

30 recettes ANTI-GASPI'

printemps / été

INCLUS
LES RECETTES
DES CHEFS DU TERRITOIRE

CAKE CITRON-GINGEMBRE
de Pauline Fourquet
(La Grange de Vers - Vers Pont du Gard)





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

Soupe froide de fanes de radis

Une soupe légère et anti-gaspi,
parfaite pour l'été.

€ Coût : très économique

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Les fanes d'une botte de radis bien vertes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 50 g de fromage frais

Préparation :

- Lavez soigneusement les fanes.
- Épluchez la pomme de terre et l'oignon, puis coupez-les en morceaux.
- Placez le tout dans une casserole d'eau salée et faites cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Égouttez légèrement, puis mixez avec le fromage frais pour obtenir une texture onctueuse.
- Laissez refroidir et servez bien frais – idéal pour une entrée légère et anti-gaspi !

Ustensiles :

- Casserole
- Mixeur
- Couteau

Astuce anti-gaspi :

Ajoutez un filet de jus de citron ou quelques feuilles de menthe pour une touche encore plus fraîche.

Et si les fanes sont jaunies, inutile de les cuisiner : elles peuvent aller directement au compost !



ENTRÉE #02

Rillettes de sardines au pain sec

Une tartinade express pour recycler pain dur et boîte de conserve oubliée.

€ Coût : très économique

✖ Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 1 boîte de sardines
- 50 g de fromage frais
- Pain rassis trempé dans un peu d'eau ou de lait
- Jus de citron
- Persil

Préparation :

- Égouttez les sardines et retirez les arêtes si nécessaire.
- Écrasez-les dans un bol avec le fromage frais.
- Ajoutez le pain bien essoré, un filet de jus de citron et le persil haché.
- Mélangez bien le tout et servez sur des tartines.

Ustensiles :

- Bol
- Fourchette

Astuce anti-gaspi :

Parfait pour garnir des restes de pain grillé à l'apéritif.

Vous pouvez remplacer le fromage frais par un yaourt ou du fromage blanc bien égoutté pour varier les saveurs.



ENTRÉE #03

Beignets de fanes de carottes

Une recette anti-gaspi croustillante et pleine de verdure !

€ Coût : très économique

Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Les fanes d'une botte de carottes, lavées et hachées
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate de soude (ou levure)

Préparation :

- Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le bicarbonate, l'œuf et le lait pour obtenir une pâte lisse.
- Incorporez les fanes hachées à la pâte.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- Déposez des cuillerées de pâte dans la poêle et faites dorer chaque galette 2 à 3 minutes de chaque côté.

Ustensiles :

- Saladier
- Poêle

Astuce anti-gaspi :

Vous pouvez ajouter des épices comme du curcuma ou du paprika, ou un peu de fromage râpé pour varier les saveurs.

Les fanes se congèlent très bien si vous souhaitez les utiliser plus tard.



ENTRÉE #04

Taboulé de pain dur

Une alternative anti-gaspi au taboulé traditionnel, fraîche et savoureuse.

€ Coût : très économique

✖ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Environ 150 g de pain rassis
- 2 tomates
- ½ concombre
- Le jus d’1 citron
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation :

- Coupez le pain en petits morceaux et humidifiez-le avec un peu d'eau ou de jus de citron.
- Coupez les tomates et le concombre en petits dés.
- Mélangez le tout dans un saladier avec le jus de citron et la menthe ciselée.
- Laissez reposer au frais avant de servir pour que les saveurs se mélangent bien.

Ustensiles :

- Couteau
- Saladier

Astuces anti-gaspi :

Vous pouvez ajouter des restes de légumes rôtis, des olives ou un filet d'huile d'olive pour rendre ce plat encore plus complet et savoureux.



ENTRÉE #05

Gaspacho de tomates flétries

Une soupe froide anti-gaspi parfaite pour l'été !

€ Coût : très économique

✖ Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 500 g de tomates un peu flétries
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre (de vin ou balsamique)
- Sel, poivre, herbes (au goût)

Préparation :

- Coupez les légumes en morceaux grossiers.
- Mixez-les avec l'ail et le vinaigre jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Assaisonnez selon vos goûts avec le sel, le poivre et des herbes de votre choix.
- Réservez au frais au moins 1 heure avant de servir pour que les saveurs se développent.

