CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage ALimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

RECETTES

ANTI-GASPILLAGE

ALIMENTAIRE

Avec le soutien de :

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

Pour en savoir plus sur le RÉGAL Nouvelle-Aquitaine

PRÉFACE

Les biodéchets représentent 40% des déchets des poubelles d'ordures ménagères en France selon un rapport de l'ADEME en 2016.

Mais pourquoi jetons-nous ces denrées alimentaires? Savoir accommoder ses restes, mettre en application des méthodes de conservation longue et utiliser des ingrédients considérés comme des déchets : cela devient essentiel lorsque l'on sait que 1/3 de la nourriture produite dans le monde termine tristement sa vie à la poubelle selon une analyse menée par la FAO en 2011.

Quelques petites astuces permettent de limiter son gaspillage alimentaire.
Il est ainsi intéressant de mettre en place des menus afin de gérer son stock alimentaire, et y inclure un dîner spécial «restes». Il est possible de varier ses menus à l'infini avec les légumes et fruits de saison.
De plus, il n'est pas nécessaire d'éplucher les légumes si ceux-ci sont issus de l'agriculture biologique. Une brosse à légumes permet de se débarrasser de la terre et de garder leurs épluchures concentrées en nutriments et vitamines. Carottes, panais, pommes de terre, courgettes, aubergines, navets… : en utilisant ces légumes frais, nul besoin de perdre son temps à les éplucher !

Pour les quelques déchets végétaux, appelés aussi «biodéchets», qui restent dans votre poubelle, valorisez-les! Le lombricompostage peut être fait même en appartement et il existe aussi des sites de compostage en ville. Une fois votre compost réalisé, si vous n'en avez pas l'utilité chez vous, les jardins partagés ou alors même le jardin d'un voisin pourront en bénéficier !

Avec le soutien de :
ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

SOMMAIRE

Des recettes pour accomoder ses restes p.5
- Blinis aux légumes et à la viande p.6
- Carrot cake p.7
- Cuir de fruits p.8
- Croissants garnis p.9
- Crumble de tomates et bacon p.10
- Coupétade aux pruneaux et aux poires p.11
- Knödels p.12
- Pizza anti-gaspi p.13
- Tartinade de carottes p.14
- Risotto aux têtes de crevettes p.15
- Croque-monsieur aux légumes p.16
- Soupe de légumes p.17
- Tartatou p.18

Des recettes aux méthodes de conservation longue p.19
- Sponge cake chocolat orange p.20
- Cake marbré en bocal p.21
- Cocktail rouge à bulles p.22
- Filet mignon séché aux herbes p.23
- Légumes lacto-fermentés p.24
- Orange confite express p.25
- Aubergines à l'huile p.26

Des recettes aux ingrédients insolites p.27
- Cake aux verts de poireaux p.28
- Cake aux peaux de bananes p.29
- Chips d'épluchures de légumes p.30
- Frittata de légumes, cheddar et feuilles de betteraves p.31
- Muffins aux fanes de carottes p.32
- Muffins aux fanes de radis et au chèvre p.33
- Pesto de fanes de radis p.34
- Panna cotta de fanes de radis et chèvre frais p.35

Avec le soutien de :

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

Pour en savoir plus sur le RÉGAL Nouvelle-Aquitaine

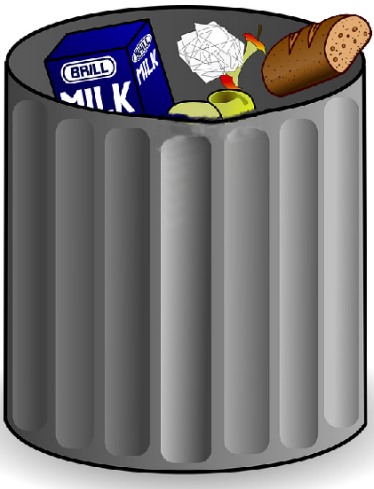
CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

DES RECETTES POUR

ACCOMODER

SES RESTES



Avec le soutien de :

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

Pour en savoir plus sur le RÉGAL Nouvelle-Aquitaine

BLINIS AUX LÉGUMES ET À LA VIANDE

Pour utiliser des yaourts en fin de vie, un surplus de ratatouille ou un fond de sauce tomate

INGRÉDIENTS :

