



**B**

**I**

**N**

**G**

**O**

# BINGO ANTI GASPI

**NOMBRE DE JOUEURS :**

3 OU 9

**ÂGE MINIMUM :**

7 ANS

**DURÉE : 10-15 MIN**

## RÈGLES DU JEU :

Pour sauver les aliments qui finissent bien trop souvent à la poubelle, voici un petit jeu qui te permettra de connaître quelques recettes anti gaspi !

## MATÉRIEL :

- Une feuille de règles
- **9 fiches de 6 aliments** qui composent une recette (recto : la grille d'aliments/verso : la recette)
- **54 cartes aliments** dont **2 cartes spéciales** (les cartes spéciales sont les cartes « Un zeste d'amour » et « Une pincée de bonne humeur »)

## BUT DU JEU :

Le but du jeu est **d'être le premier à remplir** sa fiche recette afin de la découvrir au verso !

## MISE EN PLACE :

Placer les cartes aliments faces cachées au centre de la table puis distribuer 1 ou 3 fiches recettes (côté recto) à chacun des joueurs selon leur nombre.

## DÉROULEMENT DE LA PARTIE :

Le plus jeune joueur commence et pioche une carte de son choix sur la table :

- Soit, il possède l'aliment sur sa fiche recette, il peut alors poser la carte sur l'emplacement de sa fiche.
- Soit, il indique aux autres joueurs le nom de l'aliment et remplace la carte face cachée où il le souhaite.

Si la carte piochée est **spéciale**, le joueur la pose sur sa planche ou la remet face cachée dans la pioche, mais **il peut dans tous les cas rejouer**.

Lorsqu'un joueur pose la 6<sup>e</sup> carte d'une fiche recette, il termine la recette et annonce « **Recette anti gaspi !** ».

## FIN DE LA PARTIE :

La partie s'achève lorsqu'un joueur a fini sa recette.

## VARIANTES :

Si tu veux rendre le jeu un peu plus difficile, essaye une de nos variantes :

- **Bluff :** lorsqu'un joueur pioche une nouvelle carte et qu'il ne la possède

pas, il peut choisir de ne rien dire en la reposant ou d'indiquer un autre ingrédient pour tromper ses adversaires.

- **Partie rapide :** lorsqu'un joueur pioche une nouvelle carte et qu'il ne la possède pas, le joueur qui la possède peut alors la mettre sur sa fiche recette.

## À noter si tu souhaites réaliser les recettes du jeu :

- Essaye au maximum de respecter la saison des recettes quand elle est indiquée : **manger de saison**, c'est bon pour le goût et pour la planète !
- Les recettes anti gaspi sont par définition **adaptables** : n'hésite pas à remplacer certains ingrédients par ce que tu as déjà dans ton frigo ou tes placards.
- Les 6 ingrédients de la grille de recette sont les ingrédients principaux de la recette, n'hésite pas à ajouter de quoi assaisonner ta recette (sel, poivre, etc.).



**POIVRE**



**SEL**



**HUILE D'OLIVE**



**ÉPLUCHURES DE  
POMMES DE TERRE**



**PAPRIKA**



**ÉPLUCHURES  
DE CAROTTES**

# CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Après avoir cuisiné, tu ne sais jamais quoi faire des épluchures de légumes ?

**Ne les jette surtout pas :** voici une recette de chips zéro déchet délicieuses et très facile.



## INGRÉDIENTS

1. Des épluchures de pommes de terre bio
2. Des épluchures de carottes bio
3. De l'huile d'olive
4. Du sel
5. Du poivre
6. Du paprika

Psst...! Ça fonctionne aussi avec des navets, des topinambours ou des patates douces.

## ÉTAPES

1. Lave les épluchures et dépose-les sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.
2. Badigeonne-les d'huile d'olive et assaisonne-les de sel, poivre et paprika.
3. Enfournes-les 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C, jette un œil à la cuisson!
4. C'est prêt à déguster!



