>	p. 7
<i>Pickles</i>	p. 8
<i>Flan de restes</i>	p. 8
<i>Granola</i>	p. 9

Pain retrouvé

Nous avons, régulièrement, du pain qui sèche et dont nous ne voulons plus. Pourquoi ne pas le congeler pour le cuisiner plus tard ? Ou le transformer tout de suite ? Cela évitera d'attendre qu'il dégèle.

Ingrédients

- du pain rassis ou même dur
- 1 oeuf minimum
- 1 verre de lait minimum
- 1 c. à s. de sucre vanillé
- ce que vous voulez pour améliorer cette base !

La recette

- 1.** Battez l'oeuf dans un saladier, ajoutez le lait, le sucre puis le pain. Si besoin, rajoutez des verres de lait pour que le pain trempe bien. Attention, pour chaque verre de lait rajouté, il vous faudra rajouter 1 oeuf et 1 cuillère à soupe de sucre vanillé supplémentaires.
- 2.** Laissez tremper 1 à 2h pour laisser au pain le temps de bien s'imbibber.
- 3.** Ajoutez les ingrédients de votre choix, puis versez le tout dans un moule à cake beurré. Faites cuire à 180°C pendant 30 à 45 minutes.

IDÉES : Améliorez cette base avec des amandes, raisins secs, pépites de chocolat, noix en tout genre, banane etc. A déguster avec une belle boule de glace !

Beurre de fanes de radis

Ingrédients

- les fanes fraîches d'une botte de radis
- 200 g de beurre mou
- ½ c. à c. de sel

La recette

- 1.** Nettoyez les fanes dans un bain d'eau fraîche, égouttez et séchez-les bien.
- 2.** Mixez les fanes et le sel quelques secondes. Ajoutez le beurre et continuez à mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 3.** Réservez au frais jusqu'au moment de l'utiliser.

CONSERVATION : Au réfrigérateur quelques jours ou plus longtemps au congélateur après l'avoir soigneusement emballé.

Falafels



Rapides et très simples à réaliser, les falafels sont un plat idéal pour les soirs de semaine par exemple. Vous pouvez même mettre vos enfants à l'ouvrage, pourquoi pas pour façonner les boulettes. Nous vous conseillons de faire une petite salade fraîche et/ou de les déguster avec une légère sauce Tzatziki. Dans tous les cas : bon appétit !

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15-25 minutes

Ingrédients

- Pois chiches *et/ou* haricots blancs *et/ou* lentilles *et/ou* légumes râpés *et/ou* noix
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- Persil
- Épices (cumin, sel, poivre)

La recette

1. Émincez ail et oignon et les faire revenir à la poêle.
2. Hachez par impulsions courtes chacun de vos ingrédients mais sans les réduire en purée.
3. Dans un saladier mélangez à parts égales vos ingrédients principaux hachés finement (légumineuses, légumes, noix, etc.)
4. Ajoutez vos assaisonnements (oignon, ail, persil, épices, etc.) Si votre pâte est trop liquide ou collante, rajoutez un peu de farine.
5. Façonnez à la main de petits falafels (ronds ou galettes), déposez-les sur votre plaque à pâtisserie graissée (huile ou beurre) puis enfournez !
6. Faites cuire entre 15 et 25 minutes à 200°C en veillant à retourner régulièrement vos falafels jusqu'à ce qu'ils soient dorés uniformément.

VARIANTE : Faire des galettes et les faire cuire à la poêle dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées, la cuisson est un peu plus rapide.

Pickles

“Pickles” est l’expression anglaise pour désigner les fruits et légumes conservés dans de la saumure, idéals en condiments, pour l’apéritif ou dans des sandwichs par exemple. Voici comment faire de vos épluchures de délicieux pickles !

Ingrédients

- Pour un bocal de 500 ml :
- 1 c. à s. de sel
- 240 ml d’eau
- 80 ml de vinaigre de cidre (ou autre)
- A mélanger ensemble pour faire la saumure.

ASTUCES : N’hésitez pas à remettre des épluchures dans la saumure sans attendre pour avoir des pickles sans limites !

La recette

1. Déposez vos épluchures dans le bocal en vous assurant qu’elles sont bien recouvertes de saumure.

2. Fermer le bocal et placez le au réfrigérateur 1h minimum. Bien conservées, vous pourrez en grignoter pendant 3 semaines !

IDÉES :

Multi-légumes : Épluchures de carottes + tiges de chou fleur et de brocoli + 1 c. à c. de graines de cumin + 1 feuille de laurier séchée.

