

30 recettes ANTI-GASPI'

automne / hiver

INCLUS
LES RECETTES
DES CHEFS DU TERRITOIRE

BURGER ANTI-GASPI
de Joannes Richard
(Croquez la Pie - Saint Hilaire d'Ozilhan)

**POIREAUX EN VINAIGRETTE
ET CHIPS DE RACINES**
d'Hugo Mercier
(Le Pt'tit Mercier - Saint-Siffret)





Vos restes ont du talent !

Une **banane tachetée** qui fait la tête dans la corbeille, un **yaourt oublié** au fond du frigo, un **fond de haricots** qu'on a tous snobé... Ça ne paraît pas grand-chose, mais mis bout à bout, ces petits gaspillages du quotidien font **un énorme gâchis**. Et pas que dans notre cuisine : **c'est toute la planète qui trinque**.

Le saviez-vous ?

Chaque seconde, **79 tonnes de nourriture** sont jetées à travers le monde. Oui, chaque seconde ! En tout, **40 % des aliments produits finissent à la poubelle**, et ce gaspillage est responsable de près de **10 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre**. Rien que ça. La **bonne nouvelle**, c'est que changer nos habitudes fait la différence. Et ça commence dans l'assiette !

La cuisine anti-gaspi, c'est simple comme bonjour

Et si on apprenait à **cuisiner sans rien jeter** ? Ce guide est là pour vous prouver qu'avec un brin de créativité, **vos restes peuvent devenir des festins** ! On vous propose plein d'astuces pour : transformer un **vieux morceau de poisson** en délicieux curry, sublimer quelques **pommes de terre cuites à l'eau**, redonner vie à du **pain dur** en un tour de main.

Vous y trouverez aussi des **idées pour cuisiner** les parties qu'on laisse souvent de côté (fanés, épluchures, croûtes...), parce qu'en réalité, **tout se cuisine ou presque** !

À consommer de préférence avant ... le bon sens !

Pas de panique si une date est dépassée. Pour les produits indiqués “à consommer de préférence avant”, faites appel à vos sens : **regardez, sentez, goûtez**. Si l'aspect, l'odeur et la texture sont normaux, et que le produit a été bien conservé, **il est souvent encore bon à manger**.

Suivez la recette... ou pas !

Libre à vous de **suivre nos idées** à la lettre, **ou de les réinventer** selon ce que vous avez sous la main. L'important, c'est d'avoir envie de faire avec ce qu'on a. Avec un **peu d'intuition** et beaucoup de gourmandise, vous deviendrez un **as de la récup' en cuisine** !

À vous de jouer ! Ouvrez le frigo, sortez vos restes, et laissez la magie opérer

ENTRÉE #01 - LA RECETTE DU CHEF !

Poireaux anti-gaspi en vinaigrette et chips de racines

Un poireau utilisé, du vert aux racines, pour cette recette réconfortante !

 **Coût :**
économique

 **Portions :**
4 personnes

Ingrédients :

- 4 poireaux entiers (avec racines)
- 1 c. à soupe de moutarde
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- 6 c. à soupe d'huile neutre + 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes fraîches pour la déco

Préparation :

Préparer les poireaux : Séparez les racines, les blancs et les verts. Lavez soigneusement chaque partie pour enlever toute trace de terre.

Cuire les blancs : Coupez-les en tronçons d'environ 10 cm. Faites cuire à la vapeur ou dans de l'eau salée pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et réservez.

Préparer l'huile verte : Blanchissez les verts 2 minutes dans l'huile, puis mixez-les immédiatement à chaud. Laissez refroidir, passez au chinois, puis incorporez 10 cl d'huile d'olive en mixant jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

Faire les chips de racines : Séchez bien les racines. Plongez-les quelques secondes dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égouttez sur du papier absorbant et salez légèrement..

Préparer la vinaigrette : Dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Incorporez l'huile neutre en filet en fouettant pour émulsionner, puis ajoutez un filet d'huile verte pour parfumer et colorer, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse, proche de celle d'une mayonnaise.

Dressage : Disposez les blancs de poireaux tièdes sur l'assiette. Nappez de vinaigrette et ajoutez un filet d'huile verte. Parsemez de chips de racines pour le croquant et décorez avec quelques herbes fraîches.



Hugo Mercier
Le Pt'it Mercier
Saint Siffret



ENTRÉE #02

Velouté de fanes de carottes et pommes de terre

Une soupe pleine de pep's, zéro gaspillage et 100% réconfort !