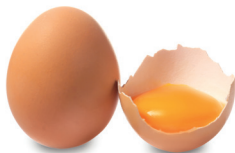
**DÉS DE  
FROMAGE**



**RESTES DE  
COQUILLETES**



**CHAPELURE**



**ŒUF**



**FARINE**



**HUILE À FRIRE**

# CROQUETTES DE COQUILLETTES

**Tu n'as pas fini tes coquillettes ?**

**Pas de panique, transforme-les en délicieuses croquettes qui plairont à toute la famille !**

## INGRÉDIENTS

1. Des restes de coquillettes (déjà cuites)
2. Un œuf
3. Des dés de fromage
4. De la farine
5. De la chapelure
6. De l'huile à frire

*Tu peux réaliser  
ta propre  
chapelure  
avec du pain sec.*

*Ça marche avec  
toutes sortes  
de fromages,  
et même du  
fromage râpé !*

## ÉTAPES

1. Mélanges les dés de fromage et les coquillettes.
2. Laisse cette préparation au réfrigérateur pendant au moins 1 h.
3. Fais des petites boules avec la préparation puis trempe-les dans la farine, puis l'œuf battu et enfin la chapelure.
4. Mets les croquettes au congélateur pendant 30 minutes.
5. Plonge les croquettes dans une huile bien chaude pendant 2 minutes.





**POMME FRIPÉE**



**POIRE ABÎMÉE**



**VANILLE**



**COING MÛR**



**CANNELLE**



**EAU**

# COMPOTE POMME, POIRE ET COING

La compote est **LA recette d'automne idéale** pour sauver des pommes ou des poires trop mûres de la poubelle!

IDÉAL EN AUTOMNE



## INGRÉDIENTS

1. Une pomme fripée
2. Un coing bien mûr
3. Une poire ramollie
4. De la vanille
5. De la cannelle
6. Un peu d'eau

Cette recette fonctionne avec n'importe quel fruit trop mûr ou abîmé, tu peux la décliner à l'infini!

## ÉTAPES

1. Épluche tes fruits et coupe-les en cubes.
2. Fais-les cuire à la vapeur, ou dans une casserole avec un fond d'eau.
3. Ajoute les graines de la gousse de vanille et une cuillère à café de cannelle.
4. Laisse refroidir et régale-toi!





**AVOCAT NOIRCI**



**RESTE DE TOMATE**



**CORIANDRE**



**CITRON**



**PIMENT**



**OIGNON**

# GUACAMOLE

Les avocats trop mûrs sont parfaits pour réaliser le guacamole, ce grand classique de l'apéritif mexicain.  
**Il sera parfait avec des tortillas !**

## INGRÉDIENTS

1. Un avocat noirci
2. Un reste de tomate
3. Un morceau d'oignon
4. De la coriandre
5. Du citron
6. Un petit peu de piment

Astuce de conservation :  
pour éviter que ton guacamole ne noircisse, ajoute une légère couche d'huile d'olive et place-le au frigo.

## ÉTAPES

1. Découpe ton oignon et ton reste de tomate en petits cubes.
2. Découpe ton avocat en 2, enlève le noyau et récupère le reste avec une grande cuillère.
3. Mélange tes morceaux d'oignon, de tomate et ton avocat dans un saladier et écrase le tout avec une fourchette.
4. Ajoute la coriandre, le piment et le citron puis mélange l'ensemble.