Ustensiles :

- Mixeur

Astuce anti-gaspi :

Pour un gazpacho plus onctueux, vous pouvez ajouter un reste de pain sec trempé dans un peu d'eau.

Un filet d'huile d'olive apportera également plus de douceur et de richesse au goût.



ENTRÉE #06

Salade de pâtes froides aux restes de légumes grillés

Une recette express pour donner une seconde vie à vos restes !

€ Coût : très économique

✖ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 150 à 200 g de restes de pâtes cuites
- Restes de légumes cuits ou grillés (ratatouille, courgettes, poivrons...)
- Vinaigrette maison ou du commerce

Préparation :

- Coupez les légumes en petits morceaux si nécessaire.
- Mélangez-les avec les pâtes dans un saladier.
- Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien.
- Servez bien frais pour une salade savoureuse et pratique.

Ustensiles :

- Saladier

Astuce anti-gaspi :

Vous pouvez ajouter des olives, un reste de fromage ou quelques graines pour varier les saveurs et rendre votre salade encore plus gourmande.



ENTRÉE #07

Tzatziki de courgettes fatiguées

Un tzatziki frais et léger, parfait pour recycler des courgettes un peu molles.

€ Coût : très économique

✖ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 3 courgettes râpées
- 1 yaourt nature (grec ou classique)
- 1 gousse d'ail écrasée
- Le jus d'un demi-citron
- Sel, poivre

Préparation :

- Égouttez les courgettes râpées dans une passoire pendant 10 minutes pour retirer l'excédent d'eau.
- Dans un saladier, mélangez les courgettes avec le yaourt, l'ail, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Réservez au frais avant de servir pour que les saveurs se mélangent bien.

Ustensiles :

- Râpe
- Saladier
- Passoire

Astuce anti-gaspi :

Vous pouvez ajouter un peu de menthe ou d'aneth pour parfumer votre préparation.

Ce tzatziki est parfait à tartiner sur du pain ou à servir en accompagnement de vos plats.



ENTRÉE #08

Toast de pain dur aux restes de poêlée

Une tarte crousti-fondante qui donne une seconde vie à vos épluchures !

€ Coût : très économique

✖ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Tranches de pain dur grillé
- Restes de légumes poêlés

Préparation :

- Faites griller les tranches de pain au four ou au grille-pain.
- Garnissez-les avec les légumes poêlés encore chauds.

Ustensiles :

- Four ou grille-pain
- Couteau

Astuce anti-gaspi :

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter un peu de fromage râpé ou un filet d'huile d'olive avant de servir.



ENTRÉE #09

Soupe froide de concombre fané

Une soupe fraîche idéale pour utiliser un concombre un peu fané.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 yaourt nature
- Quelques feuilles de menthe
- Le jus d'un citron

Préparation :

- Mixez le concombre, le yaourt, la menthe et le jus de citron jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Réservez au frais avant de servir pour une soupe bien fraîche.

Ustensiles :

- Mixeur

Astuces anti-gaspi :

Vous pouvez ajouter quelques glaçons pour rendre la soupe encore plus fraîche et légère.



ENTRÉE #10

Salade de riz aux restes de légumes

Une salade fraîche et colorée pour recycler les légumes cuits ou crus qui traînent dans le frigo.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 200 g de riz cuit
- Restes de légumes (carottes, poivrons, courgettes, petits pois...)
- Huile d'olive
- Jus de citron ou vinaigre
- Herbes fraîches (persil, ciboulette)
- Sel, poivre

Préparation :

- Coupez les légumes en petits morceaux.
- Mélangez-les avec le riz cuit dans un saladier.
- Assaisonnez avec de l'huile d'olive, le jus de citron ou le vinaigre, du sel, du poivre et les herbes fraîches.
- Mélangez bien et servez frais.

Ustensiles :

- Saladier
- Couteau

Astuces anti-gaspi :

Pour plus de fraîcheur et de croquant, vous pouvez ajouter des graines (tournesol, courge) ou quelques noix concassées juste avant de servir.



PLAT #01

Poêlée de légumes fanés aux œufs

Un plat simple et rapide pour utiliser tes légumes un peu flétris

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- Environ 400 g de restes de légumes (poivrons, courgettes, tomates)
- 4 œufs
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes fraîches ou sèches (thym, persil...)
- Sel, poivre

Préparation :

- Coupez l'oignon et faites-le revenir dans la poêle avec l'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes coupés en morceaux et faites-les revenir 5 à 7 minutes.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et les herbes choisies.
- Cassez les œufs directement dans la poêlée, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
- Servez chaud, éventuellement accompagné de pain.

