



# SEMAINE ANTI-GASPI ALIMENTAIRE *pas à pas*



7 recettes anti-gaspi



## **Merci de participer à la Semaine anti-gaspi alimentaire !**

Chaque petit geste peut faire une grande différence pour notre planète. Pour vous lancer rapidement, nous avons rassemblé sept recettes variées pour vous aider à lutter facilement contre le gaspillage alimentaire à la maison.

Ces recettes ont été créées dans un souci de flexibilité, afin que vous puissiez intervertir les ingrédients en fonction de ce que vous avez sous la main. Qu'il s'agisse de légumes de saison, de différentes sortes de noix ou d'autres produits de base du garde-manger.

Chaque fois que vous consommez ce qui se trouve dans votre cuisine, vous faites un pas de plus vers la réduction du gaspillage de nourriture, de ressources et vers une planète plus verte.

**N'oubliez pas :** les petits gestes font une grande différence. Ensemble, nous pouvons avoir un impact durable, repas après repas. Pas à pas, faisons la différence pour la planète.



# LUNCH wraps

Vous cherchez un repas rapide et facile à préparer ?  
Les wraps sont la solution idéale ! En fait, vous pouvez les  
fourer avec à peu près tout ce que vous avez sous la main.



## INGRÉDIENTS

- Wraps
  - Restes de la veille : du poulet, de la viande, des falafels
  - Pesto, houmous, mayonnaise ou une autre sauce
- Option :** de la mozzarella ou du fromage râpé pour plus de goût !

## PRÉPARATION

1. Coupez vos restes en petits morceaux.
2. Faites chauffer le wrap dans une poêle et ajoutez-y vos restes.
3. Fourrez le wrap avec vos restes et la sauce de votre choix.
4. Pliez le wrap et emportez-le pour le déjeuner !

# SMOOTHIEBOWL AU *potiron*

L'automne vous donne envie de cuisiner du potiron ?  
Avec cette recette facile, vous pouvez préparer un  
smoothie bowl délicieux et nutritif, tout en évitant  
de gaspiller la chair de votre citrouille !



## INGRÉDIENTS

- 100 ml de lait (végétal)
- 125 g de potiron cuit (et refroidi)
- 1 banane, coupée en tranches (congelée ou à température ambiante)
- 1 datte sans pépins
- 2 càc d'épices pour tarte au potiron
- 1 càc de curcuma
- 2 à 3 glaçons

### Suggestions pour la finition :

Granola crémeux au beurre de cacahuète ou à la pâte d'amande et aux graines de potiron  
Noix/graines  
Tranches de banane ou tranches de pomme

## PRÉPARATION

1. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez à vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Mettre dans un bol.
2. Placez le bol au congélateur pendant 5 à 10 minutes. Vous obtiendrez ainsi la texture et la consistance d'un yaourt glacé.
3. Garnissez le tout de vos produits préférés et dégustez !

# *burgers* DE LÉGUMES

Il vous reste de la purée de pommes de terre au frigo ? Transformez-la en savoureux hamburgers végétariens avec vos restes de légumes. Cette recette est une excellente façon d'utiliser les légumes que vous avez sous la main.



## INGRÉDIENTS

- 500 g de purée de pommes de terre restante
- 150 g de restes de légumes (cuits au four ou en ragoût) (brocolis, carottes...)
- 3 œufs
- 80 g de farine
- 100 g de vieux pain moulu ou chapelure
- Fromage râpé à volonté

## PRÉPARATION

1. Si vos restes de légumes ne sont pas déjà cuits, faites-les d'abord revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient tout juste cuits.
2. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez selon vos goûts.
3. Formez des boulettes compactes avec le mélange et aplatissez-les ensuite en jolis hamburgers avec le mélange. De cette façon, ils seront plus faciles à faire cuire.
4. Faire cuire les hamburgers dans une poêle avec de l'huile ou du beurre.

# ragoût

## AUX RESTES DE RIZ

Vous avez cuit trop de riz ? Ce ragoût modifiable à souhait est un excellent plat de dernière minute. Utilisez la recette comme guide et ajoutez-y la viande et les légumes qui vous restent.



### INGRÉDIENTS

- 3 càs de beurre
- 1 filet de poulet
- 1/3 d'oignon
- 1 gousse d'ail
- un morceau de piment (2 cm)
- 1/2 càc de paprika
- 200 ml de bouillon de poule
- un reste de riz
- 1 œuf
- 1 boîte de maïs, égoutté
- Persil haché
- Parmesan râpé

**Conseil :** vous pouvez facilement rendre cette recette végétarienne en remplaçant le poulet par un substitut végétarien ou en utilisant uniquement des légumes.

### PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Coupez le blanc de poulet en morceaux et faites le revenir jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirez de la poêle.
2. Hachez l'oignon et hachez finement l'ail et le piment.
3. Faites revenir l'oignon pendant environ 8 minutes à feu doux ou moyen, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
4. Ajoutez l'ail, le piment et le paprika. Faites revenir jusqu'à ce que les arômes se libèrent.
5. Ajoutez les restes de riz et le bouillon. Portez à ébullition.
6. Ajoutez le maïs, le parmesan, le persil et l'œuf et portez à ébullition. Ajoutez le poulet et remuez jusqu'à ce que tout soit bien chaud.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servez bien chaud.

# ramen

## AUX RESTES DE LÉGUMES

Vous ne savez pas quoi faire de vos oignons, poireaux ou céleris coupés ? Avec cette recette, aucun légume et aucune épluchure ne sera encore gaspillée. Conseil : vous n'avez pas assez de restes pour faire un bouillon ? Quand vous coupez des légumes, mettez-les dans un sac de congélation et mettez-le au congélateur. Ajoutez les épluchures et les restes de légumes au fur et à mesure. Lorsque le sac est plein, vous êtes prêt à préparer cette recette facile de ramen.



### INGRÉDIENTS

- Épluchures et de restes de légumes (+- 1 sac de congélation)
- Sel, poivre et épices à volonté
- Nouilles pour ramen

#### Facultatif :

*Poulet ou tofu grillé  
Oignon de printemps  
Coriandre  
Filet de sauce soja*

### PRÉPARATION

1. Mettez vos restes de légumes (oignons, céleri, ail, poivrons, oignons verts, pelures de carottes, etc.) dans une casserole
2. Remplissez la casserole d'eau de façon à ce que les restes de légumes soient juste immergés. Ajoutez du sel, du poivre noir, des gousses d'ail entières et du paprika.
3. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes.
4. Après avoir laissé mijoter, versez le bouillon à travers un tamis dans une autre casserole. Pressez brièvement les légumes cuits dans la passoire pour en extraire le plus de liquide possible.
5. Ajouter les nouilles au bouillon et cuire le temps nécessaire.
6. Ajouter les garnitures selon vos goûts.

# pesto

## ZÉRO GASPI

Envie de pâtes ? Vous voulez pimper vos légumes et pommes de terre habituels ? Ou vous avez plutôt envie d'un sandwich original ? Avec le pesto frais, vous avez la base parfaite, rapide et facile pour un repas gustatif. C'est facile, zéro gaspi et absolument délicieux. Plus important encore, c'est le moyen idéal d'utiliser les restes.



### INGRÉDIENTS

- Restes de salade (mêlée) ou de légumes verts : roquette, basilic, épinards, laitue mélangée, etc. (**Conseil** : même le chou vert frisé fonctionne ! Veillez simplement à le blanchir et à le laisser refroidir avant de préparer le pesto.)
- Noix, ce que vous avez sous la main : cacahuètes, noix, noix de cajou, amandes ou même pistaches.
- Parmesan ou pecorino romano râpé
- Huile d'olive
- Poivre et sel

### PRÉPARATION

1. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez à vitesse lente pendant 30 à 50 secondes ou jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

# gratin DE LÉGUMES

Vous cherchez un moyen de tirer le meilleur parti des produits de saison ? Cette recette est facile à adapter. Vous pouvez utiliser tous les légumes que vous avez sous la main, ce qui en fait un excellent moyen de réduire le gaspillage alimentaires. Il suffit de superposer vos légumes préférés, d'ajouter une sauce crémeuse et de cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Délicieux et anti-gaspi !



## INGRÉDIENTS

- Légumes de saison
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50 cl de lait
- 15 cl de crème entière
- Restes de fromage râpé
- Épices selon vos goûts (curcuma, paprika, origan, ...)
- Poivre et sel

## PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 200°.
2. Coupez vos légumes en fines tranches (vous pouvez utiliser une mandoline ou un robot).
3. Frottez le fond de votre plat à four avec une gousse d'ail et ajoutez les légumes coupés en tranches.
4. Mélangez votre lait et votre crème avec du sel, du poivre et les herbes de votre choix et ajoutez le mélange aux légumes
5. Couvrez avec le fromage râpé
6. Mettez au four pendant 45 min.