**YAOURT GREC**



**FRAISES  
RAMOLLIES**



**GRANOLA**



**ÉCLATS DE  
CHOCOLAT**



**SIROP  
D'AGAVE**



**FRAMBOISES  
ABÎMÉES**

# GÂTEAU GLACÉ AUX FRUITS ROUGES



**Une petite douceur glacée parfaite quand tes fruits rouges commencent à ramollir !**



## INGRÉDIENTS

1. Du yaourt grec
2. Des fraises molles
3. Des framboises abîmées
4. Du granola
5. Des éclats de chocolat
6. Du sirop d'agave

*Cette recette fonctionne avec tous types de fruits d'été : myrtilles, pêches ou abricots.*

## ÉTAPES

1. Mixe le yaourt grec avec les fraises, les framboises et une poignée de granola.
2. Rends le mélange plus sucré en ajoutant du sirop d'agave ou du miel.
3. Mets-le mélange dans un moule en silicone puis place-le toute la nuit au congélateur.
4. Avant de déguster, ajoute du granola et des éclats de chocolat en guise de topping gourmand.



**SABLÉS BRETONS**



**CARAMEL  
BEURRE SALÉ**



**CRÈME FRAÎCHE**



**BÂTONNETS  
EN BOIS**



**RESTES DE  
CHOCOLAT**



**VERMICELLES  
DÉCORATIFS**

# CAKE-POPS AUX SABLÉS BRETONS

Une chouette recette anti gaspi  
qui **sent bon la Bretagne!**

## INGRÉDIENTS

1. Des caramels beurre salé (ou de la sauce)
2. Des sablés bretons
3. De la crème fraîche
4. Des restes de chocolat
5. Des bâtonnets en bois
6. Des vermicelles décoratifs

Ça marche aussi avec des  
biscuits secs type petits  
beurre!

## ÉTAPES

1. Casse tes sablés en petits morceaux et place-les dans un mixeur pour obtenir une fine poudre.
2. Fais fondre tes caramels dans une casserole à feu doux en ajoutant un peu d'eau.
3. Ajuste la consistance de la pâte avec de la crème fraîche afin de former une boule, puis pique un bâtonnet en bois.
4. Fais fondre le chocolat au bain marie et trempe les cake-pops dedans.
5. Parsème tes cake-pops de vermicelles.



IDÉAL À PÂQUES  




**PAIN  
RASSIS**



**TRANCHES  
DE JAMBON**



**FROMAGE RÂPÉ**



**PINCÉE DE  
BONNE HUMEUR**



**BEURRE**



**LAIT**

# CROQUE-MONSIEUR AU PAIN RASSIS

**La recette anti gaspi par excellence**  
lorsqu'on a du pain rassis.  
Elle ravira les grands et les petits !

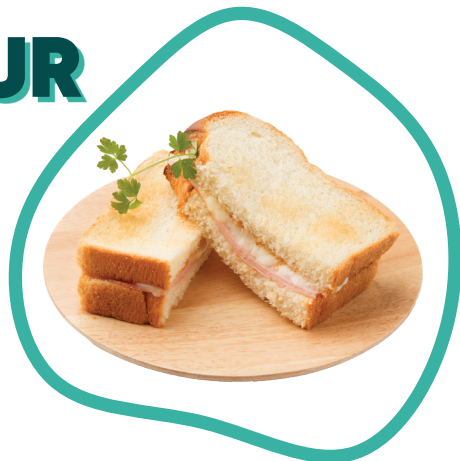
## INGRÉDIENTS

1. Des tranches de pain rassis
2. Du jambon
3. Du fromage râpé
4. Du beurre
5. Du lait

*C'est bon avec plein  
de sortes de fromages :  
râpés ou en tranches !*

## ÉTAPES

1. Beurre les tranches de pain sur une seule face et ajoute le fromage.
2. Ajoute les tranches de jambon pliées en deux sur la moitié des tranches, puis referme les croques.
3. Dans un bol, bats l'œuf avec un peu de lait puis répartis ce mélange sur le dessus des croques.
4. Place-les sur une plaque au four pendant 10 minutes à 200°C.