€ Coût : très économique

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Fanes d'une botte de carottes
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes (facultatif)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Lavez soigneusement les fanes de carottes.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.
- Émincez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir dans une casserole avec l'huile d'olive.
- Ajoutez les pommes de terre, les fanes et le cube de bouillon. Couvrez d'eau.
- Laissez cuire 20 à 25 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixez le tout jusqu'à obtenir un velouté lisse.
- Salez et poivrez selon votre goût.

Ustensiles :

- Couteau,
- Planche à découper,
- Casserole,
- Mixeur plongeant ou blender

Astuce anti-gaspi :

Pour un velouté plus crémeux, ajoutez un filet de crème ou une cuillère de fromage frais au moment de mixer.

Parfait pour utiliser les fanes de carottes et réduire le gaspillage tout en préparant une soupe savoureuse et nutritive.



ENTRÉE #03

Cake salé au fromage durci et restes de jambon

Une recette anti-gaspi délicieuse pour les pique-niques, apéros ou lunchs express !

€ Coût : très économique

Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 180 g de farine
- 3 œufs
- 10 cl d'huile
- 10 cl de lait
- 100 g de fromage râpé ou durci (emmental, comté...)
- 100 g de dés de jambon ou restes de charcuterie
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier, battez les œufs avec l'huile et le lait.
- Ajoutez la farine et la levure, puis incorporez les garnitures (fromage, jambon ou charcuterie).
- Versez la préparation dans un moule à cake beurré et fariné.
- Faites cuire pendant 40 minutes, jusqu'à ce que le cake soit bien doré et bien cuit à l'intérieur.

Ustensiles :

- Saladier,
- Fouet,
- Moule à cake
- Râpe à fromage

Astuce anti-gaspi :

Glissez-y quelques olives, herbes fraîches ou restes de légumes cuits pour varier les saveurs.



ENTRÉE #04

Rillettes de peaux de saumon

Une tartinade surprenante et savoureuse qui sublime les restes !

€ Coût : très économique

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Peaux de saumon cuites (de filets ou pavés)
- 100 g de fromage frais nature
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Quelques brins d'aneth ou de ciboulette
- Sel, poivre

Préparation :

- Vérifiez qu'il ne reste pas de petites arêtes dans les peaux de saumon.
- Mixez les peaux avec le fromage frais, le jus de citron et les herbes ciselées.
- Salez, poivrez, puis placez au frais au moins 30 minutes avant de déguster.

Ustensiles :

- Mixeur,
- Spatule,
- Bol

Astuce anti-gaspi :

Servez sur du pain grillé, des crackers ou en dip avec des bâtonnets de légumes.



ENTRÉE #05

Petits flans aux légumes oubliés

Une recette simple pour redonner une seconde vie aux légumes délaissés.

 Coût : très économique

 Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche ou de lait
- Environ 300 g de légumes un peu fatigués : carottes, poireaux, navets, courgettes, brocoli...
- Sel, poivre, noix de muscade râpée

Préparation :

- Faites cuire les légumes à la vapeur ou dans l'eau pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Dans un mixeur, mettez les légumes cuits, les œufs, la crème (ou le lait), une pincée de sel, du poivre et un peu de noix de muscade. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Répartissez la préparation dans des ramequins légèrement graissés.
- Enfournez à 180°C pendant 25 minutes. Les flans sont prêts quand ils sont bien pris et légèrement dorés.

Ustensiles :

- Mixeur,
- Casserole (ou un cuiseur vapeur),
- Ramequins

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez un peu de fromage râpé ou des herbes fraîches pour encore plus de saveur.

Ces flans se dégustent chauds ou froids, parfaits pour un repas léger et zéro déchet.



ENTRÉE #06

Muffins salés aux restes de légumes

Une façon gourmande de ne rien jeter et de tout savourer.

 Coût : très économique

 Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 200 g de restes de légumes cuits
- 150 g de farine
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- 10 cl de lait
- 3 c. à soupe d'huile (olive, tournesol, colza...)
- 50 g de fromage râpé (facultatif)
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, les œufs, l'huile et le lait.
- Ajoutez les légumes cuits et le fromage, salez et poivrez. Mélangez bien.
- Répartissez la pâte dans des moules à muffins bien graissés ou en silicone.
- Faites cuire 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés et moelleux.

Ustensiles :

- Saladier,
- Cuillère ou spatule,
- Moules à muffins

Astuce anti-gaspi :

Variez les légumes selon vos restes, ajoutez des herbes ou des épices pour plus de saveur.

Parfaits pour un apéro, un pique-nique ou un déjeuner à emporter.