- 2 yaourts nature
- 2 oeufs
- 100 g de farine
- 1 c. à c. de sel
- 1 sachet de levure
- 150 g de viande hachée
- 2 c. à s. de margarine
- 3 c. à s. de sauce tomate
- 5 c. à s. de ratatouille
- 1 oignon blanc

x 4 | 30 min | 10 min | Pas cher | Facile

1. Dans un saladier, mélangez les yaourts, les œufs, le sel, la farine et la levure en fouettant.
2. Pelez et émincez finement l'oignon.
3. Dans une poêle, chauffez une cuillère à soupe de margarine et faites revenir la viande hachée avec l'oignon pendant 3 minutes. Salez, poivrez. Mélangez.
4. Incorporez la ratatouille. Remuez.
5. Versez la sauce tomate, mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux, le temps de préparer les blinis.
6. Dans une autre poêle, faites fondre la seconde cuillerée de matière grasse. Déposez une petite louche de pâte. Faites cuire 3 minutes (quand ça fait des bulles sur le dessus, c'est cuit) retournez et continuez la cuisson 3 minutes. Faites de même avec toute la pâte.
7. Déposez la préparation sur chaque blini.

Source : cuisineaz.com

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

CARROT CAKE

Pour cuisiner des carottes devenues trop molles

INGRÉDIENTS :

- 180 g d'huile végétale
- 250 g de sucre
- 2 c. à c. d'extrait de vanille liquide
- 1 c. à c. de muscade
- 4 oeufs
- 250 g de farine
- 2 c. à c. de cannelle
- 300g de carottes râpées (3-4 grosses)
- 120 g de noix concassées (pas broyées)
- 1 sachet de levure chimique

x 8 | 30 min | 30 - 40 min | Pas cher | Moyen

1. Préchauffez votre four à 175°C (thermostat 5/6).
2. Mélangez au fouet les 4 oeufs et le sucre.
3. Incorporez l'extrait de vanille, la muscade, la cannelle et l'huile.
4. Mélangez le tout au fouet. Ajoutez la farine et la levure. Fouettez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
5. Ajoutez les carottes râpées et les noix concassées. Mélangez au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
6. Huilez et farinez légèrement le moule (voire les deux moules car la dose le permet) et versez la préparation.
7. Enfournez 30 à 40 minutes selon votre four à 175°C (thermostat 5/6). Piquez pour vérifier que le gâteau soit cuit.
8.

Source : www.marmiton.org

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

CUIR DE FRUITS

Pour cuisiner vos fruits trop mûrs

INGRÉDIENTS :

- Fruits pelés et coupés en morceaux
- Sirop d'érable / dattes (sucre naturel)
- Épices : muscade, cannelle, fève Tonka, vanille etc. qui peuvent bien se marier avec le fruit choisi

20 min | **8 à 12 heures** | **Pas cher** | **Facile**

1. Tapissez une plaque à pâtisserie d'un papier sulfurisé. Vous pouvez utiliser un tapis en silicone, c'est encore mieux pour le décoller par la suite.

2. Cuisez les fruits avec un tout petit peu d'eau (cela peut être plusieurs types de fruits ensemble). Aromatisez les pommes et ajoutez le sirop d'érable ou des dattes selon votre goût.

3. Réduisez en purée au mixeur ou au pied mélangeur. Passez au tamis (trous moyens) ou à la passoire pour enlever un peu de pulpe et pour obtenir une purée lisse.

4. Versez la purée en fine couche sur le tapis en silicone ou sur le papier sulfurisé. Égalisez avec une spatule la compote sur l'ensemble de la plaque.

5. Enfournez à 60°C (chaleur tournante), entre 8 et 12 heures jusqu'à ce que la purée soit sèche.

6. Laissez refroidir un peu en sortant du four. Retournez le cuir de fruit et décollez-le de son support. Coupez des bandes, roulez-les et conservez-les dans un contenant hermétique.

Source : ecomatismes.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

CROISSANTS GARNIS

Pour manger les croissants passés de la veille

INGRÉDIENTS :

- 4 croissants de la veille
- 4 tranches de jambon
- 100 g de fromage râpé
- 10 g de beurre
- 10 g de farine
- 10 cl de lait
- Muscade

x 4 | 15 min | 10 min | €€ Moyen | Facile

1. Préparez la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et mélangez.
2. Versez le lait et remuez en formant des «S» avec une cuillère en bois pendant 10 minutes. La sauce épaissit. Salez, poivrez et terminez par la muscade. Mélangez. Réservez.
3. Coupez les croissants et les tranches de jambon en deux, dans le sens de la longueur.
4. Déposez le jambon sur la partie inférieure du croissant.
5. Nappez de béchamel. Parsemez de fromage râpé.
6. Refermez le croissant et enfournez à 180°C pour 10 minutes.
7. Servir avec une salade.