Ustensiles :

- Poêle
- Couteau
- Spatule

Astuces anti-gaspi :

N'hésitez pas à utiliser toutes les parties comestibles des légumes, y compris les fanes, tiges et feuilles, pour enrichir votre poêlée.



PLAT #02

Gratin de restes de légumes au fromage

Un plat réconfortant et savoureux qui donne une seconde vie à vos légumes cuits.

 Coût : très économique  Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de restes de légumes cuits (aubergines, courgettes, tomates...)
- 20 cl de crème fraîche ou de béchamel légère
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Mélangez les légumes avec la crème et assaisonnez selon votre goût.
- Versez la préparation dans un plat à gratin et parsemez de fromage râpé.
- Enfournez pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Ustensiles :

- Plat à gratin
- Four
- Bol

Astuces anti-gaspi :

Réutilisez les légumes un peu flétris ou les restes du frigo au lieu d'acheter des légumes frais. Cela permet de réduire le gaspillage tout en préparant un plat savoureux.



PLAT #03

Curry de légumes d'été défraîchis

Une recette parfumée pour sauver les légumes fatigués.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de légumes (aubergines, courgettes, tomates)
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de pâte ou poudre de curry
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

- Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes coupés en morceaux, le curry et un peu d'eau.
- Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.
- Versez le lait de coco et laissez mijoter encore 10 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Ustensiles :

- Casserole
- Couteau
- Planche à découper

Astuces anti-gaspi :

N'hésitez pas à utiliser des légumes trop mûrs ou légèrement abîmés : ils donneront un curry savoureux et zéro déchet !



PLAT #04

Quiche sans pâte aux légumes fanés

Une recette rapide, légère et anti-gaspi

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de légumes cuits
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre
- Épices au choix (ex. : noix de muscade)

Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le lait. Assaisonnez avec le sel, le poivre et les épices.
- Ajoutez les légumes et le fromage, mélangez.
- Versez la préparation dans un plat à tarte ou un moule à gâteau.
- Enfournez pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et ferme.

Ustensiles :

- Saladier
- Fouet
- Plat à four

Astuces anti-gaspi :

Utilisez les restes de légumes et de fromages, même s'ils sont petits ou légèrement abîmés, pour préparer une quiche savoureuse et zéro déchet.



PLAT #05

Galettes de légumes râpés

Faciles à faire et super bonnes, ces galettes te permettent de recycler vos légumes.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de légumes râpés (carottes, courgettes...)
- 1 œuf
- 50 g de farine
- Sel, poivre
- Herbes fraîches (persil, ciboulette)

Préparation :

- Dans un saladier, mélangez les légumes râpés avec l'œuf, la farine, les herbes, le sel et le poivre.
- Formez des galettes avec vos mains.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites cuire les galettes 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Ustensiles :

- Râpe
- Saladier
- Poêle

Astuces anti-gaspi :

Récupérez l'eau des légumes râpés : elle peut servir pour préparer un bouillon ou arroser vos plantes.



PLAT #06

Poêlée de riz aux légumes et restes de viande

Un plat complet et savoureux qui combine tes restes de riz, légumes et viande pour ne rien gaspiller.

€ Coût : très économique

✖ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de riz cuit
- 200 g de légumes cuits ou grillés
- 150 g de restes de viande ou de tofu
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Huile d'olive

Préparation :

- Dans une poêle, faites revenir les légumes et la viande (ou le tofu) avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez le riz et mélangez bien pour que les ingrédients soient homogènes.
- Versez la sauce soja et faites sauter le tout pendant quelques minutes.
- Servez chaud.

Ustensiles :

- Poêle
- Spatule

Astuces anti-gaspi :

N'hésitez pas à ajouter des légumes cuits bien égouttés pour enrichir le plat et varier les saveurs.



PLAT #07

Couscous froid aux légumes d'été

Parfait pour les journées chaudes, ce couscous léger et frais utilise tes légumes d'été pour un plat sain et coloré.

