



Recettes Anti-Gaspi' et faciles !



Soupe de légumes abimés



Préparation

1. Lavez, coupez et ôtez les parties abimées des légumes
2. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes.
4. Ajoutez les légumes et laissez-les cuire pendant 10 minutes.
5. Versez le bouillon de légumes et portez à ébullition.
6. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
7. Mixez la soupe et assaisonnez avec du sel et du poivre.
8. Servez avec une cuillère de crème fraîche pour les plus gourmands (optionnel).

Ingrédients



Légumes abimés
ou oubliés



Crème fraîche
(optionnel)



1 oignon
et 1 gousse d'ail



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



1 litre de bouillon
de légumes

Risotto aux restes de riz



Préparation

1. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Ajoutez le riz et laissez-le revenir pendant 1 minute.
4. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer.
5. Ajoutez le bouillon de légumes petit à petit en remuant constamment.
6. Laissez cuire le risotto pendant 20 minutes.
7. Ajoutez du parmesan râpé

Ingrédients



Restes de riz



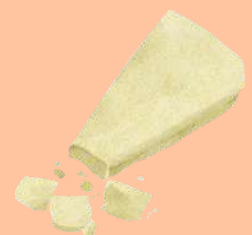
1 oignon
et 1 gousse d'ail



10cl de vin blanc
(peut être remplacé par
10cl de bouillon de légumes)



50cl de bouillon de
légumes



Du parmesan râpé

Pesto de fanes de radis



Préparation

1. Mixez les fanes de radis avec le basilic, l'ail, le parmesan et les noix ou les pignons de pin.
2. Ajoutez progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtention de la consistance désirée.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. Servez avec des pâtes ou sur du pain grillé.

Ingrédients



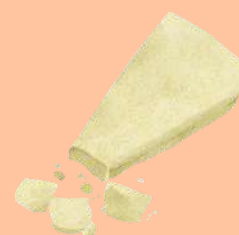
Quelques fanes de radis



1 à 2 gousses d'ail



Du basilic frais



Du parmesan râpé



Quelques noix ou pignons de pin



De l'huile d'olive

Bouillon maison avec des restes de légumes



Préparation

1. Placez les restes de légumes dans une grande casserole, couvrir d'eau et ajouter les herbes aromatiques, le sel et le poivre.
2. Portez à ébullition, avant de réduire le feu et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 à 2 heures.
3. Filtrez le bouillon et laissez-le refroidir avant de l'utiliser dans vos soupes, sauces ou autres recettes.

Ingrédients



Restes de légumes
(pelures, bouts, fanes,
etc)



2 litres d'eau



Sel et poivre



Herbes aromatiques
(thym, laurier, persil ...)

Croquettes aux restes de légumes



Préparation

1. Mélangez vos restes de légumes, la purée et ajoutez deux œufs. Salez et poivrez le mélange.
2. Dans trois assiettes creuses, répartissez respectivement : la farine, l'œuf qui reste à battre en omelette et la chapelure.
3. Formez des boulettes entre vos mains
4. Passez les boulettes dans la farine, dans l'œuf et dans la chapelure.
5. Faites-les rissoler dans une poêle avec un filet d'huile.

Vous pouvez ôter l'excédent de gras en les égouttant sur un papier absorbant.

Ingrédients



500g de restes de légumes



300g de restes de purée ou de pommes de terre



3 oeufs



80g de farine



100g de chapelure



Sel, poivre et huile de tournesol

Gaspacho de tomates trop mûres



Préparation

1. Lavez et coupez les tomates, le concombre, le poivron vert et l'oignon en morceaux.
2. Mixez tous les ingrédients avec l'huile d'olive.
3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du vinaigre balsamique (optionnel).
4. Servez frais.

Ingrédients



Tomates trop mûres



1 concombre



1 poivron vert



1 oignon
et 1 gousse d'ail



2 cuillères à soupe
d'huile d'olive



2 cuillères à soupe de
vinaigre balsamique

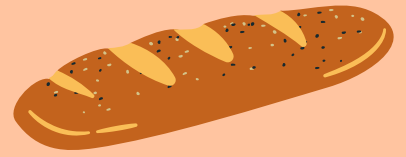
Crêpes au pain rassis



Préparation

1. Couper le pain en petits morceaux (taille d'un petit croûton) dans un saladier et le faire tremper dans le lait.
2. Réserver pendant environ 5min.
3. Reprendre la préparation de pain et de lait et y incorporer les oeufs et le beurre fondu ou l'huile.
4. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte la plus homogène possible.
5. Faire préchauffer et beurrer la crêpière.

Ingrédients



1 baguette de pain blanc sèche



1 litre de lait demi-écrémé



Sucre selon l'envie



50g de beurre ou 25cl d'huile neutre



4 oeufs entiers

Smoothie aux fruits abimés



Préparation

1. Epluchez, triez et coupez en gros dès les fruits
2. Dans un blender, mettre le lait, les fruits et quelques glaçons. Ajoutez du miel ou du sucre à votre convenance et suivant la teneur en sucre des fruits.
3. Mixez à pleine vitesse pendant une bonne minute jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
4. Servir frais et dégustez immédiatement

Ingrédients



200g de fruits
au choix



150ml de lait
demi-écrémé



Sucre ou miel
selon l'envie



Quelques glaçons

Banana Bred (pain aux bananes trop mûres)



Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Écrasez les bananes dans un bol, et ajoutez les œufs, le sucre, le beurre fondu..
3. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Incorporez ensuite la farine, la levure chimique et le sel.
5. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
6. Versez la pâte dans un moule à cake graissé et faites cuire au four pendant environ 45-50 minutes.
7. Laisser refroidir avant de démouler et de servir.

Ingrédients



3 bananes trop mûres



100g de farine



75g de sucre et un sachet de sucre vanillé



60g de beurre



2 oeufs



1 cuillère à café de levure chimique



1 pincée de sel

Pudding au pain de mie et aux fruits



Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C et beurrez un moule à gratin.
2. Disposez les tranches de pain de mie dans le moule en les chevauchant.
3. Battez les œufs, le sucre dans un bol.
4. Ajoutez le lait progressivement tout en battant.
5. Versez le mélange sur le pain de mie pour bien l'imprégner.
6. Parsemez de dés de fruits sur le pudding.
7. Enfournez au bain-marie pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le pudding soit doré et ferme.
8. Laissez refroidir avant de servir.

Ingrédients



6 tranches de pain de mie sec



2 oeufs



40cl de lait



50g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé



100g de fruits coupés en dés



Du beurre pour le moule



Livret de recettes anti-gaspi' et faciles

Réalisation : Sictomu

Crédits photos : Canva.com

Recettes originales :

ribambel.com et lefourgon.com



Ne pas jeter sur la voie publique.



SICTOMU
Réduire Composter Trier