Concombre : extrémités de concombres en fines rondelles + 1 c. à c. de graines de moutarde jaune

Chou Kale : tiges de chou kale + 2 gousses d’ail émincées + 2 petits piments rouges émincés.

Flan de restes

Ingrédients

Pour la pâte :

- 200g de farine
- 8cl d’eau
- 5cl d’huile

Pour la garniture :

- vos restes
- 1 oeuf minimum
- Environ 120ml de liquide ou de crème minimum
- sel et poivre

La recette

1. Fabriquez votre pâte en mélangeant ses ingrédients jusqu’à l’obtention d’une pâte lisse. Étalez-la sur un plan de travail fariné puis positionnez-la dans votre moule à tarte. Déposez vos restes sur la pâte.

2. Pour l’appareil, battez les œufs, puis la crème. Si l’appareil ne remplit pas assez votre tarte, rajoutez des œufs en pensant à rajouter 120ml de crème pour chaque œuf supplémentaire.

3. Enfournez à 190°C pendant 30 min environ.

Granola



Voici une recette pour 8 portions environ. Vous pouvez choisir vos flocons de céréales préférés et même les mélanger : avoine, petit épeautre, riz, sarrasin etc.

Les proportions sont à titre indicatif car vous pouvez personnaliser votre muesli à l'infini ! Par exemple avec de la cannelle, des fruits secs, des amandes, du sirop d'érable etc. Pour des barres croustillantes, remplacez bananes et beurre par 50g d'huile de coco, 25g de cassonade et 60g de miel chauffés ensemble.

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20-30 minutes

Ingédients

- 240g de flocons
- 30g de noix de coco râpée
- 40g de pistoles de chocolat
- 3 c.s. de miel
- 2 c.s. d'huile d'olive
- graines et noix

La recette

1. Préchauffez le four à 160°C. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier jusqu'à ce qu'ils soient bien imprégnés d'huile et de miel.
2. Etalez le mélange sur une plaque à pâtisserie huilée puis enfournez 30 min, sans oublier de mélanger à mi-cuisson.
3. Laissez refroidir. A conserver dans une boîte hermétique.

BARRES MOELLEUSES

Pour 12 barres env. :
450g de granola
120g de beurre végétal
2 bananes

1. Préchauffez le four à 190°C. Assouplissez le beurre et écrasez la chair de banane à la fourchette
2. Incorporez le granola à la préparation. Dans un plat à four fariné, tassez bien le mélange. Faites cuire 10-15min, le tout doit être doré.
3. Démoulez à chaud et coupez immédiatement en barres. Laissez refroidir sur une grille, à conserver dans une boîte hermétique.

Fruits & légumes de saison

Carotte
Brocoli
Courge
Poivron
Potiron
Laitue
Pêche
Ail

Céleri
Poireau
Framboise
Tomate
Figue
Artichaut
Raisin
Aubergine

LES Z'APÉROS ZÉRO DÉCHET

le rendez-vous mensuel de l'association Zéro Déchet Touraine



Été

<i>Crumble</i>	p. 10
<i>Graines apéritives</i>	p. 10
<i>Confiture d'écorces</i>	p. 11
<i>Bouillon de légumes</i>	p. 12
<i>Panzanella</i>	p. 12
<i>Parmigiana</i>	p. 13

Crumble

Le crumble, «miettes» en anglais, est un dessert incontournable ! Ici, nous vous proposons de le faire avec des fruits trop mûrs, ceux qui sont un peu écrasés ou dont l'aspect vous rebute.

Ingrédients

- 225g de farine
- 350g de sucre
- 115g de beurre doux froid
- 600g de fruits
- Le jus et le zeste d'un citron

La recette

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez le beurre en dés et incorporez le avec 100g de sucre et la farine, du bout des doigts, jusqu'à obtenir une pâte sableuse fine.

2. Pour la garniture faites bouillir 100ml d'eau avec 250g de sucre. Ajoutez les fruits et laissez mijoter quelques minutes.

3. Ajoutez le jus et le zeste du citron, mélangez bien. Transférez la mixture dans le moule à gâteau et parsemez de pâte à crumble.

4. Faites cuire 35-40min. Lorsque les fruits sont bouillonnants et le crumble doré, sortez-le, laissez refroidir et dégustez.

Graines apéritives

Ingrédients

- Pépins de melons ou de courges
- Huile d'olive ou toute autre huile végétale
- Sel et épices

La recette

1. Après avoir vidé votre melon, nettoyez soigneusement les pépins en enlevant les restes de pulpe, puis essuyez les dans un torchon. Ils doivent être débarrassés de toute humidité.

