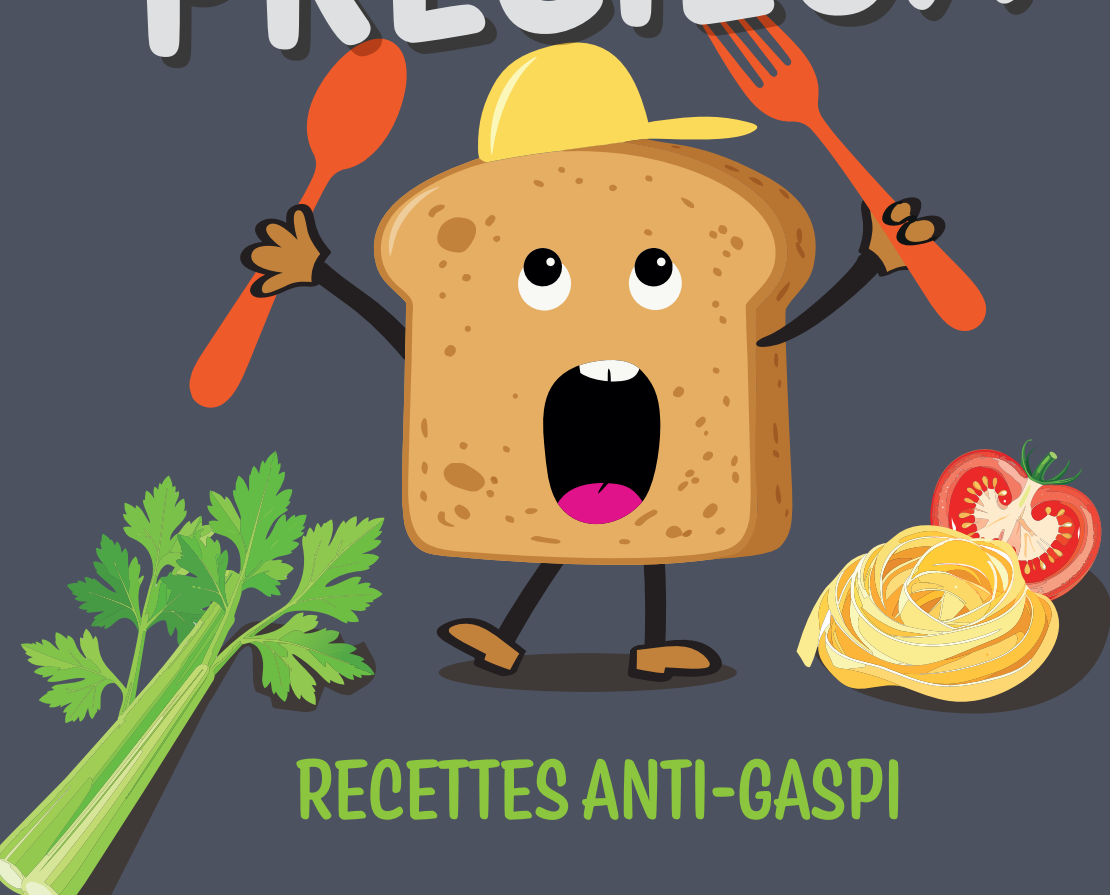


DÉCHETS & Restes PRÉCIEUX



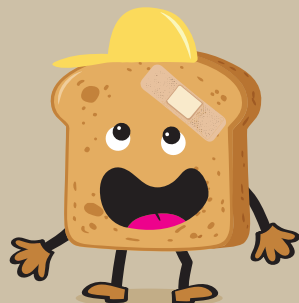
RECETTES ANTI-GASPI

LA VALEUR DE CHAQUE INGRÉDIENT

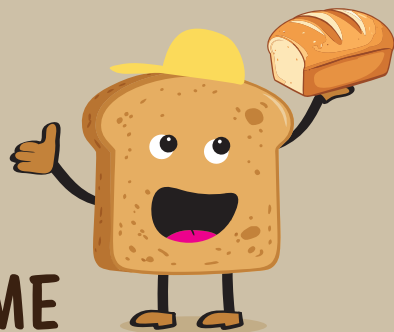
Selon la FAO, **plus d'un tiers de la nourriture produite dans le monde est perdue**. Les aliments sont gaspillés tout au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire : à la ferme, pendant la transformation et le traitement, dans les magasins, les restaurants et au sein des foyers.