Source : www.cuisineaz.com

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CRUMBLE DE TOMATES ET BACON

Pour cuisiner les restes de tomates

INGRÉDIENTS :

- 5 tomates
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 5 tranches de bacon
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 c. à c. d'huile
- 40 g de beurre
- 60 g de farine
- 50 g de parmesan
- 30 g de fromage râpé

x 5 | 5 min | 20 min | Pas cher | Facile

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez les tomates en dés.
3. Épluchez et émincez l'oignon et l'échalote. Faîtes-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Réservez.
4. Dans des ramequins ou un plat à gratin, mettez des morceaux de tomates dans le fond.
5. Parsemez de fromage. Salez et poivrez. Déposez le bacon, l'échalote et l'oignon.
6. Dans un saladier, préparez le crumble en émiettant le beurre du bout des doigts. Ajoutez la farine, le parmesan. Salez et poivrez.
7. Répartissez le crumble dans les ramequins et enfournez 15 minutes.

Source : cuisineaz.com

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

COUPÉTADE AUX PRUNEAUX ET AUX POIRES

Pour ne plus jeter le pain rassis !

INGRÉDIENTS :

- 200 g de pain rassis
- 4 oeufs
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- Une dizaine de pruneaux
- 4 poires
- 700 ml de lait

x 4 | 30 min | 35 min | Moyen | Moyen

1. Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux. Réservez. Pelez et coupez les poires en lamelles.
2. Au fond du plat, déposez les pruneaux et les tranches de pain.
3. Préchauffez le four à 180°C.
4. Battez les œufs entiers avec le sucre dans un saladier.
5. Récupérez les grains de vanille de la gousse et ajoutez-les aux œufs. Versez le lait tiède tout en continuant de battre.
6. Versez cette préparation sur le pain et les pruneaux en tassant bien car ces derniers ont tendance à remonter. Déposez les poires dessus.
7. Enfournez dans un bain-marie (pour le bain-marie verser de l'eau sur la plaque du four et y poser le plat) pendant 30-35 minutes.

> Peut se faire avec de la brioche également.

Source : gourmandisesansfrontieres.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

KNÖDELS

Pour ne plus jeter le pain rassis !

INGRÉDIENTS :

- 1 baguette rassise
- 100 g de farine
- 2 œufs battus
- 1 oignon
- Persil, muscade
- 200 ml de lait
- 1 cube de bouillon de légumes

x 4 | 30 min | 20 min | Pas cher | Facile

1. Coupez le pain sec en dés et réservez dans un saladier.
2. Faites chauffer le lait à feu doux. Versez-le sur le pain rassis. Réservez pendant 10 à 15 minutes, le temps que le pain ait absorbé le lait.
3. Pendant ce temps, émincez finement l'oignon. Ciselez le persil.
4. Mélangez le pain avec l'oignon, les œufs, la farine, le persil, du poivre, du sel, et la muscade. On obtient une pâte homogène et ferme qui ne doit pas être liquide (si c'est le cas, rajoutez de la farine ou mieux, de la chapelure).
5. Avec le creux des mains, formez des boulettes.
6. Portez à ébullition un grand volume d'eau additionnée de bouillon. Pochez-y les Knödels et faites-les cuire 20 minutes à frémissement.

Source : gourmandisesansfrontieres.fr

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde le département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

PIZZA ANTI-GASPI

Pour utiliser son pain rassis pour faire une pizza

INGRÉDIENTS :

- 300 g de pain rassis
- 30 cl d'eau environ
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 3 branches de basilic hachées
- 2 tomates
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 poignée de roquette
- 3 petits poivrons : vert, rouge et jaune
- 125 g de billes de mozzarella
- 1/2 c. à c. de fleur de sel
- 1 boîte d'anchois roulés à l'huile aux câpres

x 4 | 10 min | 20 min | Pas cher | Facile

1. Préchauffez le four à 170°C (thermostat 6). Coupez le pain en morceaux. Dans un saladier, mouillez-le avec l'eau, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et ajoutez le basilic. Salez.

2. Tapissez de pâte de pain le fond (amovible) du moule. Aplatissez la pâte jusqu'aux bords.

3. Par-dessus, disposez les tomates préalablement concassées. Émincez les poivrons, recouvrez-en le coulis. Versez sur la pizza 2 cuillères à soupe d'huile. Répartissez les anchois et les billes de mozzarella.

4. Enfournez la pizza environ 20 minutes. À la sortie, coupez grossièrement la roquette, parsemez-en la pizza.

Source : TF1 petits plats en équilibre

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

TARTINADE DE CAROTTES

Pour cuisiner les carottes devenues molles !