€ Coût : très économique

✖ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 200 g de couscous
- 300 g de légumes (tomates, poivrons, courgettes)
- Jus d'un citron
- Herbes fraîches (menthe, coriandre)
- Sel
- Huile d'olive

Préparation :

- Préparez le couscous selon les indications du paquet et laissez-le refroidir.
- Coupez les légumes en petits dés.
- Dans un saladier, mélangez le couscous, les légumes, le jus de citron, les herbes et un filet d'huile d'olive.
- Assaisonnez selon votre goût et placez au réfrigérateur avant de servir.

Ustensiles :

- Saladier
- Couteau

Astuces anti-gaspi :

Utilisez des légumes légèrement ramollis pour préparer ce plat : ils restent délicieux et zéro déchet !



PLAT #08

Ratatouille en papillote

Une cuisson simple et saine qui préserve les saveurs de vos légumes d'été fatigués, sans gaspillage.

 **Coût :**
très économique

 **Portions :**
4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de légumes (aubergines, courgettes, tomates)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation :

- Coupez les légumes en fines tranches.
- Disposez-les en couches sur du papier cuisson, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez avec sel, poivre et herbes de Provence.
- Refermez la papillote hermétiquement.
- Enfournez pendant 30 minutes à 180°C.
- Servez chaud ou tiède.

Ustensiles :

- Papier cuisson
- Four

Astuces anti-gaspi :

Conservez les épluchures comestibles pour préparer un bouillon maison ou pour enrichir votre compost.



PLAT #09

Pâtes aux légumes grillés et restes de fromage

Un plat rapide et gourmand pour recycler pâtes et légumes grillés, relevé par du fromage fondant.

€ Coût : très économique

✖ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de pâtes
- 200 g de légumes grillés (poivrons, aubergines...)
- 100 g de fromage râpé ou restes de feta
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet et égouttez-les.
- Dans un saladier, mélangez les pâtes avec les légumes grillés et un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le fromage et mélangez délicatement.
- Servez chaud ou tiède selon votre préférence.

Ustensiles :

- Casserole
- Saladier

Astuces :

Conservez les restes de fromage ou les croûtes pour les intégrer dans des sauces, gratins ou pâtes, afin de ne rien gaspiller.



PLAT #10

Chili végétarien avec restes de légumes

Un plat complet, épicé et réconfortant qui donne une seconde vie à vos légumes un peu oubliés.

€ Coût : très économique

✖ Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de légumes variés (poivrons, tomates, courgettes)
- 1 boîte de haricots rouges (400 g)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à café de cumin
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

- Faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes coupés et laissez cuire 10 minutes à feu moyen.
- Incorporez les épices (chili et cumin) et mélangez bien.
- Ajoutez les haricots rouges égouttés et laissez mijoter encore 10 minutes.
- Servez chaud, accompagné de riz ou de pain.

Ustensiles :

- Casserole
- Cuillère

Astuces anti-gaspi :

Coupez en petits morceaux les légumes flétris pour les intégrer facilement dans un chili ou un ragoût, aucun déchet !



DESSERT #01

Cake citron-gingembre anti-gaspi

Un cake moelleux et parfumé qui transforme la pulpe de gingembre récupérée de votre limonade maison en une gourmandise zéro déchet.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes



Pauline Fourquet
La Grange de Vers
Vers Pont du Gard

Ingrédients :

- 90 g de sucre (ou 100 g selon vos goûts)
- 70 g d'huile de tournesol
- 2 œufs
- 180 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 80 g de jus de citron
- 13,5 cl de lait végétal (soja, amande ou autre)
- Zestes de 2 citrons
- 20 à 50 g de pulpe de gingembre frais (récupérée après extraction du jus pour une limonade maison, selon l'intensité souhaitée)

Préparation :

- Dans un saladier, battez l'huile et le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Ajoutez les œufs un à un en fouettant bien après chaque ajout.
- Incorporez la farine et la levure chimique, en alternant avec le jus de citron et le lait végétal.
- Ajoutez les zestes de citron et la pulpe de gingembre, puis mélangez délicatement.
- Versez la pâte dans un moule beurré ou chemisé.
- Enfournez à 180°C pendant 35 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Ustensiles :

- Saladier
- Fouet
- Moule à cake
- Couteau pour les zestes

Astuces anti-gaspi :

Servez le cake tiède ou froid, accompagné d'une boisson citronnée pour renforcer le goût frais et acidulé.



DESSERT #02

Crumble aux fruits anti-gaspi

Un dessert croustillant qui utilise les fruits un peu trop mûrs du jardin ou du marché.

