

# RECETTES ET ASTUCES ANTI-GASPI

Pour se régaler tout en réduisant  
le gaspillage alimentaire



Livret co-construit avec les participant·es du  
défi familles fairéco - éditions 2 et 3

*Empalot - Bagetelle - Barradels*



# Introduction

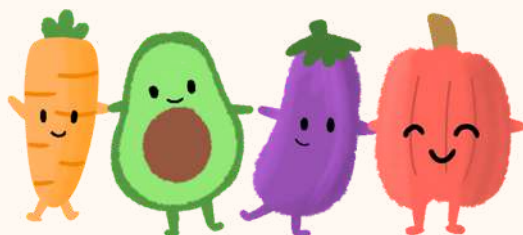
Dans ce livret, vous trouverez les **recettes et les astuces anti-gaspillage alimentaire** partagées par des participantes du défi fairéco des éditions 2 et 3.

Merci à tout le monde pour votre participation et implication, et que votre cuisine soit délicieuse et durable.

Si vous avez de nouvelles astuces ou recettes qui ne sont pas dans ce livret, n'hésitez pas à nous en faire part on fera d'autres versions !



**Bonne lecture !**



# VOS RECETTES ANTI-GASPI

## LES FRUITS ET LÉGUMES



# Purée de pommes de terre



# et fanes de radis



Recette proposée par Hélène - Bagatelle

## Ustensiles

- Un couteau
- Une planche à découper

## Ingrédients

- 1L d'eau
- fanes de radis (partie verte)
- Quelques pommes de terre
- Beurre
- Lait
- Sel, poivre

1

Laver les légumes, vous pouvez laisser la peau des pommes de terre ou les éplucher pour faire une purée plus onctueuse (faites des chips avec la peau des pommes de terre !).

2

Faire bouillir les légumes, en morceaux dans une casserole remplie d'eau.

3

Quand les pommes de terres sont bien cuites, sortez les légumes, écrasez-les avec une fourchette ou un presse-purée et assaisonnez de beurre, lait et épices selon votre goût.

**Excellente recette pour ne pas jeter les fanes de radis  
mais aussi de carottes ou de céleri par exemple !**



# Chips aux légumes



## Ustensiles

- Un couteau
- Une planche à découper
- Économique

## Ingrédients

- Légumes de votre choix
- Huile
- Sel, poivre, épices de votre choix.

1

Préchauffer le four à 200°C.

2

Laver les légumes (idéalement les prendre bio) à la brosse et les éplucher à l'économique.

3

Dans un bol ajouter aux épluchures 1 à 2 cuillères à soupe d'huile. Assaisonner (sel, poivre, épices).

4

Déposer sur une plaque en essayant de bien espacer les épluchures (éventuellement le faire en 2 fois si vous avez beaucoup d'épluchures). Plus elles seront espacées, plus elles seront croustillantes. et passer au four 15 min.





# Tempura de fanes de légumes



Recette proposée par Muriel - Empalot

## Ustensiles

- Un saladier
- Une grande cuillère
- Une poêle

## Ingrédients

- Levure boulangère
- Eau gazeuse
- Lait
- Farine
- Fânes de radis (ou autre)
- Huile de cuisson

1

Mélanger la farine, le lait, la levure et l'eau gazeuse dans un saladier afin d'obtenir une pâte. Vous pouvez ajouter des épices et herbes aromatiques à votre guise !

2

Tremper les fanes de radis (ou d'autres légumes) dans la pâte.

3

Les faire frire dans de l'huile, ajoutez un peu de sel et dégustez ! avec une bonne sauce maison

**Recettes pour ne pas gâcher le vert des légumes !**





# Légumes lactofermentés



Recette proposée par Murielle - Empalot

**La lacto-fermentation est un procédé de conservation des légumes utilisés depuis très longtemps !**

## Ustensiles

- Un couteau
- Une planche à découper
- Un verre doseur
- Une balance
- Un bocal avec joint

## Ingrédients

- 1L d'eau
- 30g de sel
- Légumes de votre choix (carotte, chou rouge, etc.)

1

Mélanger le sel et l'eau dans votre bocal. Préférez du gros sel gris (non raffiné).

2

Ajouter les légumes découpés en petits bouts. Tous les légumes crus peuvent être lactofermentés (sauf les pommes de terre).



3

Bien tasser les légumes (afin qu'il soient tous imprégnés du mélange d'eau et de sel), fermer le bocal et laisser reposer à l'air ambiant pendant 3 semaines.