2. Versez ensuite les pépins dans un bol. Ajoutez-y un filet d'huile d'olive ainsi qu'une pincée de sel, et pourquoi pas le mélange d'épices de votre choix ?

3. Placez les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez environ 30 minutes à 180°C.

Confiture d'écorces



Ne jetez plus rien des melons ni des pastèques !

Gardez les pépins pour l'apéritif grâce à la recette ci-contre.

Une fois avoir récupéré les pépins, pas question de jeter l'écorce !

Faites-en plutôt une étonnante délicieuse confiture...

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 2 heures

Ingédients

- 1kg d'écorce de melon
- 1kg de sucre en poudre
- le jus de 1 citron
- 1 gousse de vanille

La recette

1. Commencez par enlever la fine pellicule qui recouvre toute l'écorce du melon. Coupez l'écorce en petits morceaux ou fines lamelles.

2. Faites les cuire dans une grande casserole ou une cocotte en fonte à feu doux avec le sucre, le citron et la gousse de vanille.

3. Vous pouvez compter environ deux bonnes heures, durant lesquelles vous veillerez à remuer régulièrement pour que la confiture n'attache pas.

4. Vous allez voir la confiture petit à petit se durcir et se gélifier : c'est le signe que vous pouvez arrêter le feu.

5. Laissez-la refroidir tout doucement sans couvrir, puis mettez la en pots.

Laissez refroidir avant de déguster, mais vous pouvez tout de même goûter chaud : c'est délicieux...

NOTE : procédez de la même manière avec l'écorce de la pastèque !

Bouillon de légumes

Vous pouvez concocter ce bouillon en vue de le réserver pour une autre recette, (en le congelant par exemple), ou bien pour y cuire des légumes. Mais vous pouvez aussi faire ce bouillon, y cuire vos légumes, puis congeler le bouillon pour faire une succulente soupe dans quelques mois !

Une recette proposée
par :



Ingédients

- Vos bouts de légumes
- Vos légumes épluchés (facultatif)
- huile
- 1 bouquet garni
- Grains de poivre noir
- sel

La recette

- 1.** Faites revenir vos épluchures avec un peu d'huile dans la casserole. N'oubliez pas de remuer et lorsqu'elles commencent à colorer ajoutez le poivre et le bouquet garni.
- 2.** Couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez mijoter 1h. Ajoutez vos légumes épluchés et laissez les cuire 30 min.
- 3.** Filtrez puis continuez la cuisson encore 1h, sans couvercle, pour faire réduire le bouillon. Salez c'est prêt !

Note : A peu près tous les bouts de légumes, épluchures, trognons, tiges, queues conviennent pour réaliser ce bouillon: carottes, panais, poireaux, navets, oignons, céleris ravis, persil, etc...

Panzanella

Ingédients

- 1/2 baguette rassise
- 800 g de tomates
- roquette
- 1 oignon rouge
- 150 gr de fêta (facultatif)
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel, poivre
- basilic frais

La recette

- 1.** Découpez ou déchirez le pain en petits morceaux et déposez les dans un plat creux. Émincez finement l'oignon rouge.
- 2.** Coupez les tomates en morceaux (surtout récupérez bien le jus) et déposez les sur le pain. Ajoutez les oignons, sel, poivre et la fêta émiettée.
- 3.** Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Laissez reposer au moins 30 minutes pour que le pain s'imprègne des saveurs.
- 4.** Au moment de servir ajoutez le basilic et la roquette et mélangez.

Parmigiana



Pour l'instant méconnues, les fèves méritent pourtant mieux. Car jeunes, leur grains sont délicieux à la croque-au-sel. Plus âgées, leur gros grains ébouillantés garnissent quiches et salades.

Dorénavant vous cuisinerez aussi leur cosses. Et tant mieux car c'est 80% de leur poids total qui était auparavant gâché.

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingédients

- 500g de cosses de fèves vides
- 1 gousse d'ail
- 100g de parmesan râpé
- 200g de mozzarella
- 2 c. à s. d'huile
- 500ml de sauce tomate
- feuilles de basilic
- sel et poivre

La recette

- 1.** Otez la tige et le filament des cosses puis faites les cuire 10min dans l'eau bouillante salée. Laissez les égoutter dans une passoire pour enlever un maximum d'eau.
- 2.** Préchauffez le four à 180°C. Pour la sauce, faites frire l'ail dans un filet d'huile pour l'attendrir. Ajoutez la tomate. Laissez mijoter 15min puis ajoutez la gousse d'ail.
- 3.** Huilez un plat à gratin. Disposez une couche de fèves au fond. Couvrez de sauce, d'un peu de mozzarella et de basilic. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 4.** Parsemez de parmesan et faites cuire 30 minutes.