ENTRÉE #07

Houmous de fanes de radis

Une tartinade pleine de peps qui donne une seconde vie à vos fanes !

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Les fanes bien fraîches d'une botte de radis
- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de tahini ou purée de sésame (optionnel mais délicieux)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre, cumin (ou épices de votre choix)

Préparation :

- Faites blanchir les fanes 1 minute dans l'eau bouillante, puis égouttez-les.
- Dans un mixeur, mettez les fanes, les pois chiches, l'ail, le jus de citron, l'huile et les épices.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- Si besoin, ajoutez un petit filet d'eau pour ajuster la consistance.

Ustensiles :

- Casserole,
- Passoire,
- Mixeur

Astuce anti-gaspi :

À tartiner sur du pain grillé, à dipper avec des crudités ou à glisser dans un sandwich.



ENTRÉE #08

Gaufres salées au pain rassis

La recette parfaite pour recycler du vieux pain et faire croustiller vos repas !

 Coût : très économique

 Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 200 g de pain rassis
- 20 cl de lait
- 2 œufs
- 50 g de fromage râpé
- 1 c. à soupe de farine
- Sel, poivre, herbes fraîches (persil, ciboulette, origan...)

Préparation :

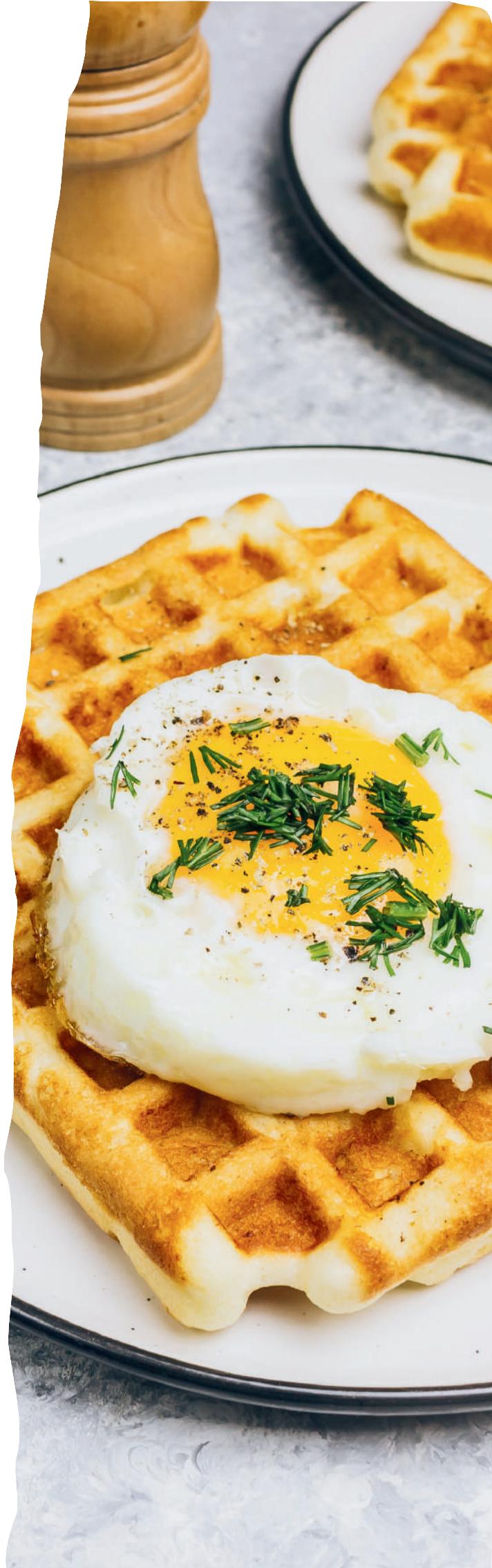
- Faites tremper le pain dans le lait tiède jusqu'à ce qu'il soit bien ramolli.
- Écrasez-le à la fourchette, puis ajoutez les œufs, la farine, le fromage râpé et les herbes. Salez et poivrez.
- Faites chauffer et huilez légèrement votre gaufrier, puis versez la pâte.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées.

Ustensiles :

- Gaufrier,
- Bol,
- Fourchette

Astuce anti-gaspi :

Servez avec une salade, un œuf poché ou un reste de soupe pour un repas zéro déchet, rapide et savoureux !



ENTRÉE #09

Tartinade de restes de légumes rôtis

Un délice simple pour utiliser vos restes avec saveur.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de restes de légumes rôtis (carottes, courge, poivrons...)
- 1 c. à soupe de yaourt nature
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre, cumin

Préparation :

- Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Goûtez et ajustez l'assaisonnement selon vos envies.