Outre les aspects éthiques et économiques, **le gaspillage alimentaire entraîne une consommation énorme de ressources naturelles** (comme l'eau, l'énergie, les sols), tout en contribuant de manière significative aux émissions de gaz à effet de serre, à la déforestation, à la perte de biodiversité et à la pollution.

Dans le monde, sur **plus d'un milliard de tonnes de nourriture gaspillée** en une seule année, la part des ménages est de 60%.



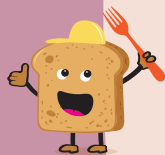
RIEN NE SE PERD, TOUT SE TRANSFORME



Réduire le gaspillage alimentaire à la maison est simple : il suffit d'un peu d'attention et d'une pincée de créativité. Faites vos **courses au maximum deux fois par semaine**, en choisissant uniquement ce dont vous avez réellement besoin. Apprenez à **valoriser chaque partie des aliments** : les tiges de brocolis et d'artichauts, une fois épluchées, sont excellentes crues ou sautées ; les restes végétaux et animaux deviennent des bouillons riches et parfumés.

Et le pain rassis ? C'est une ressource précieuse : parfait pour du pain perdu, des croûtons ou des tartes rustiques.

Enfin, **laissez place à l'inventivité** : ouvrez le réfrigérateur, observez ce que vous avez et transformez même les ingrédients les plus « abîmés » en nouvelles recettes. En cuisine, rien ne se jette : tout se réinvente.



HACHIS PARMENTIER

 30 MIN

DIFFICULTÉ     

INGRÉDIENTS

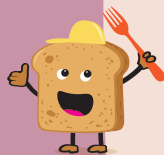
300 g - Purée	
2 - Oignons	
2 - Tomates fraîches ou pelées	
30 g - Beurre	
50 g - Fromage râpé	
400 g - Viande hachée	
1 cuillère à soupe - Farine	
1 - Jaune d'oeuf	
2 gousses - Ail	
30 g - Parmesan	
Du sel, du poivre à votre goût et 1 pincée de Herbes de Provence	

C'est une excellente recette anti-gaspi qui transforme un déchet organique en un plat savoureux. Il est essentiel d'utiliser des pommes de terre biologiques et de bien les nettoyer avant d'éplucher.

PRÉPARATION

1) Hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. 2) Ajouter les tomates coupées en dés, la viande hachée, la farine, du sel, du poivre et les herbes de Provence. 3) Quand tout est cuit, couper le feu et ajouter le jaune d'oeuf et un peu de parmesan. Bien mélanger. 4) Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Étaler au fond du plat à gratin. 5) Préparer la purée. L'étaler au dessus de la viande. 6) Saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner.





QUICHE AUX ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

 45 MIN

DIFFICULTÉ 

INGRÉDIENTS

1 - Pâte brisée

2 - Oeufs

20 cl - Crème fraîche

100 g - Fromage râpé

Des épluchures de pommes de terre

Un peu de ciboulette

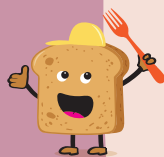
Du sel et du poivre à votre goût

C'est une excellente recette anti-gaspillage qui transforme un déchet organique en un plat savoureux. Il est essentiel d'utiliser des pommes de terre biologiques et de bien les nettoyer avant d'éplucher.

PRÉPARATION

1) Lavez et coupez les épluchures de pommes de terre en fines lamelles. 2) Préchauffez le four à 180°C. 3) Étalez votre pâte brisée dans un moule à tarte. 4) Mélangez les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé, la ciboulette, le sel et le poivre dans un saladier. 5) Versez le mélange sur la pâte brisée. 6) Disposez les lamelles de pommes de terre sur le dessus. 7) Faites cuire au four pendant 30 minutes.