Astuces zéro-déchet

Conservation des ingrédients

Trop souvent nous jetons des produits dont la date est dépassée mais qui ne présentent aucun risque sanitaire. C'est énormément de gâchis injustifié. Nous pouvons déjà clarifier la différence entre DLC et DDM :

DLC

La Date Limite de Consommation - "à consommer jusqu'au" : sur les produits périssables pouvant présenter un risque sanitaire passé cette date.

DDM

La Date de Durabilité Minimale (ex DLUO) - "à consommer de préférence avant le/fin" : indique seulement que après cette date le produit ne sera peut être plus aussi beau / goûtu, mais on peut encore le déguster sans aucun risque !

Sachant que les dates de péremption sont bien souvent décidées en interne, les industriels diminuent les dates pour se protéger, et on les comprend. Mais ce n'est pas une raison pour nous, consommateurs, de jeter des produits encore délicieux ! L'aspect visuel, le goût et le respect de la chaîne du froid sont les éléments auxquels se fier pour consommer un produit ou non.

Ils ne se périment jamais ! Après la DLC, au frigo :

- Le fromage, puisqu'il est déjà moisi !
- Le miel, toujours comestible même au bout de 500 ans !
- Les farines, les céréales, les graines, les légumineuses, les pâtes, le riz et autres produits complètement secs et conservés au sec.
- Le chocolat, même s'il peut un peu blanchir en cas de températures extrêmes.
- Huiles, vinaigre, café, thé, fruits secs, herbes séchées et épices... La liste est longue !
- 1 à 2 jours : viande, à faire bouillir
- 5 jours : fruits et légumes cuits, soupes
- 2 semaines : yaourt, crème dessert, lait, crème, oeuf dur cuit
- 1 mois : confiture, beurre, oeufs frais

Des gâteaux libérés !

1. Frotter l'intérieur du moule à gâteau avec du beurre, puis y saupoudrer de la farine.
2. Enlever l'excédent de farine en tapotant le plat, au dessus de votre pâte à gâteau par exemple.

Ainsi votre gâteau ne s'attache pas aux parois et vous n'utilisez pas de papier cuisson à usage unique.

Rafraîchis

Si vos légumes sont défraîchis, laissez les tremper une vingtaine de minutes dans de l'eau bien froide, ils retrouveront leur éclat d'antan.

Astuce : Ajoutez une pointe de vinaigre blanc dans l'eau pour enlever la terre si nécessaire.

Idéal pour les salades, choux etc...

J'en veux plus !



Les enfants n'ont pas besoin de manger autant que les adultes alors pourquoi leur mettre des grandes assiettes identiques ?

Leur donner des petites assiettes, c'est éviter de trop les servir, biaisés par l'impression de vide créée par la grandeur de l'assiette.



Optimiser la conservation des aliments

ÉVITER LES CONTAMINATIONS

Par exemple, en utilisant une cuillère propre pour se servir dans chaque pot/plat. Cela demande un peu de rigueur, certes, mais pour une conservation prolongée.

LA CHAÎNE DU FROID

Ne pas laisser traîner les produits frais hors du frigo pendant plus d'une heure, et encore moins lorsqu'il fait chaud.

EMBALLÉS

Même au frigo, emballer les aliments séparément dans des boîtes différentes et fermées, ou au moins les couvrir pour ne pas qu'ils sèchent.

Fruits & légumes de saison

Fenouil
Pomme de terre
Potiron
Topinambour
Citrouille
Kaki
Pomme

Mandarine
Marron
Betterave
Courge
Panais
Poireau
Salsifis



Automne

<i>Bowlcake poire-chocolat</i>	p. 6
<i>Compote</i>	p. 6
<i>Muffins aux choux kale</i>	p. 7
<i>Potimarron farci</i>	p. 8
<i>Frittata</i>	p. 8
<i>Desserts à l'aquafaba</i>	p. 9

Bowlcake poire-chocolat

Le Bowlcake, c'est un « gâteau dans un bol », super facile à réaliser et qui fera le plein de fibres, protéines et fruits pour bien démarrer la journée ! Bonus à la fin de la recette...