INGRÉDIENTS :

- 200 g de carottes
- 2 c. à s. de son d'avoine
- 100 g de fromage frais
- 30 g de fromage blanc
- Sel, poivre

x 6 | 10 min | 20 min | Pas cher | Facile

1. Pelez les carottes et faites les cuire 20 minutes dans une casserole d'eau salée.
2. Égouttez les carottes puis écrasez-les grossièrement avec un écrase-purée. Réservez.
3. Dans un bol, mélangez le son d'avoine avec le fromage blanc et fromage frais. Ajoutez la purée de carottes. Salez, poivrez et mélangez.
4. Versez la préparation dans un bol ou un pot, puis réservez 1h au frais avant de servir accompagnées de tranches de pain grillées.

Source : http://www.auchanetmoi.auchan.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

RISOTTO AUX TÊTES DE CREVETTES

Pour cuisiner les têtes de crevettes

INGRÉDIENTS :

- Une vingtaine de têtes de crevettes
- 50 g de parures de carottes
- 50 g de vert de poireau
- Persil, 1 gousse d'ail, 1 oignon
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 50 g de parmesan
- 10 cl de vin blanc
- Huile d'olive
- 240 g de riz arborio

x 4 | 10 min | 30 min | €€ Moyen | Difficile

1. Ciselez finement l'oignon puis émincez les parures, les carottes et le vert de poireau. Écrasez la gousse d'ail.
2. Colorez les têtes de crevettes dans un peu d'huile.
3. Une fois que le fond de la casserole est coloré des sucs, ajoutez les parures d'oignon, de carotte, de poireau, l'ail, le persil.
4. Remuez et ajoutez 5 cl de vin blanc. Décollez les sucs, ajoutez le concentré puis mouillez presque à hauteur.
5. Faites cuire 20 minutes à frémissement, puis filtrez en pressant les têtes et remettez le bouillon sur feu doux.
6. Faites revenir l'oignon ciselé dans l'huile d'olive, ajoutez le riz et laissez le nacrer.
7. Déglacez avec le reste de vin blanc, réduisez à sec puis mouillez au fur et à mesure avec le bouillon.

Source : http://ecomatismes.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Liberté • Égalité • Fraternité Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CROQUE-MONSIEUR AUX LÉGUMES

Pour manger le pain de mie qui va bientôt arriver à date de péremption

INGRÉDIENTS :

- 12 tranches de pain de mie
- Légumes de saison
- Beurre
- Reste de fromage

x 6 | 10 min | 10 min | Pas cher | Facile

1. Faites revenir les légumes à la poêle ou utilisez des légumes déjà cuits de votre frigo.
2. Allumez l'appareil à croque-monsieur.
3. Beurrez vos tranches de pain de mie.
4. Garnissez ensuite la moitié des tranches avec les légumes et le fromage.
5. Refermez et faire cuire dans l'appareil.
6. Servez le croque-monsieur accompagné de crudités.

Source : marmiton.com

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde le département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

SOUPE DE LÉGUMES

Pour utiliser les restes de légumes

INGRÉDIENTS :

- Restes de légumes cuits et/ou autres légumes du frigo bientôt plus bons
- Si nécessaire, ajouter un peu de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon

x 4 | 25 min | 40 min | Pas cher | Facile

1. Émincez un oigon et faites-le revenir dans une casserole
1. Coupez les légumes crus.
2. Mettez-les dans la casserole et couvrez-les d'eau.
3. Ajoutez un cube de bouillon.
4. Laissez cuire 30 minutes à feu doux.
5. Ajoutez vos restes de légumes cuits.
6. Poursuivez la cuisson encore 10 minutes.
7. Servez directement ou mixez votre soupe.

Source : http://www.ccvannepaysothe.fr

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

TARTATOU

Pour cuisiner les restes de légumes

INGRÉDIENTS :

- Restes du frigo
- 1 blanc de poulet cuit
- 1 morceau de talon de jambon
- Du fromage blanc
- Des oeufs
- Du gruyère
- Des champignons et 2 tomates (si de saison)
- Une pâte feuilletée

x 4 | 30 min | 40 min | Pas cher | Facile

1. Coupez tous les ingrédients.
2. Répartissez-les sur une pâte feuilletée.
3. Décorez avec les tomates, un peu de gruyère râpé.
4. Enfournez 40 minutes à 180°C.