CRÊPES AUX RESTES DE LÉGUMES



45 MIN

DIFFICULTÉ



INGRÉDIENTS

1 - pâte à crêpes classique

1 - Oeuf

Restes de légumes cuits ou crus

Fromage râpé à votre goût

Huile d'olive

Quelques herbes fraîches

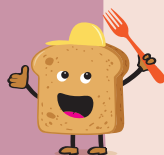
C'est une excellente recette anti-gaspi, facile à réaliser avec ce qui traîne dans le frigo.

Elles permettent de recycler des courgettes un peu flétries, des poivrons, des restes de légumes cuits (poêlée, ratatouille).

PRÉPARATION

1) Coupez les légumes en petits morceaux. 2) Mélangez la pâte à crêpes avec l'œuf. 3) Ajoutez les légumes, le fromage râpé et les herbes fraîches optionnelles. 4) Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. 5) Versez une louche de pâte dans la poêle et faites cuire la crêpe des deux côtés. 6) Servez avec votre garniture préférée.





GASPACHO DE TOMATES ANTI GASPI

 30 MIN

DIFFICULTÉ     

INGRÉDIENTS

Des tomates trop mûres

1 - Concombre

1 - Poivron vert

1 - Oignon

1 - Gousse d'ail

2 cuillères à soupe - Huile d'olive

Un peu de vinaigre balsamique

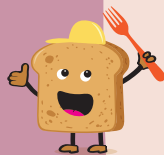
Sel et poivre à votre goût

Comment cuisiner un délicieux
gaspacho avec des restes de
tomates.

PRÉPARATION

- 1) Mixez tous les ingrédients avec l'huile d'olive.
- 2) Assaisonnez avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique (optionnel).
- 3) Servez frais, garnir selon vos envies.





CARROT CAKE AUX FANES DE CAROTTE



1 HEURE ET 45 MINUTES

DIFFICULTÉ

INGRÉDIENTS

2 - Carottes râpées
100 g - Sucre
100 g - Farine
50 g - Poudre d'amande
1 cuillère à café - Levure chimique
1/2 cuillère à café - Bicarbonate de soude
10 cl - Huile d'olive
1 - Pincée de sel
2 - Oeufs
50 g - Noix concassées
1 cuillère à soupe - Extrait de vanille
1 poignée de Fanes - Carotte hachées
beurre

Vous rêvez d'un dessert gourmand tout en ayant un faible impact environnemental ? Voici notre recette zéro déchet de carrot cake, qui met à l'honneur les épluchures de carottes !

PRÉPARATION

- 1) Préchauffez le four à 180°C, graissez et farinez un moule à cake.
- 2) Dans un saladier, mélangez les carottes râpées, le sucre, la farine, la poudre d'amande, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3) Dans un autre saladier, fouettez l'huile d'olive, les œufs et l'extrait de vanille.
- 4) Ajoutez le mélange liquide au mélange sec et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 5) Incorporez les noix concassées et les fanes de carotte hachées.
- 6) Versez la pâte dans le moule à cake et faites cuire pendant 45 minutes à 1 heure.
- 7) Vérifiez la cuisson en insérant un couteau au centre du cake. Si la lame ressort propre, le cake est cuit.
- 8) Laissez refroidir le cake avant de le déguster.



VOS RECETTES

SITE WEB

- www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/documents/recettes-astuces-anti-gaspi-1.pdf
- <https://cuisineantigaspi.com>
- <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/bien-manger/recettes-anti-gaspillage>
- <https://www.lefourgon.com/fr/blog/15-recettes-anti-gaspi?srsltid=AfmBOorNzNOucZ89KruYSchF1Cw4cDWxcP-sFQgdvSEWFwv8M1cYqHye>
- <https://www.toogoodtogo.com/fr/blog/recette-anti-gaspi-restes>
- https://www.nousantigaspi.com/nos-recettes-astuces/?srsltid=AfmBOooAJUaOSPFAIDOL_n1y2Ar6d31JnZ6pzVQRPKoAPnRudxF7de6