Ustensiles :

- Mixeur,
- Bol,
- Spatule

Astuce anti-gaspi :

Servez cette tartinade avec du pain grillé, des crackers ou des bâtonnets de légumes.

Idéal pour recycler des légumes rôtis et créer un apéritif ou un encas gourmand sans gaspillage !



ENTRÉE #10

Poêlée anti-gaspi de pain et légumes

Un plat simple, gourmand, et parfait pour ne rien gaspiller !

 Coût : très économique

 Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 200 g de pain rassis
- 1 oignon
- Restes de légumes (crus ou cuits), coupés en morceaux
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Coupez le pain en petits dés et préparez vos légumes.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes et les dés de pain.
- Versez le vinaigre, mélangez bien et laissez mijoter 5 minutes à feu doux.
- Servez tiède.

Ustensiles :

- Poêle
- Couteau
- Planche à découper

Astuce anti-gaspi :

Variez les légumes selon ce que vous avez sous la main : c'est la recette anti-gaspi par excellence !



PLAT #01 - LA RECETTE DU CHEF !

Burger Anti-Gaspi

Utilisez les restes du traditionnel poulet du dimanche accompagné de ses pommes de terre en burger gourmand !

 Coût :
économique

 Portions :
4 personnes

Ingrédients :

- Restes de poulet rôti (avec ail confit et pommes de terre)
- 4 buns
- Farine, sel, poivre de Sichuan, vinaigre de cidre, huile neutre
- Fromage au choix (tome, comté...)
- Salade verte et oignons

Pour la mayonnaise :

- 2 œufs
- 1 c. à soupe de moutarde
- 50 cl d'huile d'olive (ou moitié huile neutre / moitié huile parfumée)

Pour les pickles :

- 2 volumes de vinaigre blanc
- 1 volume de sucre
- 1 volume d'eau

Préparation :

Réchauffer le poulet : Désosser la carcasse et récupérer la viande. Ajouter un peu de jus et d'ail confit. Passer au four 30 min à 80°C pour réchauffer et parfumer.

Galettes de pommes de terre : Écraser les pommes de terre rôties avec un peu d'huile du plat. Ajouter un peu de farine pour lier et former des disques. Fariner légèrement et faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

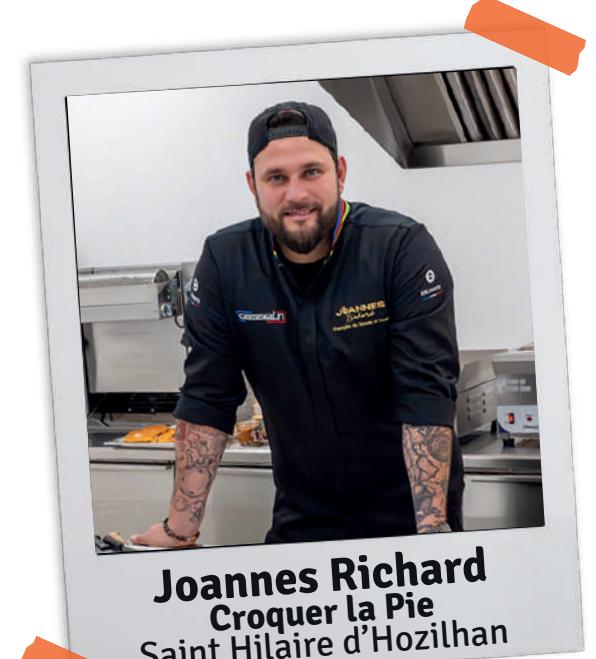
Pickles d'oignons : Utiliser les oignons restants de la salade. Préparer la marinade : sucre, vinaigre blanc, eau, romarin et poivre de Sichuan. Porter à ébullition et verser sur les oignons.

Huile parfumée & pâte d'ail confit : Infuser la carcasse et le romarin dans l'huile neutre et le jus restant (1h à 1h30 à 80°C). Mixer les gousses d'ail confit avec un peu d'huile pour obtenir une pâte parfumée.

Salade aromatisée : Assaisonner la salade verte avec un filet d'huile aux herbes (persil, coriandre, basilic) réalisé sur le même principe que précédemment.

Mayonnaise maison : Monter la mayonnaise. Ajouter progressivement l'huile parfumée et une cuillère de pâte d'ail confit.

Montage du burger : Toaster les buns. Sur le pain du bas : mayonnaise et feuille de salade. Ajouter la galette de pommes de terre, la viande de poulet, les pickles d'oignons et le fromage fondant. Étaler de la mayonnaise sur le pain du haut et refermer.