Ingédients

- 1 œuf
- 3 c. à s. de lait végétal
- 30g de flocons d'avoine
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 1 poire
- 10g de pastilles de chocolat

La recette

1. Battez l'œuf en omelette.
2. Ajoutez le lait, les flocons d'avoine, le bicarbonate et la poire coupée en cubes sans ses épiluchures.
3. Versez dans un bol et ajoutez le chocolat au centre pour avoir un cœur coulant.
4. Faites cuire 4mn au micro-ondes à 600 watts (ou 10mn au bain-marie, pensez à récupérer l'eau !).

L'infusion d'épiluchures de poire

Que faire de ces épiluchures de poire et de toute cette eau ? Ne manquerait-il pas une boisson avec ce bon gâteau ? Ni une ni deux, voilà une infusion à la poire ! Faites infuser les pelures de poire dans l'eau bouillante pendant quelques minutes (telles quelles ou avec de la cannelle, zeste de citron, gingembre...) et c'est prêt !

Compote

Ingédients

- pommes
- poires
- sucre
- cannelle

NOTES :

- Rajoutez un peu d'eau pour être sûr que ça ne brûle pas.
- La compote se congèle très bien.

La recette

1. Lavez vos fruits. Coupez-les en quartier pour enlever seulement la queue, la partie vraiment très pourrie à la rigueur, les pépins et leurs cages dures.
2. Débitez vos quarts de fruits en morceaux, plus ou moins gros selon si vous voulez les retrouver lors de la dégustation.
3. Dans la casserole, saupoudrez vos fruits d'un peu de sucre et de cannelle (ou de sucre vanillé par exemple). Faites cuire en remuant toutes les 5 min environ. La compote est savoureuse peu importe sa température et son accompagnement.

Muffins au chou kale



Le chou kale est un super aliment, riche en antioxydants. Voici une façon sucrée d'apprécier tout son potentiel.

Ingrédients

- 100g de kale, côtes retirées
- 150g de beurre
- 150g de sucre
- 3 oeufs
- 4 c.a.c. de poudre d'agrumes
- 150g de farine
- une c. à c. de bicarbonate de soude
- 50g de beurre ramolli

Ingrédients pour le glaçage

- 75g de fromage frais (type Philadelphia®)
- 350g de sucre glace
- 1 c. à s. de poudre d'agrumes.

La recette

- 1.** Faites cuire le kale à la vapeur, 3-4 min, puis, lorsqu'il est refroidi, essorez-le correctement. Mixez-le grossièrement, par impulsions courtes du mixeur.
- 2.** Dans un saladier travaillez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une pommade.
- 3.** Ajoutez y les oeufs, la poudre d'agrumes, la farine avec le bicarbonate, puis le chou kale.
- 4.** Répartissez votre préparation dans un moule beurré et fariné, assez large et rectangulaire dans l'idéal. Enfourez dans un four préchauffé à 180°C pour 20-25 minutes.
- 5.** Pendant la cuisson, préparez le glaçage ! Fouettez tous les ingrédients ensemble.
- 6.** Votre glaçage est prêt à napper vos parts de gâteau et à durcir au frais (ou à température ambiante). Ces petits gâteaux sont idéals à décorer selon votre génie.

VARIANTE : Rajoutez 75g de pépites de chocolat noir dans la pâte.

Potimarron farci

L'automne c'est la saison par excellence des cucurbitacées. Alors à l'occasion d'un dîner, entre amis par exemple, voici la possibilité de les impressionner et de les régaler. Simple mais efficace !

Ingédients

- 4 petits potimarrons
- 2 gousses d'ail
- 60cl de crème végétale
- 200g de comté
- Sel et poivre

La recette

- 1.** Préchauffez le four à 180°C.
- 2.** Lavez les potimarrons et découpez un chapeau sur le dessus. Enlevez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3.** Emincez finement les gousses d'ail. Mélangez avec la crème, salez et poivrez. Répartissez la crème dans les courges puis parsemez de comté coupé en dés.
- 4.** Déposez les potimarrons sur une plaque à pâtisserie et remettez les chapeaux sur le dessus. Enfournez pour 1 heure de cuisson à 180°C. Bon appétit !

Frittata

Ingédients

- 400g de restes de pâtes cuites
- 4 oeufs
- 40g de parmesan râpé
- 3 c. à s. d'huile
- aromates
- Sel et poivre noir

La recette

- 1.** Fouettez les oeufs dans un bol.
- 2.** Ajoutez le parmesan, salez et poivrez, puis incorporez les pâtes.
- 3.** Faites chauffer l'huile dans une poêle et versez-y la préparation. Faites la cuire 15min à feu moyen, jusqu'à ce que la base soit bien cuite et bien dorée.
- 4.** Retournez délicatement la frittata sur une grande assiette puis refaites-la glisser dans la poêle et continuez la cuisson 5min. Parsemez-la d'aromates et de parmesan.