€ Coût : très économique

fork Portions : 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de fruits abîmés (pommes, poires, fraises...)
- 100 g de farine
- 80 g de beurre froid
- 80 g de sucre
- Zestes d'agrumes (facultatif)

Préparation :

- Coupez les fruits en morceaux et disposez-les dans un plat à gratin.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux.
- Frottez du bout des doigts pour obtenir un sable grossier et ajoutez les zestes si vous le souhaitez.
- Répartissez cette pâte sur les fruits.
- Enfournez pendant 30 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Ustensiles :

- Plat à gratin
- Saladier
- Four

Astuces anti-gaspi :

Utilisez les fruits abîmés ou trop mûrs pour ne rien gaspiller.

Vous pouvez également récupérer les pelures d'agrumes pour parfumer la pâte et ajouter encore plus de saveur.



DESSERT #03

Compote de pommes et poires fanées

Une compote douce et naturelle réalisée avec des fruits un peu fatigués.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 3 pommes abîmées
- 3 poires abîmées
- 1 cuillère à soupe de sucre (facultatif)
- 1 verre d'eau

Préparation :

- Épluchez les fruits si nécessaire et coupez-les en morceaux.
- Placez-les dans une casserole avec l'eau.
- Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres.
- Mixez pour obtenir une compote lisse.

Ustensiles :

- Casserole
- Mixeur

Astuces anti-gaspi :

Vous pouvez faire infuser les trognons et épluchures pour préparer un sirop ou une eau parfumée, afin de ne rien jeter.



DESSERT #04

Tarte fine aux fruits trop mûrs

Une tarte simple avec des fruits légèrement abîmés, coupés finement et caramélisés.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 400 g de fruits abîmés (pommes, poires, abricots...)
- 2 cuillères à soupe de sucre

Préparation :

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson.
- Coupez les fruits en fines tranches et disposez-les uniformément sur la pâte.
- Saupoudrez de sucre.
- Enfournez pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les fruits légèrement caramélisés.

Ustensiles :

- Plaque de cuisson
- Four
- Couteau

Astuces :

Profitez des fruits un peu trop mûrs ou vendus à prix réduit dans les marchés ou supermarchés pour réaliser cette tarte savoureuse.



DESSERT #05

Sorbet aux fruits restants

Un sorbet rafraîchissant fait maison avec les fruits trop mûrs qui commencent à s'abîmer.

€ Coût : très économique

✖ Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 500 g de fruits trop mûrs
- 100 g de sucre
- 10 cl d'eau
- Jus d'un citron

Préparation :

- Préparez un sirop en faisant chauffer le sucre avec l'eau jusqu'à dissolution complète.
- Mixez les fruits et ajoutez le jus de citron.
- Incorporez le sirop aux fruits mixés.
- Versez le mélange dans un bac à glace et placez-le au congélateur.
- Mélangez toutes les 30 minutes pendant environ 3 heures pour obtenir une texture homogène et onctueuse.

Ustensiles :

- Blender ou mixeur
- Bac à glace

Astuces anti-gaspi :

Utilisez les épluchures des fruits pour préparer un sirop maison à ajouter à votre sorbet pour encore plus de saveur.



DESSERT #06

Cake à la banane trop mûre

Un dessert parfait pour utiliser des 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 à la fourchette dans un saladier jusqu'à obtenir une purée.
- Ajoutez la farine, l'œuf, le sucre et la levure. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Répartissez la pâte dans un moule à cake.
- Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le cake soit doré et bien gonflé.

Ustensiles :

- Moule à cake
- Saladier
- Fourchette

Astuces anti-gaspi :

Vous pouvez congeler les bananes trop mûres que vous n'avez pas le temps d'utiliser pour préparer ce cake plus tard.



DESSERT #07

Verrines de yaourt et fruits fanés

Un dessert léger et rapide avec des yaourts et des fruits un peu abîmés mixés ou en compote.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 150 g de fruits un peu abîmés (pommes, poires, fraises...)
- 2 yaourts nature
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- Quelques biscuits émiettés ou flocons d'avoine pour le croquant (facultatif)

Préparation :

- Coupez les fruits en petits morceaux.
- Dans un bol, mélangez les yaourts avec le miel ou le sirop si vous en utilisez.
- Dans vos verrines, déposez une couche de fruits, puis une couche de yaourt. Répétez si nécessaire.
- Terminez avec quelques biscuits émiettés ou flocons d'avoine pour le croquant.
- Réservez au frais avant de servir.