PLAT #02

Gratin de restes de pâtes

Un plat simple, rapide et délicieux pour ne pas gaspiller les pâtes de la veille.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de pâtes déjà cuites
- 1 œuf
- 100 ml de crème (fraîche ou liquide)
- 100 g de fromage râpé
- Légumes ou morceaux de viande (optionnels)

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélangez les pâtes, l'œuf, la crème, le fromage et vos légumes ou morceaux de viande.
- Versez le mélange dans un plat à gratin.
- Enfournez 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Ustensiles :

- Plat à gratin
- Saladier

Astuce anti-gaspi :

Utilisez des pâtes déjà assaisonnées (sauce tomate, pesto, carbonara...) pour encore plus de saveurs sans effort.

Pour un dessus bien croustillant, ajoutez une poignée de chapelure maison faite avec du pain rassis mixé.



PLAT #03

Hachis anti-gaspi aux restes

Un grand classique pour recycler viandes et purées en toute simplicité.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Restes de viande cuite (poulet, boeuf...)
- 500 g de purée (maison ou restes)
- 1 oignon
- Sel, poivre, herbes (thym, persil...)

Préparation :

- Émincez l'oignon et hachez la viande.
- Faites revenir l'oignon et la viande dans une poêle avec un peu d'huile ou de beurre.
- Disposez ce mélange dans un plat à gratin et recouvrez de purée.
- Faites gratiner au four 20 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

Ustensiles :

- Plat à gratin
- Poêle
- Couteau

Astuce anti-gaspi :

Pour une version végétarienne, remplacez la viande par des lentilles ou du haché végétal.

Vous pouvez ajouter des restes de sauce ou de légumes pour rendre le plat encore plus gourmand.



PLAT #04

Curry de légumes défraîchis

Une recette parfumée pour sauver les légumes fatigués.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de légumes un peu mous (carottes, courges, poireaux...)
- 1 oignon
- 20 cl de lait de coco ou de crème liquide
- 1 c. à soupe de curry en poudre

Préparation :

- Épluchez et coupez les légumes en morceaux.
- Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile.
- Ajoutez les légumes, le curry et un peu d'eau.
- Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux.
- Versez le lait de coco (ou la crème) et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.

Ustensiles :

- Casserole
- Couteau
- Planche

Astuce anti-gaspi :

N'hésitez pas à utiliser aussi les fanes de carottes, de radis ou de navets pour compléter votre plat.

Si vous n'avez pas de lait de coco, remplacez-le par de la crème avec un peu de curcuma et de gingembre pour une touche exotique.



PLAT #05

Quiche aux restes (sans pâte)

Une quiche légère et rapide à préparer !

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 100 g de farine
- 100 g de restes (fromage, légumes, viande...)
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, la farine, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez vos restes (légumes, viande, fromage...) et mélangez à nouveau.
- Versez la préparation dans un plat beurré.
- Enfournez 35 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

Ustensiles :

- Plat à tarte
- Saladier
- Fouet

Astuce anti-gaspi :

Pour plus de douceur, remplacez une partie du lait par un reste de crème ou de fromage blanc.

Vous pouvez aussi ajouter une poignée de pain rassis mixé pour une texture plus dense.



PLAT #06

Riz sauté anti-gaspi

Une poêlée inspirée de la cuisine asiatique, savoureuse et anti-gaspi !

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de riz déjà cuit
- Restes de viande ou de légumes
- 2 œufs
- Ail, sauce soja, huile

Préparation :

- Dans une poêle ou un wok, faites revenir l'ail et les restes dans un peu d'huile avec un filet de sauce soja.
- Ajoutez le riz cuit et mélangez bien pour répartir les saveurs.
- Battez les œufs, versez-les dans la poêle et laissez cuire environ 5 minutes en remuant régulièrement.

Ustensiles :

- Poêle ou wok
- Spatule

Astuce anti-gaspi :

Utilisez de préférence du riz de la veille, il sera moins collant et plus facile à faire sauter.

Ajoutez du gingembre râpé, de la coriandre ou de la ciboulette pour relever le goût.



PLAT #07

Galettes de purée et légumes râpés

Des petites galettes croustillantes et économiques, à la poêle !

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de purée de pommes de terre
- 1 carotte râpée
- 1 œuf
- 50 g de farine
- Sel, poivre, herbes (persil, ciboulette...)

Préparation :

- Dans un saladier, mélangez bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Formez des galettes à la main.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites dorer les galettes 3 à 5 minutes de chaque côté.