Desserts à l'aquafaba



L'eau de cuisson des pois chiches et haricots blancs s'appelle l'aquafaba. Et ce que l'on ignore souvent c'est qu'elle remplace idéalement les blancs d'oeufs en neige !

Voici 2 exemples d'utilisation de l'aquafaba en neige:

Préparation : 20 minutes

Cuisson meringues : 50 minutes

Ingrédients

- 500ml d'aquafaba
- 1 pincée de sel
- 200g de sucre (facultatif)

Meringues

1. Placez l'aquafaba 10 min au congélateur. Ainsi frais, l'aquafaba se monte en neige en quelques minutes. Incorporez délicatement le reste des ingrédients.

2. Faites des petits tas sur votre plaque à pâtisserie et gardez les bien à l'oeil pendant leur cuisson.

3. Retenez votre gourmandise en les sortant du four car les meringues ne se décollent qu'une fois refroidies.

Variantes : Incorporez aux blancs cacao, noix de coco ou encore du sirop de fraise par exemple !

Ingrédients

- 300ml d'aquafaba env.
- 1 pincée de sel
- 150g de chocolat

Mousse au chocolat

1. Faites fondre le chocolat très doucement.

2. Montez l'aquafaba en neige au batteur électrique.

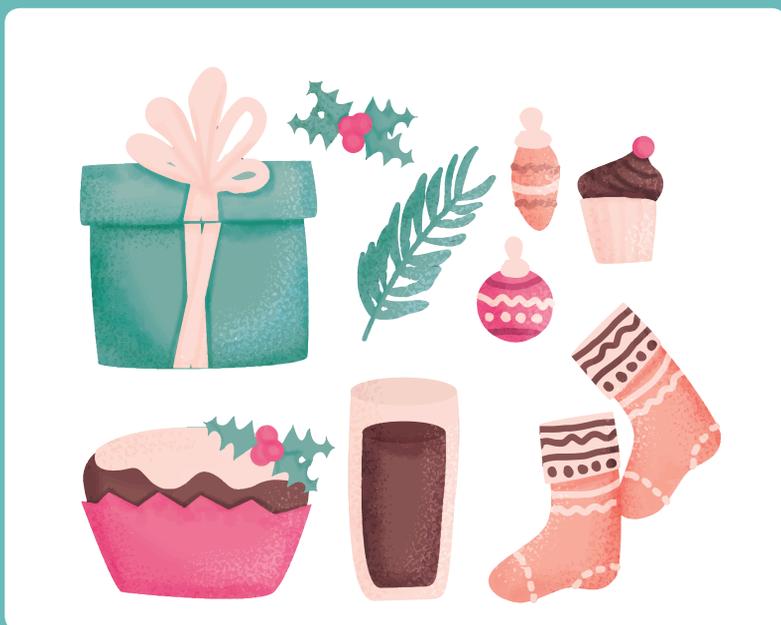
3. Incorporez le chocolat petit à petit avec le batteur.

4. Placez votre mousse au réfrigérateur, minimum 10 min avant de servir.

Fruits & légumes de saison

**Endive
Mâche
Clémentine
Litchi
Epinard
Oignon
Oseille**

**Poire
Chou
Carotte
Orange
Patate douce
Navet
Blette**



Hiver

<i>Chips</i>	p. 6
<i>Poudre d'agrumes</i>	p. 6
<i>Soupes</i>	p. 7
<i>Banana Bread</i>	p. 8
<i>Croûtons gloutons</i>	p. 8
<i>Pâte à tartiner</i>	p. 9

Chips de légumes

Vous avez prévu de faire une raclette accompagnée de patates, délicieuses peu importe leur apparence ? Surtout gardez les épluchures et transformez les en chips croustillantes, idéal pour l'apéritif par exemple.

Ingrédients

- épluchures de patates
- 1 c. à s. d'huile pour 2 poignées d'épluchures
- sel

La recette

- 1.** Prenez votre tas d'épluchures, rincez le rapidement puis égouttez correctement.
- 2.** Mélangez tous les ingrédients ensemble.
- 3.** Huilez une plaque à pâtisserie. Étalez y les épluchures recouvertes d'huile et d'un peu de sel. Faites

cuire au four à 200°C, 10 min environ (attention ça brûle très vite !)

- 4.** A déguster refroidi pour plus de croustillant !