Source : http://www.ccvannepaysothe.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

DES RECETTES AUX MÉTHODES DE CONSERVATION LONGUE

Avec le soutien de :

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

Pour en savoir plus sur le RÉGAL Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

SPONGE CAKE CHOCOLAT ORANGE

Conserver ses gâteaux

INGRÉDIENTS :

- 100 g de sucre en poudre
- 120 g de marmelade d'orange
- 70 g de farine
- 30 g de poudre de cacao
- 2 oeufs
- 100 g de beurre doux + 20 g pour beurrer les bocaux
- 30 g de chocolat noir 70% en petits morceaux
- Zestes d'orange

x 3 | 20 min | 1 h | Pas cher | Moyen

1. Beurrez et farinez l'intérieur des bocaux (il sera plus facile de retirer le gâteau du bocal).
2. Dans un récipient, mélangez le beurre et le sucre, puis incorporez les ingrédients dans cet ordre : le cacao, 1 oeuf, la moitié de la farine, 1 oeuf, le reste de la farine, le sel, les morceaux de chocolat, les zestes d'orange.
3. Mettez le mélange dans une poche à douille, puis remplissez chaque bocal avec 2/3 du mélange, puis placez 40 g de marmelade d'orange sur le dessus de chaque gâteau. Enfin, couvrez avec le reste de mélange.
4. Fermez les bocaux et procédez immédiatement au traitement thermique, 1 heure à 100°C. Commencez à compter le temps à partir de l'ébulition. Au bout d'une heure, éteignez et laissez les pots immergés dans l'eau chaude, retirez-les lorsque l'eau aura complètement refroidi.

Source : www.leparfait.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CAKE MARBRÉ EN BOCAL

Conserver ses gâteaux

INGRÉDIENTS :

- 200 g de sucre en poudre
- 120 ml de lait entier
- 350 g de farine
- 1 sachet de levure
- 5 oeufs
- 30 g de farine
- 200 g d'huile d'arachide
- 80 ml de jus d'orange naturel ou en flacon boisson
- 1 c. à s. de vanille liquide

x 8 | 15 min | 40 min | Pas cher | Moyen

1. Beurrez et farinez les bocaux.
2. Dans un grand saladier, fouettez les oeufs entiers avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange soit clair et mousseux.
3. Ajoutez le lait, le jus d'orange et l'huile. Mélangez bien puis ajoutez en pluie la farine tamisée avec la levure. Mélangez afin de bien incorporer ces derniers éléments. Partagez la préparation au 2/3 et dans la plus petite partie ajoutez-y le cacao.
4. Remplissez la moitié à peine des bocaux de la préparation vanille, puis complétez pour arriver au niveau des 2/3 du bocal avec la préparation cacao. Avec une pique à brochette, faîtes des zébrures.
5. Déposez les pots sur une lèche-frites ou une plaque à patisser et mettre à cuire au four avec démarrage à froid pendant 40 minutes à 170°C.
6. Dès la cuisson finie, sortez-les, pot par pot. Vissez le couvercle aussitôt. Retournez le bocal comme pour les confitures. (Souvent le gâteau dépasse du pot. Appuyez sur le gâteau avec le couvercle puis vissez). Laissez refroidir puis retournez dans le bon sens pour stocker dans un endroit frais. Ces bocaux se conservent normalement 6 mois...

Source : www.750g.com

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
France Nature Environnement

COCKTAIL ROUGE À BULLES

Jus de fruits ou de légumes en fermentation spontanée

INGRÉDIENTS :

- 4 betteraves
- 2 barquettes de framboises
- 100 g de fraises

x 2 | 30 min | 3 min | Pas cher | Moyen

1. Lavez et passez les fruits à la centrifugeuse. Ajoutez une pincée de sel. Mettez le jus dans des bocaux avec joint hermétique jusqu'à 3 cm en dessous du bord et fermez.

2. Dans un endroit à température ambiante (20°C) laissez fermenter 3 à 7 jours en remuant quotidiennement les bocaux, cela évite la formation de moisissures.

3. Lorsque les bulles se forment, versez dans les bouteilles en verre. Vous pouvez le consommer dés à présent. Si le goût ne vous convient pas, vous pouvez le laisser reposer 1 à 2 semaines à température ambiante en dégazant chaque jour. Lorsque le goût vous convient, placez la bouteille au frais pour ralentir la fermentation et consommez-le.

Source : http://www.ccvannepaysothe.fr

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

FILET MIGNON SÉCHÉ AUX HERBES

Idéal en salade ou en apéritif

INGRÉDIENTS :

- 1 filet mignon de porc
- 1 kg de gros sel
- 2-3 c. à s. de sucre en poudre
- 2-3 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à c. de poivre

x 5 | 15 min | 0 min | € € Moyen | Moyen

1. Coupez le filet mignon de chaque côté afin d'obtenir un diamètre similaire, cela permet un séchage uniforme. Saupoudrez de sucre.