Ustensiles :

- Poêle
- Saladier
- Spatule
- Râpe

Astuce anti-gaspi :

Vous pouvez ajouter un reste de légumes cuits (brocolis, courgettes, poireaux...) bien égouttés pour encore plus de saveur.

Parfait pour réutiliser une purée ou des restes de légumes et préparer un plat simple, rapide et gourmand !



PLAT #08

Soupe anti-gaspi au pain et aux légumes (style ribollita)

Un plat complet, nourrissant et 100% antigaspi.

€ Coût : très économique

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Morceaux de pain rassis
- Restes de légumes cuits ou frais
- 1 boîte de haricots blancs
- 1 oignon
- Ail, bouillon, herbes (thym, laurier, persil...)

Préparation :

- Faites revenir l'ail et l'oignon émincés dans une casserole avec un peu d'huile.
- Ajoutez les légumes, les haricots blancs et le bouillon. Laissez mijoter 20 minutes.
- Incorporez le pain coupé en morceaux et laissez épaissir encore 10 minutes à feu doux.

Ustensiles :

- Casserole
- Louche
- Couteau

Astuce anti-gaspi :

Parfaite pour utiliser un fond de frigo avec des légumes un peu mous ou des restes de plat cuisiné.

Le pain épaissit naturellement la soupe, inutile de mixer !



PLAT #09

Lasagnes aux restes

Des lasagnes zéro déchet pour finir sauce, viandes ou légumes.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Feuilles de lasagnes
- 400 g de restes (viandes, légumes, sauce...)
- 30 cl de béchamel
- Fromage râpé

Préparation :

- Dans un plat à gratin, alternez les couches : feuilles de lasagnes, restes, puis béchamel.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Terminez par une couche généreuse de fromage râpé.
- Enfournez 35 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

Ustensiles :

- Plat à gratin
- Couteau
- Spatule

Astuce anti-gaspi :

Pas besoin de précuire les feuilles si votre préparation est bien humide.

Pour une base savoureuse, utilisez une sauce tomate maison, une ratatouille ou même un reste de poêlée de légumes.



PLAT #10

Crumble salé aux légumes fatigués

Une version salée et croustillante du crumble, pour recycler des légumes.

€ Coût : très économique ✂ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de légumes cuits ou défraîchis (ratatouille, poêlée, restes de légumes...)
- 100 g de farine
- 50 g de beurre ou de margarine
- 30 g de parmesan ou de fromage dur râpé

Préparation :

- Versez les légumes dans un plat allant au four.
- Dans un saladier, préparez le “sable” en frottant du bout des doigts le beurre, la farine et le fromage râpé jusqu’à obtenir une texture granuleuse.
- Répartissez ce mélange sur les légumes.
- Enfournez 30 minutes à 180°C, jusqu’à ce que le dessus soit bien doré et croustillant.

Ustensiles :

- Plat à four
- Saladier
- Fourchette

Astuce anti-gaspi :

Pour encore plus de croustillant, ajoutez des fruits secs (noix, noisettes) ou des graines dans votre pâte à crumble.

Pas de beurre ? Remplacez-le par de l’huile neutre ou de l’huile d’olive, ça fonctionne tout aussi bien !



DESSERT #01

Compote maison anti-gaspi

Transformez facilement des fruits trop mûrs en une délicieuse compote maison

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 800 g de fruits trop mûrs (pommes, poires, bananes...)
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- Cannelle ou jus de citron (selon tes goûts)

Préparation :

- Épluchez et coupez les fruits en morceaux.
- Faites-les cuire à feu doux dans une casserole avec un petit fond d'eau pendant environ 20 minutes.
- Mixez ou écrasez les fruits à la fourchette, selon la texture que vous préférez.

Ustensiles :

- Casserole
- Mixeur ou presse-purée

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez un peu de cannelle pour parfumer votre compote, ou un filet de jus de citron pour équilibrer le goût sucré.

Dégustez-la nature, mélangée à un yaourt, ou en garniture de crêpes, gaufres ou pancakes.



DESSERT #02

Gâteau au pain rassis

Donnez une seconde vie à votre pain rassis grâce à un délicieux gâteau moelleux !

 **Coût :** très économique  **Portions :** 6 personnes

Ingrédients :

- 200 g de pain rassis
- 500 ml de lait
- 2 œufs
- 80 g de sucre
- Fruits secs ou frais (facultatif)

Préparation :

- Faites tremper le pain dans le lait jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé.
- Ajoutez les œufs, le sucre et les fruits secs ou frais si vous en utilisez, puis mélangez bien.
- Versez la pâte dans un moule.
- Enfournez 35 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.