**Une fois le bocal ouvert, la consommation doit être assez rapide, conservez-le au réfrigérateur et utilisez un ustensile propre pour vous servir.**

Attention le goût des légumes sera différent de l'ordinaire mais les bienfaits sont nombreux : toutes les vitamines sont conservées, les légumes sont plus digestes, effets bénéfiques sur le microbiote intestinal...



# Spaghettis sauce à base de verts de poireaux



Recette proposée par Emma - Bagatelle

## Ustensiles

- Un couteau
- Une planche à découper

## Ingrédients

- verts de poireaux
- Spaghettis
- sel, poivre, assaisonnements de votre choix
- huile ou beurre

1

Faire cuire les spaghettis dans l'eau bouillante



2

Découper les verts de poireaux en fines lamelles (dans le sens de la longueur par exemple, pour faire des "spaghettis" de poireaux) et les faire revenir dans une poêle bien chaude, avec de la matière grasse

3

Mélanger les spaghettis avec les verts de poireaux dans la poêle. Vous pouvez ajouter un peu de crème, de la sauce tomate, de la sauce soja etc. Laissez parler votre imagination et vos envies !

**Excellente recette pour pimper vos verts de poireaux et ne pas les jeter, le fait des les couper en fines lamelles permet d'avoir une texture agréable !**

Ces verts de poireaux peuvent aussi être consommés dans une soupe, dans une poêlées, en gratin etc.





# Banana bread



Recette proposée par Leïla - Empalot

## Ustensiles

- Fouet
- Saladier
- moule à gâteau

## Ingrédients

- 3 bananes mures
- 3 œufs
- 100 gr de sucre
- 150 gr de farine
- 125 gr de beurre
- 1/2 sachet de levure chimique

1

Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse

2

Quand le mélange mousse et blanchit, ajouter la farine et la levure, puis ajouter le beurre fondu.

3

Ecraser les bananes en purée et incorporer au mélange. Vous pouvez aussi ajouter des pépites de chocolat, des fruits secs ou frais, des noix, de la cannelle. Il s'agit d'une recette de base customizable à l'infini !

4

Mettre la préparation dans un moule (à cake par exemple) beurré et enfourner à 180 degrés pendant au moins 30 minutes (la cuisson varie en fonction des fours, à surveiller)



**La recette parfaite pour utiliser les bananes trop mûres !**

Cette recette est également facilement adaptable en version végétalienne : remplacer les œufs par 100 g de compote de pommes, le beurre par une huile neutre !



# Pâte à l'ail



## Ustensiles

- Mixeur
- Poêle ou f

## Ingrédients

- ail

1

Faites cuire 5-6 têtes d'ail (soit en chemise au four, soit à la poêle sans le peau) une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les gousses soient tendres.

2

Mixer les gousses d'ail avec le l'huile d'olive et le jus d'un demi-citron.

**Cette pâte remplit environ 1 pot de confiture, se conserve au frigo et est prête à l'emploi pour agrémenter vos plats pendant la semaine !**





# VOS RECETTES

## ANTI-GASPI

### FÉCULENTS





# Croutons à l'ail

Recette proposée par Mila - Empalot



## Ustensiles

- Poêle

## Ingrédients

- Pain dur
- ail
- matière grasse

1

Découper le pain en petits morceaux et le faire dorer dans une poêle avec de la matière grasse

2

Couper l'ail et le mettre dans la poêle (vous pouvez également au préalable frotter les morceaux de pains avec une gousse d'ail pour un goût encore plus prononcé !)  
Laisser dorer quelques minutes

### **La recette parfaite pour ne pas jeter son pain dur !**

Les croutons de pain peuvent aussi se faire au four et avec d'autres ingrédients que l'ail (épices, herbes de Provence...)

---

# Pâte à tarte à base de pain dur

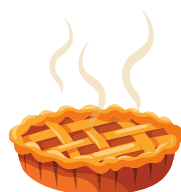
Recette proposée par Cathy - Empalot

## Ustensiles

- Mixeur
- bol
- plat à tarte

## Ingrédients

- Pain dur
- œufs
- lait



1

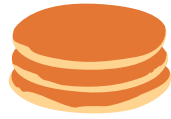
Mixer le pain au mixeur, vous pouvez aussi l'émietter avec les mains ou au mortier et pilon

2

Mélanger avec un peu de lait et un œuf afin de former une pâte que vous pouvez étaler dans un plat à tarte, garnir et enfourner !