2. Mettez le filet mignon dans un moule à cake et le recouvrir entièrement de sel. Couvrez d'un torchon.

3. Mettez au frigo pendant 18 heures. Puis retirez le filet mignon et rincez-le sous l'eau froide. Laissez sécher.

4. Mélangez les herbes et le poivre, couvrir la viande puis enroulez-le dans un torchon propre. Laissez sécher 2 à 3 semaines au frigo dans le bac à légumes.

Source : http://www.ccvannepaysothe.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS

Pour des légumes prêts toute l'année

INGRÉDIENTS :

- 1 L d'eau
- 30 g de gros sel
- Poivre, épices et aromates
- Légumes au choix (courgettes, concombres, betteraves...)

x 2 | 30 min | 5 min | Pas cher | Facile

1. Mettez le sel dans l'eau.
2. Nettoyez les légumes et coupez-les en julienne ou en cubes.
3. Mettez les légumes dans les bocaux à joint avec les épices de votre choix. Remplissez avec l'eau salée jusqu'à 1 cm du bord.
4. Déposez le bocal sur une coupelle : du liquide peut s'en échapper. Des bulles vont se former et le liquide va devenir laiteux.
5. Après 3 semaines, le liquide est redevenu transparent : les légumes sont prêts à être dégustés à l'apéritif ou en salade. La saumure peut servir de base pour une vinaigrette.

Source : http://www.ccvannepaysothe.fr

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

ORANGE CONFITE EXPRESS

Pour les pâtisseries ou conserver vos fruits

INGRÉDIENTS :

- 1 orange ou 2 clémentines
- 50 cl d'eau
- 50 g de sucre

x 1 | 5 min | 12 min | Pas cher | Facile

1. Mélangez l'eau et le sucre dans un récipient adapté.
2. Coupez les fruits en rondelle et les plonger dans le mélange.
3. Fermez le couvercle et faites cuire 6 minutes au micro-ondes.
4. Retournez les fruits puis continuez la cuisson.

Source : http://www.ccvannepaysothe.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

AUBERGINES À L'HUILE

Pour des légumes prêts toute l'année

INGRÉDIENTS :

- 5 aubergines
- 65 cl de vin blanc sec
- 30 cl de vinaigre de vin
- 75 cl d'huile d'olive
- 10 gousses d'ail
- Poivre en grain, sel, herbes, épices

x 2 | 15 min | 3 min | Pas cher | Facile

1. Lavez et coupez les aubergines en lames fines sans les éplucher. Couvrez de sel pour les faire dégorger pendant 2 heures. Rincez.

2. Versez le vin blanc et le vinaigre dans une casserole. Dès l'ébullition, plongez les aubergines pendant 3 minutes. Coupez l'ail en rondelle.

3. Mettez-les ensuite dans un bocal, ajoutez au fur et à mesure l'ail, les herbes et le poivre. Couvrez d'huile jusqu'à 5mm du bord et tapotez le bocal pour faire remonter les bulles d'air.

4. Étiquetez le bocal en notant le contenu et la date de fabrication. Le pot se conserve 1 an dans un placard.

Source : http://www.ccvannepaysothe.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Liberté • Égalité • Fraternité Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

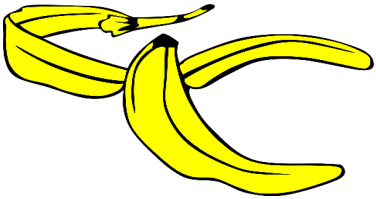
CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

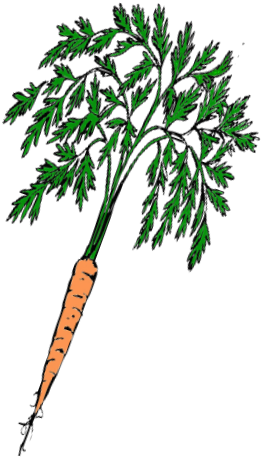
Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

DES RECETTES AUX

INGRÉDIENTS

INSOLITES





Avec le soutien de :

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

Pour en savoir plus sur le RÉGAL Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

CAKE AUX VERTS DE POIREAUX

Pour utiliser le vert du poireau si vous ne l'avez pas utilisé en entier avant

INGRÉDIENTS :

- 2 verts de poireaux
- 1 oignon
- 4 oeufs
- 20 cl de crème
- Huile d'olive

x 4 | 30 min | 40 min | Pas cher | Moyen

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
2. Lavez les verts de poireaux. Faites les blanchir 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.
3. Égouttez bien les verts de poireaux. Émincez-les finement dans le sens de la largeur.
4. Épluchez et émincez l'oignon.
5. Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive, y faire revenir les verts de poireaux et l'oignon émincé pendant 5 à 10 minutes.
6. Dans un saladier, battez les œufs et ajoutez la crème. Salez, poivrez et mélangez bien.
7. Ajoutez ensuite les verts de poireaux et les oignons. Versez ce mélange dans un moule à cake.
8. Enfournez 40 minutes.