Ustensiles :

- Saladier
- Moule
- Fouet

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez une pincée de cannelle ou un peu d'extrait de vanille pour encore plus de saveur.

Vous pouvez aussi remplacer les fruits par des pépites de chocolat pour une version plus gourmande !



DESSERT #03

Tarte anti-gaspi à la compote

Un dessert rapide et délicieux pour utiliser de la compote et une pâte, maison ou du commerce.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte brisée (maison ou du commerce)
- 300 g de compote
- Amandes effilées (facultatif)

Préparation :

- Étalez la pâte dans un plat à tarte.
- Garnissez-la avec la compote de manière uniforme.
- Saupoudrez d'amandes effilées si vous voulez un peu de croquant.
- Enfournez 25 minutes à 180°C, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Ustensiles :

- Plat à tarte
- Four

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez un peu de cannelle sur la compote avant cuisson pour plus de saveur.

Si vous n'avez pas d'amandes, remplacez-les par des noisettes ou des noix hachées.

Idéal pour recycler de la compote un peu ancienne et transformer un dessert simple en gourmandise !



DESSERT #04

Crêpes anti-gaspi au pain rassis

Une recette pour recycler du pain rassis en délicieuses crêpes moelleuses.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 150 g de pain rassis
- 400 ml de lait
- 3 œufs
- 50 g de farine (facultatif, selon la texture)
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de sucre (facultatif)

Préparation :

- Trempez le pain rassis dans le lait pendant 15 minutes pour bien l'imbiber.
- Mixez ou écrasez le mélange pour obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez les œufs, le sel, la farine et le sucre (si vous en mettez), puis mélangez bien.
- Faites chauffer une poêle légèrement huilée.
- Versez une louche de pâte et cuisez chaque crêpe quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Ustensiles :

- Saladier
- Mixeur ou fourchette
- Poêle à crêpes
- Louche

Astuce anti-gaspi :

Si la pâte est trop épaisse, ajoutez un peu plus de lait. Ajoutez des épices comme de la cannelle ou de la vanille pour parfumer vos crêpes. Parfait pour recycler le pain rassis et obtenir un petit-déjeuner ou dessert gourmand !



Recette
coup de cœur
du SICTOMU



DESSERT #05

Brownie aux restes de chocolat de Pâques ou Noël

Un gâteau gourmand parfait pour recycler les restes de chocolat.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 200 g de restes de chocolat
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 80 g de farine

Préparation :

- Faites fondre le chocolat avec le beurre dans une casserole à feu doux.
- Hors du feu, ajoutez le sucre, puis les œufs un à un en mélangeant bien après chaque ajout.
- Incorporez la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la pâte dans un moule beurré ou chemisé.
- Enfournez 25 minutes à 180°C. La surface doit être craquante et l'intérieur moelleux.

Ustensiles :

- Moule
- Casserole
- Spatule

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez des noix, des noisettes ou des pépites de chocolat pour encore plus de gourmandise. Parfait pour utiliser les restes de chocolat et éviter le gaspillage !



DESSERT #06

Cake à la banane trop mûre

Un dessert parfait pour utiliser vos bananes bien mûres.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres
- 150 g de farine
- 1 œuf
- 50 g de sucre
- 1 c. à café de levure chimique

Préparation :

- Écrasez les bananes dans un saladier à la fourchette jusqu'à obtenir une purée.
- Ajoutez la farine, l'œuf, le sucre et la levure, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la pâte dans un moule à cake.
- Enfournez 20 à 25 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le cake soit doré et bien gonflé.

Ustensiles :

- Moule à cake
- Saladier
- Fourchette

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez des pépites de chocolat, des noix ou des raisins secs pour encore plus de gourmandise. Idéal pour utiliser des bananes trop mûres et ne pas les jeter !



DESSERT #07

Pain perdu anti-gaspi

Une façon super simple de ne pas jeter votre pain rassis.

 Coût : très économique

 Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- Tranches de pain rassis
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- Sucre
- Cannelle

Préparation :

- Dans un saladier, battez les œufs avec le lait et un peu de sucre.
- Trempez les tranches de pain rassis dans ce mélange, pour qu'elles s'imbibent bien.
- Faites dorer les tranches à la poêle des deux côtés.
- Saupoudrez de cannelle juste avant de servir.

Ustensiles :

- Poêle
- Saladier

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez un peu de vanille ou d'eau de fleur d'oranger dans le lait pour parfumer le pain perdu.

