



Mes recettes Anti-Gaspillage



Avec différents **RESTES SALÉS...**

CAKE « AUX RESTES DU FRIGO »

Votre réfrigérateur regorge de restes encore consommables ? N'hésitez pas : concoctez-vous un cake « aux restes du frigo » aussi facile à faire que délicieux.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 10 cl d'huile d'olive
- 15 cl de lait
- Sel, poivre
- **+ les restes du frigo** : crabe, olives, jambon, fromage de chèvre, raisins, roquefort...

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Dans un saladier, battez les œufs énergétiquement, ajoutez-y les ingrédients liquides (lait et huile). Mélangez bien. Ajoutez la farine et la levure. Salez, poivrez.
- 3 Incorporez ensuite le mélange de garniture (au choix) avant de remuer.
- 4 Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez à 180 °C pendant 40 minutes environ. Laissez refroidir, démoulez et dégustez.

GALETTES A TOUT

La recette rapide qui s'adapte à vos restes. A chaque fois, une occasion de réinventer des galettes à la saveur différente !

Ingrédients

- **restes de féculents cuits** (riz, semoule, quinoa, sarrasin... **mais aussi lentilles, maïs...**)
- œuf(s)
- **restes de légumes cuits** (facultatif)
- assaisonnement au choix (sel/poivre, épices, herbes aromatiques, ail/oignons/échalotes...)
- huile de cuisson

- 1 Mélangez bien tous les restes dans un saladier (possibilité de mixer certains éléments pour avoir une texture plus fine) et rajoutez le/les œufs (1 ou 2 selon la quantité de restes). Rajoutez une ou plusieurs cuillères à soupe de farine si le mélange est trop liquide (permet aussi de mieux « coller » les éléments ensemble) pour obtenir une pâte collante.
- 2 Avec vos mains ou 2 cuillères à soupe, former des boulettes et les aplatir. Mettre éventuellement au frais en attendant la cuisson.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une poêle et y faire cuire les galettes plusieurs minutes de chaque côté.

NB : Les poêles en fer ou en fonte sont une alternative plus efficace (anti-adhésive), saine et économique aux poêles « anti-adhésives » au téflon ou en céramique.

Avec des **FANES...**

PESTO DE FANES

Ingrédients

- **fanes d'une botte de radis**
- quelques feuilles de basilic (facultatif)
- 50 à 80 g de parmesan râpé ou de poudre d'amande
- 4 à 6 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel

- 1 Lavez et essorez les fanes de radis et le basilic. Epluchez et dégermez les gousses d'ail.
- 2 Mixé finement les fanes, l'ail et l'huile d'olive. Rajoutez le parmesan ou les amandes et salez.
- 3 Dégustez sur du pain, des pâtes, du riz ou des légumes. Ou conservez-le dans un petit bocal en verre au frais (tassez bien le pesto de manière à le recouvrir d'une fine couche d'huile d'olive).

Vous pouvez essayer de varier vos pestos en changeant les fanes utilisées (carotte, navet, betterave, fenouil, panais, brocoli) et/ou modifiant les autres ingrédients (d'autres fromages, fruits oléagineux, herbes aromatiques, rajout de pain rassis mixé...).

Avec des restes de PAIN...

COOKIES ANTI-GASPI

Une collation vite préparée que vous pouvez adapter à l'infini en fonction des ingrédients que vous avez sous la main !

Ingrédients (pour +/- 20 cookies)

- 300 g de pain rassis très sec (ou biscottes)
- 70 g de sucre + 70 gr de sucre cassonade (ou 140 g sucre)
- 2 œufs ou de quoi les remplacer (2 càs de compote de pommes, 2 càs de tofu soyeux, 2 bananes trop mûre écrasées)
- 200 g de beurre (ou alternative)
- 1 sachet de levure chimique
- 120 g de pépites/morceaux de chocolat
- 100 g de noisettes ou amandes concassées

Variante garniture : tout ce que vous voulez ! (1 poignée de noix, différents chocolats, de la noix de coco, du cacao, des fruits secs, des graines, des framboises, des mûres...)

- 1 Préchauffer le four à 160°C.
- 2 Mixer le pain en poudre très fine.
- 3 Mélanger le beurre mou à la main avec les sucres. Ajouter les œufs, la levure, le pain en poudre et mélanger à nouveau. Ajouter les pépites de chocolat et les pistaches, mélanger à nouveau.
- 4 Former des petites boules de pâtes et disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Bien veiller à écarter les boules de pâte car celles-ci vont s'étaler à la cuisson. Enfourner 15 minutes.
- 5 Sortir du four, laisser refroidir quelques minutes, puis laisser refroidir complètement sur une grille.

GAUFRES FACON PAIN PERDU

Peut se manger avec du salé comme du sucré !

Ingrédients

- 1 moitié de baguette sèche =150 g
- 4 œufs
- ½ litre de lait (ou alternative végétale)
- 50 g de beurre

- 1 Coupez le pain en petit morceaux dans un saladier et faites-le faire tremper dans le lait. Réservez pendant 5 min.
- 2 Reprenez la préparation de pain et de lait et incorporez-y les œufs et le beurre fondu.
- 3 Mélanger bien jusqu'à obtenir une pâte la plus homogène possible mais il restera sûrement quelques morceaux.
- 4 Faites préchauffer et beurrez le gaufrier, versez un peu de pâte. Dès que les gaufres sont dorées, c'est prêt !

PUDDING DE PAIN RASSIS

Le classique en version sucré... Et aussi la version salée ! Simple et bon.

Ingrédients pour la version SUCRÉE

- 100 g de pain rassis (ou brioche)
- 1 œuf
- 250 ml de lait (ou alternative végétale)
- 1 sachet sucre vanillé (facultatif)
- 10 g de sucre
- Des raisins sec si vous voulez (ou cerises au sirop ou ...)

Ou les quantités à la louche, ça va très bien aussi !

- 1 Mélangez 1 œuf entier avec 250ml de lait avec la moitié du sucre vanillé et le sucre. Ajoutez le pain coupé en petit morceaux et laisser tremper 5 min.
- 2 Mettez le tout dans un moule et parsemez avec le reste de sucre vanillé.
- 3 Vous pouvez ajouter des raisins sec préalablement gonflé dans de l'eau ou du rhum.
- 4 Faites cuire 20 à 30 min à 180°C.

Pour la version SALÉE

- Remplacer les sucres par un assaisonnement à votre goût (sel/poivre + muscade, curry ou autres épices).
 - Vous pouvez aussi rajouter ail, oignon ou échalote émincés ainsi que vos restes de légumes cuits (ou crus si légumes à cuisson rapide : tomates, courgettes...). Vous pouvez également mettre des raisins secs si vous aimez le sucré-salé.
- Et selon votre envie, vous pouvez rajouter vos restes de fromage à l'intérieur ou rappé/émiétté au-dessus.