Variantes : épluchures de carottes, d'aubergines, de chou kale ou encore fanes de betteraves...

Poudre d'agrumes

Ingrédients

- Zestes (Orange, citron, pamplemousse, etc...)

La recette

- 1.** Lavez et séchez bien les zestes. Coupez-le en lamelle en retirant la membrane blanche. Puis étalez les sur la plaque du four, sans les superposer.
- 2.** Après la cuisson, écrasez-les et conservez la poudre dans un récipient hermétique, dans un endroit frais et sec et pendant 2 mois max.

Pour poudrer quoi ? Sucre d'orange, Thé citron/gingembre/miel, marinade pour poissons ou glaçage pour des gâteaux, les possibilités sont multiples !

Soupes



A vous de créer votre potion magique mais voici quelques exemples pour commencer.

Mention spéciale pour la soupe Gifoutou car elle contient tous les légumes, ou bouts de légumes, que vous avez congelé à chaque fois que vous cuisiniez et que vous ne vouliez pas utiliser les feuilles du tour, que ce légume commençait à s'abîmer ou qu'il était déjà trop moche pour votre recette.

Tout cela sort du congélateur et atterrit dans la cocotte minute.

Aux fanes de radis

- fanes d'une botte de radis
- 4 patates
- votre bouillon de légumes

1. Lavez les fanes puis découpez les aux ciseaux en morceaux d'1cm, même les tiges.

2. Epluchez les patates. Déposez le tout dans la cocotte et recouvrez presque d'eau.

3. Laissez cuire 10min lorsque la cocotte-minute "pschitt".

4. Mixez et c'est prêt !

ASTUCE : Rajouter une pointe de crème fraîche dans l'assiette pour plus de douceur.

Aux concombres

- un gros concombre
- quelques rondelles de carottes
- un oignon moyen
- 50g de beurre
- 2 c. à s. bombées de farine
- bouillon fait maison
- 650ml d'eau chaude
- sel et poivre

1. Émincez et faites revenir les légumes avec un peu d'huile dans la cocotte minute.

2. Dans une casserole, mélangez les autres ingrédients, en ajoutant l'eau en dernier, de sorte à faire une sauce blanche.

3. Versez cette préparation dans la cocotte minute et faites cuire 5 min sous pression.

4. Mixez et c'est prêt !

Banana bread

Ingédients

- 3 bananes entières bios, peaux comprises
- 3 oeufs
- un peu de lait
- 180g de farine
- 80g de sucre
- 1 c. à c. de bicarbonate alimentaire
- 50g de pastilles de chocolat (facultatif)

La recette

- 1.** Préchauffez le four à 180°C. Lavez les bananes, coupez et détaillez les peaux (sans les extrémités).
- 2.** Mixez-les en ajoutant du lait jusqu'à obtenir une pâte relativement homogène. Si les peaux mixées forment un mélange noir : c'est simplement l'effet de l'oxydation !
- 3.** Séparez les jaunes des blancs d'oeufs, ajoutez les jaunes dans le mixeur et montez les blancs en neige.
- 4.** Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate et le sucre.
- 5.** Ajoutez les bananes écrasées, les jaunes, les peaux mixées et le chocolat. Mélangez bien. Incorporez délicatement les blancs en neige.
- 6.** Versez dans un moule à cake beurré et enfournez à 180° pendant 25-30min.

Croûtons gloutons

Ingédients

- pain rassis
- huile
- sel

La recette

- 1.** Préchauffez le four à 180°C.
 - 2.** Mélangez les ingrédients ensemble, répartissez les sur la plaque du four et enfournez pendant 10-15 min!
 - 3.** Les croûtons se conservent bien deux semaines dans une boîte hermétique.
- Idéals pour réveiller soupes et salades !

Note : Agrémentez cette base avec des aromates, de la poudre d'agrumes, de l'ail, de la croûte de fromages en poudre etc.

Pâte à tartiner



Ah la pâte à tartiner... c'est tellement délicieux ! Mais au lieu de l'acheter en pot, préparez-la vous même avec des ingrédients sains. Un conseil pour le chocolat : achetez-le en pastilles en vrac, idéales pour la cuisine et bien moins chères !

Une recette proposée par :



Ingédients

- 30g de poudre de noisettes
- 200 ml d'eau
- 150g de chocolat au lait
- 50g de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave

La recette

1. Dans une casserole porter à ébullition la poudre de noisettes dans l'eau. Maintenir à feu moyen pendant 10 min, jusqu'à ce que le gras remonte en surface et forme des gouttelettes.