Parfait pour recycler le pain qui commence à durcir et le transformer en dessert gourmand !



DESSERT #08

Clafoutis aux fruits flétris

Un dessert moelleux qui donne une seconde vie à vos fruits fatigués.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g de farine
- 80 g de sucre
- 30 cl de lait
- 400 g de fruits un peu flétris (pommes, poires, raisins...)

Préparation :

- Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine et le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Coupez les fruits en morceaux et disposez-les dans un plat à gratin.
- Versez la pâte sur les fruits.
- Enfournez 35 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le clafoutis soit bien doré.

Ustensiles :

- Plat à gratin
- Saladier

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez un peu de vanille ou de cannelle pour parfumer la pâte.

Utilisez des fruits un peu flétris : c'est parfait pour un dessert savoureux et zéro gâchis !



DESSERT #09

Crème dessert au pain d'épices rassis

Une crème onctueuse et parfumée avec un reste de pain d'épices un peu sec.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 50 g de pain d'épices sec
- 50 cl de lait
- 1 œuf
- 40 g de sucre
- 1 c. à soupe de maïzena

Préparation :

- Émiettez le pain d'épices dans une casserole et versez le lait par-dessus.
- Faites chauffer doucement jusqu'à ce que le pain d'épices soit bien ramolli.
- Ajoutez le sucre, l'œuf et la maïzena, puis mélangez au fouet.
- Continuez la cuisson à feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe.
- Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur avant de déguster.

Ustensiles :

- Casserole
- Fouet
- Passoire (facultatif)

Astuce anti-gaspi :

Passez la crème à la passoire pour une texture bien lisse, ou gardez les morceaux pour un goût plus prononcé.

Cette recette est parfaite pour recycler le pain d'épices un peu dur ou oublié dans le placard !



DESSERT #10

Smoothie aux fruits abîmés

Un goûter minute pour sauver les fruits un peu trop mûrs !

€ Coût : très économique

fork Portions : 2 à 3 personnes

Ingrédients :

- 300 g de fruits bien mûrs (banane, fraise, poire, mangue...)
- 1 yaourt ou 10 cl de lait (végétal ou non)
- Un filet de jus de citron (facultatif)
- Quelques glaçons (facultatif)

Préparation :

- Épluchez les fruits et coupez-les en morceaux.
- Versez-les dans le mixeur avec le yaourt ou le lait.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Ajoutez le citron ou les glaçons selon votre goût, puis mixez à nouveau quelques secondes.

Ustensiles :

- Mixeur
- Couteau

Astuce anti-gaspi :

Utilisez un fond de compote, un reste de jus de fruits ou une cuillère de miel pour sucrer naturellement.

Pensez à congeler les fruits trop mûrs coupés en morceaux : ils seront parfaits pour vos prochains smoothies glacés !



Index des recettes

Entrées

- Poireaux en vinaigrette et chips de racines (**recette du chef Hugo MERCIER**)
- Velouté de fanes de carottes et pommes de terre
- Cake salé au fromage durci et restes de jambon
- Rillettes de peaux de saumon
- Petits flans aux légumes oubliés
- Muffins salés aux restes de légumes
- Houmous de fanes de radis
- Gaufres salées au pain rassis
- Tartinade de restes de légumes rôtis
- Poêlée anti-gaspi de pain et légumes

Plats

- Burger anti-gaspi (**recette du chef Joannes RICHARD**)
- Gratin de restes de pâtes
- Hachis anti-gaspi aux restes
- Curry de légumes défraîchis
- Quiche aux restes (sans pâte)
- Riz sauté anti-gaspi
- Galettes de purée et légumes râpés
- Soupe anti-gaspi au pain et aux légumes (style ribollita)
- Lasagnes aux restes
- Crumble salé aux légumes fatigués

Desserts

- Compote maison anti-gaspi
- Gâteau au pain rassis
- Tarte anti-gaspi à la compote
- Crêpes anti-gaspi au pain rassis
- Brownie aux restes de chocolat de Pâques ou Noël
- Cake à la banane trop mûre
- Pain perdu anti-gaspi
- Clafoutis aux fruits flétris
- Crème dessert au pain d'épices rassis
- Smoothie aux fruits abîmés

Notes

30 recettes ANTI-GASPI'

automne / hiver



Ne pas jeter sur la voie publique.

Réalisation : Sictomu

Quartier Bord Nègres - 30210 Argilliers

Tél : 04 66 22 13 70 - www.sictomu.fr

Crédits photos :

Canva.com, Joannes Richard, Hugo Mercier.