Ustensiles :

- Verrines ou petits pots
- Couteau
- Bol
- Cuillère

Astuces anti-gaspi :

Utilisez des fruits un peu abîmés pour réaliser un dessert gourmand et coloré. Les peaux ou tronçons peuvent être transformés en sirop ou compote pour un autre usage.



DESSERT #08

Gâteau aux restes de fruits cuits

Un gâteau moelleux incorporant les fruits cuits restants ou abîmés.

€ Coût : très économique

fork Portions : 6 personnes

Ingrédients :

- 300 g de fruits cuits (compote, fruits au four...)
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sucre.
- Ajoutez les œufs puis incorporez les fruits cuits. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la préparation dans un moule à gâteau beurré ou chemisé.
- Enfournez pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et bien moelleux.

Ustensiles :

- Moule à gâteau
- Saladier
- Four

Astuces anti-gaspi :

Réutilisez des fruits un peu trop mûrs ou en compote pour éviter le gaspillage tout en conservant un gâteau savoureux.



DESSERT #09

Salade de fruits recyclés

Une salade colorée préparée avec des fruits variés, même légèrement flétris.

 **Coût :**
très économique

 **Portions :**
6 personnes

Ingrédients :

- 400 g de fruits mélangés (melon, pastèque, fraises...)
- 1 cuillère à soupe de miel
- Quelques feuilles de menthe

Préparation :

- Coupez les fruits en morceaux réguliers.
- Mélangez-les avec le miel.
- Ajoutez la menthe ciselée et mélangez délicatement.
- Réfrigérez avant de servir pour une salade bien fraîche.

Ustensiles :

- Saladier
- Couteau

Astuces anti-gaspi :

Utilisez des fruits légèrement trop mûrs ou à prix réduit pour éviter le gaspillage.

Variez les herbes fraîches (menthe, basilic) pour apporter de nouvelles saveurs.



DESSERT #10

Smoothie aux fruits abîmés

Une boisson fraîche et vitaminée qui mixe les fruits trop mûrs ou un peu flétris.

€ Coût : très économique

fork Portions : 2 à 3 personnes

Ingrédients :

- 300 g de fruits abîmés (fraises, pêches, mangue...)
- 1 yaourt nature ou un peu de jus d'orange
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

Préparation :

- Coupez les fruits en morceaux.
- Placez-les dans un blender avec le yaourt ou le jus d'orange.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Versez dans des verres et servez immédiatement.

Ustensiles :

- Blender
- Verres

Astuces anti-gaspi :

Utilisez les épluchures ou les trognons pour préparer un sirop maison à ajouter au smoothie ou à d'autres préparations.

Vous pouvez remplacer le miel par un peu de sirop d'agave ou de sucre si vous le souhaitez.



Index des recettes

Entrées

- Soupe froide de fanes de radis
- Rillettes de sardines au pain sec
- Beignets de fanes de carottes
- Taboulé de pain dur
- Gaspacho de tomates flétries
- Salade de pâtes froides aux restes de légumes grillés
- Tzatziki de courgettes fatiguées
- Toast de pain dur aux restes de poêlée
- Soupe froide de concombre fané
- Salade de riz aux restes de légumes

Plats

- Poêlée de légumes fanés aux œufs
- Gratin de restes de légumes au fromage
- Curry de légumes d'été défraîchis
- Quiche sans pâte aux légumes fanés
- Galettes de légumes râpés
- Poêlée de riz aux légumes et restes de viande
- Couscous froid aux légumes d'été
- Ratatouille en papillote
- Pâtes aux légumes grillés et restes de fromage
- Chili végétarien avec restes de légumes

Desserts

- Cake citron-gingembre anti-gaspi (**recette du chef Pauline Fourquet**)
- Crumble aux fruits anti-gaspi
- Compote de pommes et poires fanées
- Tarte fine aux fruits trop mûrs
- Sorbet aux fruits restants
- Cake à la banane trop mûre
- Verrines de yaourt et fruits fanés
- Gâteau aux restes de fruits cuits
- Salade de fruits recyclés
- Smoothie aux fruits abîmés

Notes

30 recettes ANTI-GASPI'

printemps / été

Réalisation : Sictomu

Crédits photos : Canva.com



Ne pas jeter sur la voie publique.