**FANES DE  
CAROTTES**



**GOUSSE D'AIL**



**PARMESAN**



**PIGNONS DE PIN**



**GRAINES DE  
COURGE**



**ZESTE D'AMOUR**

# PESTO AUX FANES DE CAROTTES

**Ne jette plus tes fanes** (tu sais les petites queues vertes au dessus de la carotte ?). Transforme-les en pesto, à utiliser en tartinade ou dans des pâtes.

## INGRÉDIENTS

1. Des fanes de carottes
2. Des pignons de pin
3. Du parmesan
4. Une gousse d'ail pelée
5. Des graines de courge

C'est aussi délicieux  
avec des fanes  
de radis !

## ÉTAPES

1. Lave les fanes de carotte, coupe les tiges dures et ne laisse que le morceau de tige avec des feuilles.
2. À l'aide d'un robot, mixe les fanes de carotte, l'huile d'olive, l'ail, les graines de courges et le parmesan.
3. Mixe bien jusqu'à ce que la consistance soit bien uniforme.
4. Place le pesto au frais ; tu pourras le conserver pendant 1 semaine !





**RESTES DE SEMOULE**



**COURGE  
BUTTERNUT**



**PERSIL**



**BOUILLON  
DE LÉGUMES**



**CHAMPIGNONS**



**DÉS DE FETA**

# COURGES À LA SEMOULE

Pour cette recette, on s'attaque aux restes de semoule.  
Cette recette simple d'automne **saura te réconforter !**

## INGRÉDIENTS

1. Des restes de semoule
2. Une courge butternut
3. Du persil
4. Un bouillon de légumes
5. Des champignons
6. De la feta

Ça marche aussi  
avec d'autres types  
de fromages.

## ÉTAPES

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Ouvre la courge en deux et évide-la à l'aide d'une cuillère.
3. Fais revenir les champignons et le persil dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et en ajoutant le bouillon de légumes petit à petit.
4. Remplis les courges du mélange semoule, champignons et persil.
5. Parsème de dés de feta.
6. Enfourne pendant 30 minutes. Quand la chair des courges est tendre, c'est prêt !





**POIVRE**



**RESTES DE  
COQUILLETES**



**POMME FRIPÉE**



**ZESTE D'AMOUR**



**RESTES DE SEMOULE**



**AVOCAT NOIRCI**



**YAOURT GREC**



**SABLÉS BRETONS**



**FANES DE CAROTTES**



**DÉS DE FETA**



**TRANCHES  
DE JAMBON**



**VERMICELLES  
DÉCORATIFS**



**SIROP D'AGAVE**



**POIRE ABÎMÉE**



**CHAPELURE**



**ÉPLUCHURES  
DE CAROTTES**



**SEL**



**EAU**



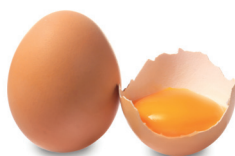
**ÉPLUCHURES  
DE POMMES DE TERRE**



**BEURRE**



**HUILE D'OLIVE**



**CŒUF**



**PAPRIKA**



**HUILE À FRIRE**



**DÉS DE FROMAGE**



**GRAINES DE COURGE**



**CHAMPIGNONS**



**GOUSSE D'AIL**



**PAIN RASSIS**



**FROMAGE RÂPÉ**





**LAIT**



**PARMESAN**



**PIGONS DE PIN**



**BÂTONNETS EN BOIS**



**COURGE BUTTERNUT**



**BOUILLON DE  
LÉGUMES**



**RESTES DE CHOCOLAT**



**FRAISES RAMOLLIES**



**CRÈME FRAÎCHE**



**ÉCLATS DE CHOCOLAT**



**CANNELLE**



**GRANOLA**



**FRAMBOISES ABÎMÉES**



**FARINE**



**COING MÛR**



**VANILLE**



**PIMENT**



**PERSIL**



**RESTE DE TOMATE**



**CITRON**



**OIGNON**



**CORIANDRE**



**PINCÉE DE BONNE  
HUMEUR**



**CARAMEL BEURRE  
SALÉ**