Source : http://www.ccvannepaysothe.fr

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

CAKE AUX PEAUX DE BANANES

Pour ne plus jeter
les peaux de bananes

INGRÉDIENTS :

- 2 ou 3 peaux de bananes
- 100 g de sucre en poudre
- 180 g de farine
- 100 ml de lait
- 50 g de beurre fondu
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

x 4 | 30 min | 45 min | Pas cher | Facile

1. Mixez les peaux de bananes bien mûres (sans les extrémités) avec le lait.
2. Mélangez-les avec les jaunes d'oeufs, le beurre, le sucre, la vanille, la farine et la levure.
3. Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange précédent.
4. Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez pendant environ 45 minutes à 200°C.

Agrémentez de fruits secs ou de pépites de chocolat pour un cake très gourmand !

Source : ecomatismes.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Pour cuisiner les épluchures de légumes

INGRÉDIENTS :

- Épluchures de légumes bio : pommes de terre, carottes, panais...
- Huile d'olive
- Sel, poivre, piment d'Espelette

5 min | 15 min | Pas cher | Facile

1. Récupérez les épluchures de légumes bio que vous aurez préalablement lavées.
2. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
3. Étalez-les sur du papier sulfurisé sur la plaque du four puis saupoudrez-les de sel, de poivre et/ou piment d'Espelette.
4. Enfournez entre 10 et 15 minutes (grand maximum) dans un four préchauffé à 200°C (thermostat 5/6), en surveillant la cuisson.

Source : lesdentsdubonheur.com

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

FRITTATA DE LÉGUMES, CHEDDAR ET FEUILLES DE BETTERAVES

Pour utiliser les feuilles et tiges des betteraves

INGRÉDIENTS :

- 3 betteraves avec leurs feuilles
- 2 gousses d'ails hâchées
- 125 ml d'huile
- 1/2 chou-fleur
- 1 petite poignée de feuillages ou fines herbes
- 1 patate douce
- 125 ml de lait
- 8 oeufs
- 120 g de cheddar fort râpé
- 60 g de parmesan râpé

x 6 | 45 min | 1h30 | €€ Moyen | Moyen

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Pelez et coupez en cubes les betteraves et la patate douce puis coupez en bouquet le demi chou-fleur.
2. Pour le pesto : mixez une poignée de feuillages (ou fines herbes) avec l'huile, l'ail, le cheddar et le parmesan puis mélangez le pesto avec les légumes.
3. Enfournez 45 minutes. Dans un bol, versez le lait, les oeufs et mélangez.
4. Coupez les feuilles et les tiges des betteraves et faîtes-les revenir dans une poêle avec les légumes.
5. Ajoutez le mélange d'oeufs et de lait aux légumes et parsemez de cheddar. Enfin, enfournez une nouvelle fois le tout 40 minutes toujours à 180°C (si la poêle peut passer au four, sinon, transvaser dans un moule à gâteau).

Source : Vimeo : jourdelaterreTV les ateliers à vos frigos

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

MUFFINS AUX FANES DE CAROTTES

Pour utiliser les fanes de carottes (ou radis ou navets)

INGRÉDIENTS :

- 100 g de fanes de carottes
- 1 gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 1/2 c. à c. de curry
- 1/2 c. à c. de cumin
- 10 cl de lait
- 50 g de pignons de pin ou amandes concassées
- 80 g d'emmental râpé
- Sel, poivre

x 9 | 20 min | 20 min | Moyen | Facile

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Lavez et essorez les fanes de carottes. Éliminez les tiges filandreuses et récupérez 100 g de fanes triées. Épluchez la gousse d'ail, coupez-la en deux et enlevez le germe.
2. Placez les fanes et l'ail dans le bol du mixeur. Ajoutez l'huile d'olive et mixez le tout pendant quelques secondes.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure chimique, le curry et le cumin.
4. Dans un autre saladier, battez les oeufs avec le lait. Salez et poivrez. Ajoutez les pignons de pin, l'emmental râpé et les fanes mixées. Mélangez.
5. Versez cette préparation sur la farine et mélangez très rapidement sans travailler la pâte.
6. Versez l'appareil dans des moules à muffins beurrés et farinés, en les remplissant aux trois quarts. Enfournez pour 15 à 20 minutes. Pour vérifier la cuisson, plantez la pointe d'un couteau dans un muffin, elle doit ressortir sèche. Dégustez ces muffins chauds ou tièdes, accompagnés d'une salade verte.