2. Filtrer avec une passoire à mailles fines, une étamine ou une compresse en tissu. Garder ce lait de noisette et réserver la fraction solide.

3. Faire fondre le chocolat à feux doux.

4. Ajouter peu à peu le lait de noisette jusqu'à obtenir une consistance un petit peu trop liquide (le mélange va figer en refroidissant).

5. Ajouter le sirop d'agave et bien mélanger.

6. Mettre en pot et conserver au réfrigérateur.

L'excès de lait de noisette peut être conservé au congélateur.

La poudre de noisette dégraissée issue de la filtration peut être mélangée à du miel liquide pour faire une confiture de noisettes, ou mélangée dans un fromage blanc.

On peut également l'ajouter à la pâte à tartiner pour augmenter son goût de noisette.

Bien organiser son frigo

Afin d'éviter le gaspillage dans le frigo, voici quelques astuces supplémentaires :

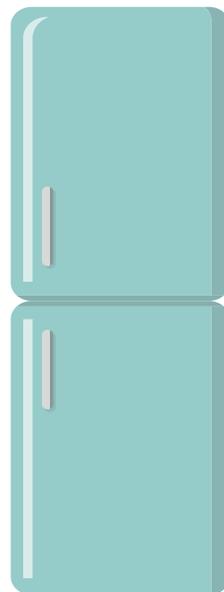
Réutiliser un principe marketing en rangeant à hauteur des yeux les aliments que vous devez consommer en premier (les "à finir", les "à cuisiner rapidement" etc.)

Créer des zones pour chaque catégorie d'aliments :

- Les périssables
- Les fruits et les légumes, loin du congélateur pour éviter tout risque de gel
- Les viandes, au milieu ou près du congélateur, là où il fait le plus frais
- Ceux qui ne craignent pas les différences de températures dans la porte

Pour libérer de la place dans le frigo, ne pas y mettre les patates, les oignons, les concombres, les agrumes, les bananes, les tomates et tous les gros fruits à noyaux, puisqu'ils n'ont rien à y faire.

Faire une liste de course. Pour éviter les doublons, ne pas oublier l'important et s'assurer d'avoir la place (dans le frigo notamment) pour ranger les nouvelles courses.



Remerciements

Nous sommes fières d'avoir organisé la journée conviviale Expérience Antigaspi mais nous n'aurions pas pu la mener si bien toutes seules.

Un grand merci à Bernard Charret d'avoir cru en nous, d'avoir animé la journée et de nous avoir conseillées.

Merci aux bénévoles qui sont venus nous prêter main forte lors de ce dernier week-end de mars 2019.

Nous remercions aussi tous nos partenaires sans lesquels l'Expérience Antigaspi n'aurait pu avoir lieu.

Merci aussi aux maraîchers
qui nous ont donné des fruits et des légumes.

Merci à Kalika, à Camille Ratia et à l'association Slowfood pour leurs ateliers participatifs. Merci à la SEPANT, notre premier rendez-vous professionnel pour ce projet.

Merci aussi à l'association Zéro Déchet Touraine, à l'entreprise Phénix et au syndicat mixte Touraine Propre pour leur essentiel soutien financier.

Merci à notre tuteur de projet, Yann Perrier, pour son accompagnement durant ces deux années.

Merci à Matéo Baron pour ses créations graphiques.

Et enfin, un immense merci du fond du cœur à Thomas Garnier, sans qui ces recettes seraient restées un fichier texte.



Un projet étudiant

Étudiantes en communication, nous sommes toutes les cinq touchées par l'ampleur du gaspillage alimentaire dans notre société. Nos valeurs et envies communes nous ont rassemblées, dès le début de notre formation, lorsque nous devions choisir un groupe et un projet à inventer et à réaliser durant nos deux années de D.U.T.

C'est dans cette dynamique que le groupe "Expérience Anti-Gaspi" est né avec un but précis: allier écologie et gastronomie, car l'un n'empêche pas l'autre! C'est alors que nous avons commencé à mettre nos connaissances et compétences en communication au profit de l'écologie, à travers l'organisation d'un événement responsable. Optimistes, nous avons créé une journée conviviale qui a rassemblé tout en sensibilisant à une cause qui nous concerne tous.

Pour que notre engagement perdure dans le temps et qu'il se propage, nous avons fabriqué ce livret. C'est donc l'aboutissement de deux années de réflexions, de travail, de déceptions, de persévérance et d'amitiés que vous tenez là. Merci et bonnes dégustations!

Lucie Lanoë, Esther Lanoë, Louise Gradaive, Candice Lièvre et Marilou Paquereau.