# Pancake aux flocons d'avoine



## Ustensiles

- Mixer/Blender
- Saladier

## Ingrédients

- Flocons d'avoines
- Eau
- Huile végétal
- Sel, poivre, épices et agréments selon votre goûts

1

Directement dans le bol de votre mixeur/blender ou sinon dans un saladier : verser des flocons d'avoine, compléter avec de l'eau (même quantité approximativement que la hauteur de flocons).

2

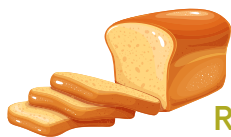
Attendre 10 min. Y ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'huile suivant la quantité de pâte préparée, puis mixer.

3

Agréments selon vos goûts (salé : sel, poivre, épices, fromage, herbes .... / sucré : sucre, épices, chocolat, ...)

4

Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse, verser une louche de pâte et cuire comme une crêpe. N'hésitez pas à ajouter de l'eau pour corriger la texture.



# Frites de pain

Recette proposée par Muriel - Empalot



## Ustensiles

- Deux bols
- Une fourchette
- Un couteau
- Une planche à découper
- Une friteuse ou casserole

## Ingrédients

- Pain de mie
- 1 verre de lait
- 1 ou 2 œufs
- Épices de votre choix
- Huile de friture
- Moutarde (facultatif)

1

Couper des tranches de pain et faire des bâtonnets

2

Les tremper dans du lait.

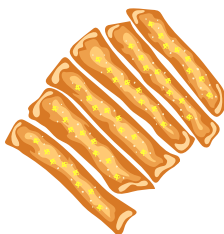
3

Puis les tremper dans de l'œuf battu avec des épices de votre choix pour les faire légèrement ramollir (vous pouvez ajouter de la moutarde dans le mélange d'œuf et d'épices).

4

Faire frire en friteuse ou dans une poêle avec de l'huile à friture.

**La recette parfaite pour utiliser du pain de mie un peu vieux (c'est un peu le pain perdu salé !)**





# Quiche de restes



## Ustensiles

- Un bol
- Un plat à tarte
- Un couteau

## Ingrédients

- Restes du frigo (légumes, fromages, viandes...)
- Pâte à tarte
- 2/3 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- épices

1

Étalez votre pâte à tarte, piquez le fond avec une fourchette et mettez y vos restes.

2

Mélanger les œufs la crème dans un bols, ajoutez les épices que vous aimez. Verser ce mélange sur les restes.

3

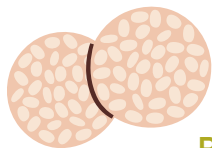
Faire cuire entre 25 et 40 minutes selon votre four à température entre 180 et 200°C

**Les restes peuvent aussi être mis sur une pizza, dans un gratin, dans un flanc salé ou un cake.**

Encore une fois, il s'agit d'une recette complètement adaptable selon vos goûts et envies !

**Transformez vos restes en bons plats**





# Galette de riz

Recette proposée par Muriel - Empalot



## Ustensiles

- Un saladier
- Une cuillère
- Une assiette
- Une poêle

## Ingrédients

- Reste de riz cuit
- Crème fraîche
- Farine
- Jaune d'œuf
- Gruyère râpé
- Matière grasse

1

Mélanger le riz cuit avec tout le reste des ingrédients.

2

Faire des boulettes. Humidifier les mains pour que ce soit plus facile (moins collant).

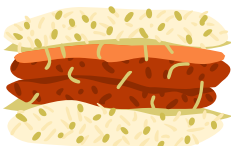
3

Les écraser un peu pour leur donner une forme de galette.

4

Les cuire à la poêle avec un peu matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

**Dégustez ces galettes avec une petite sauce maison au yaourt par exemple. Les galettes, un fois refroidies peuvent aussi servir de "pain" à burger !**





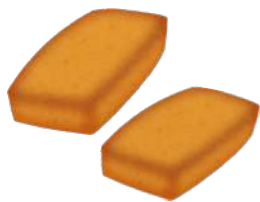


# VOS RECETTES

## ANTI-GASPI

### AVEC LES OEUFS





# Financiers aux blancs d'œufs

Recette proposée par Mélanie - fairéco

## Ustensiles

- Un bol
- De petits moules (muffin par exemple)
- Un fouet
- Une balance
- Une cuillère

## Ingrédients

- 2 blancs d'œufs
- 30 g de farine
- 50 g de beurre
- 40 g de sucre
- 40 g de poudre d'amande

1

Mélanger les blancs d'œufs, la farine, le sucre et la poudre d'amande en fouettant énergiquement.

