

Recettes Créatives Anti-Gaspillage

Transformez vos restes en festin !

(Ce livret vous propose des recettes simples et inspirantes pour donner une seconde vie à vos ingrédients et réduire le gaspillage alimentaire.)

💡 Pourquoi cuisiner anti-gaspillage ?

- Économies Concrètes
- Créativité Stimulée
- Impact Positif sur l'Environnement
- Repas Variés et Équilibrés

1. Velouté aux Fanés de Légumes

Ne jetez plus les fanes de carottes, de radis, de brocoli ou de chou-fleur !

Ingrédients :

- Fanés de légumes (carottes, radis, brocoli, etc.)
- 1 oignon
- 1 pomme de terre (facultatif, pour la texture)
- Bouillon de légumes
- Crème fraîche ou lait végétal (facultatif)
- Sel, poivre, épices (curry, cumin)

Instructions :

1. Lavez soigneusement les fanes. Épluchez et coupez l'oignon et la pomme de terre.
2. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajoutez les fanes et la pomme de terre, faites suer quelques minutes.
3. Couvrez de bouillon de légumes. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Mixez le tout jusqu'à obtenir un velouté lisse. Ajoutez de la crème ou du lait végétal si désiré. Salez, poivrez et assaisonnez.

Astuce Anti-Gaspillage : Idéal pour utiliser les fanes de légumes souvent jetées et les légumes un peu "fatigués" du bac à légumes.

2. Gratin de Pâtes aux Restes

Un plat familial parfait pour utiliser les restes de pâtes, viandes ou légumes cuits.

Ingrédients :

- Restes de pâtes cuites
- Restes de viande ou poisson cuits (poulet, bœuf haché, thon...) ou légumes cuits (brocoli, courgettes...)
- Sauce tomate ou béchamel maison (avec du lait qui traîne)
- Fromage râpé (pour gratiner)
- Épices et herbes (origan, basilic)

Instructions :

1. Préchauffez votre four.
2. Dans un plat à gratin, mélangez les pâtes cuites avec vos restes de viande/poisson/légumes coupés.
3. Nappez de sauce tomate ou béchamel.
4. Saupoudrez généreusement de fromage râpé.
5. Enfournez pour 15-20 minutes à 180°C (Th.6) ou jusqu'à ce que le gratin soit doré et bouillonnant.

Astuce Anti-Gaspillage : Parfait pour vider le frigo des petits restes non suffisants pour un repas complet, et éviter le gaspillage de pâtes.

3. Croquettes de Légumes ou de Riz

Une façon ludique et gourmande de recycler des restes de légumes cuits, de riz ou de purée.

Ingrédients :

- Restes de légumes cuits écrasés (carottes, brocoli, courgettes) ou de riz cuit, ou de purée.
- 1 œuf
- Un peu de farine ou de chapelure
- Fromage râpé (facultatif)
- Épices (cumin, paprika), herbes fraîches
- Huile pour la cuisson

Instructions :

1. Dans un saladier, mélangez les restes écrasés avec l'œuf, la farine/chapelure, le fromage et les épices. Ajustez la quantité de farine/chapelure pour obtenir une pâte qui se tienne.
2. Formez des petites boules ou des galettes.
3. Faites-les dorer à la poêle dans un filet d'huile jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et bien chaudes.
4. Servez avec une salade ou une sauce légère.

Astuce Anti-Gaspillage : Idéal pour les restes de légumes un peu mous ou de céréales qui ne serviront plus autrement. Les enfants adorent !

Cuisinez mieux, jetez moins !