Source : Recette anti-gaspi d'Audrey Le Goff, hachette cuisine

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde le département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

MUFFINS AUX FANES DE RADIS ET AU CHÈVRE

Pour utiliser les fanes de radis

INGRÉDIENTS :

- 85 g de farine de blé T80
- 12 cl de boisson végétale
- 65 g de fromage de chèvre
- 25 g d'huile d'olive
- 40 g de farine de lupin
- Graines de tournesol et de pavot
- 2 ou 3 belles poignées de fanes de radis (tiges incluses)
- 1 oeuf
- Sel, poivre
- 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude alimentaire

x 6 | 15 min | 25 min | €€ Moyen | Facile

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez les farines, le bicarbonate, l'oeuf, le lait et l'huile dans un saladier. Salez, poivrez.
3. Ajoutez le fromage de chèvre coupé en cubes et les fanes de radis émincées.
4. Remplissez des moules à muffins graissés et farinés (sauf si elles sont en silicone) aux trois quarts.
5. Parsemez de graines de tournesol et de pavot.
6. Enfournez pendant 20 à 25 minutes.

Source : La cuisine zéro déchets de Stéphane Faustin

ADEME
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département
FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

PESTO DE FANES DE RADIS

Pour cuisiner les fanes de radis

INGRÉDIENTS :

- 1 botte de fanes de radis
- 100 g de parmesan
- 30 g de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à s. d'huile d'olive

x 5 | 5 min | 5 min | Pas cher | Facile

1. Nettoyez et séchez les fanes.
2. Torréfiez légèrement les pignons de pin dans une poêle à sec.
3. Mixez les fanes de radis avec la gousse d'ail et le parmesan.
4. Ajoutez les pignons de pin dorés et l'huile d'olive.
5. Assaisonnez puis laissez au frais.
6. À servir avec des pâtes ou autres.

Source : http://www.saoneetloire71.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

PANNA COTTA DE FANES DE RADIS ET CHÈVRE FRAIS

Pour utiliser les fanes de radis

INGRÉDIENTS :

- Fanes d'une botte de radis
- 220 g de crème fraîche liquide
- 120 ml de bouillon de légumes
- 2 g d'agar-agar
- Sel, poivre
- 100 g de chèvre frais
- 2-3 c. à s. de crème fraîche épaisse ou de yaourt à la grecque

x 6 | 15 min | 10 min | €€ Moyen | Facile

1. Triez les fanes de radis, ôtez les tiges. Lavez et séchez les feuilles.
2. Mettez-les dans une casserole avec la crème fraîche liquide et le bouillon de légumes. Laissez cuire environ 5 minutes, le temps que les fanes tombent.
3. Transvasez dans un blender et mixez longuement (jusqu'à obtenir un mélange homogène). Salez et poivrez. Laissez refroidir.
4. Remettez dans une casserole avec l'agar-agar. Fouettez bien le mélange et faîtes chauffer jusqu'à ce qu'apparaissent de petits bouillons. Poursuivez la cuisson encore 2 minutes. Retirez du feu et répartissez dans des verrines. Mettez-les au frais plusieurs heures.
5. Travaillez à la fourchette le chèvre et la crème fraîche pour obtenir une consistance souple et facile à travailler. Mettez le mélange dans une poche à douille munie d'une douille cannelée.
6. Répartissez la crème dans chaque verrine. Servir bien frais.

Source : cuisine.chez-la-marmotte.fr

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

CREPAQ
Centre Ressource d'Ecologie Pédagogique Nouvelle-AQuitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire
Nous, on se RÉGAL ! Et vous ?
Nouvelle - Aquitaine

Tous victimes et responsables du gaspillage alimentaire !

CREPAQ
6 rue des Douves
33800 Bordeaux
05.35.54.26.97
contact@crepaq.ong

http://www.crepaq.org/
Le site du RÉGAL : https://www.reseau-regal-aquitaine.org/
Facebook : https://fr-fr.facebook.com/regal.nouvelle.aquitaine/
Twitter : @REGAL_NA / @CREPAQ

Avec le soutien de :

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
Région Nouvelle-Aquitaine
Gironde Le Département gironde.fr
France Nature Environnement
Préfet de la Région Nouvelle-Aquitaine

Pour en savoir plus sur le RÉGAL Nouvelle-Aquitaine