2

Ajouter le beurre fondu.

3

Verser dans un moule beurré (moules à financiers ou moule rectangulaire) et cuire 20 minutes à 200°C (thermostat 6/7).

**Si vous le souhaitez, vous pouvez faire la recette telle quelle ou la customiser en ajoutant des fruits, du chocolat, de la fleur d'oranger...**

Petite recette testée et approuvée : financier matcha et framboise !



# Omelette blanche sucrée

Recettes proposées par Muriel - Empalot

## Ustensiles

- Un bol
- Un poêle
- Un batteur ou un fouet
- Un couteau

## Ingédients

- Blancs d'œufs
- Sucre
- Fruits au choix (optionnel)

1

Monter les blancs en neige avec un peu de sucre.

2

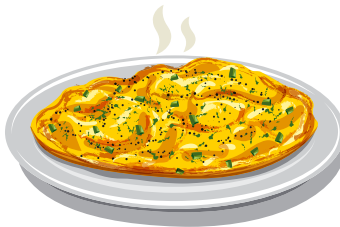
Les cuire dans une poêle.



3

Optionnel : ajouter des fruits de votre choix et en fonction de la saison lors de la cuisson.

**Recette parfaite pour ne pas jeter vos blancs d'œufs !**



# VOS ASTUCES ANTI-GASPI



**Les épluchures:** Pour ne pas jeter vos épluchures, vous pouvez les déshydrater en **les mettant au four à 40°C**. Si vous le souhaitez, vous pouvez les mixer pour les ajouter à vos recettes

---

**Des légumes dans les gâteaux :** Pour manger des légumes en s'amusant : dans une recette de gâteau, remplacer **la moitié** de la quantité de farine par un légume (mixé ou râpé). Vous pouvez par exemple le faire avec de la courgette, du chou-fleur, de la carotte, de la betteraves...

---

**Économiser les carottes :** gratter avec un couteau pour éviter trop de gâchis comparé à l'économe.

---

**Vieux fruits :** ne pas oublier les salades de fruits, les compotes ou les confitures !

---

**Conserver les herbes fraîches :**

1. Hachez-les ou découpez-les, puis congelez-les pour les conserver plus longtemps. Les faire en tisanes si elles ne sont plus bonnes en les plongeant dans l'eau bouillante
  2. Herbes aromatiques au frigo dans un verre d'eau pour les garder fraîches plusieurs jours
- 

**Réutiliser les casses de fèves :** les faire cuire en ragoût

---

**Restes de blancs d'oeufs :** omelette ou meringues

**Conservez vos œufs** : Afin de les garder plus longtemps, vous pouvez congeler vos œufs en séparant les blancs des jaunes. La petite astuce : les congeler dans des bacs à glaçons pour vous souvenir la quantité en séparant les blancs des jaunes.

---

**Eau des pois-chiches** : remplacer les blancs en neige - battre l'eau de cuisson (ou celle que vous avez dans les boîtes de conserve) de vos pois-chiches comme avec des blanc d'œufs, puis incorporer le mélange obtenu dans votre recette habituelle

---

**Pain sec** : dans un gâteau, remplacer la moitié de la farine par de la chapelure de pain sec

---

**Enlever la coquille des œufs durs** : pour éviter que le blanc parte au moment de retirer la coquille  
Cuir l'œuf dans de l'eau salé, le mettre tout de suite dans l'eau froide et le rouler pour que la coquille parte

---

**Conserver brioches et pains au lait** : mettre une branche de céleri dedans

---

**Pain frit** : couper des tranches de pain dur, le trempé dans du lait et le faire frire à la poêle de chaque côté

---

**Croquettes de pain** : émietter du pain très finement, ajouter un œuf, du sel et poivre, ajouter un peu de lait, former des boulettes avec la pâte et faire frire

---

**Pain vapeur avec sauces** : mettre à la vapeur du pain dur, une fois un peu ramollie découper des morceaux, vous pouvez les déguster avec une sauce issu d'une précédent repas ou accompagner d'un ragoût



# Contact



## Email

[contact@faireco-asso.fr](mailto:contact@faireco-asso.fr)  
[francesca.foti@faireco-asso.fr](mailto:francesca.foti@faireco-asso.fr)



## Site

[www.faireco-asso.fr](http://www.faireco-asso.fr)

