



STOP
au gaspillage
alimentaire
reduisonsnosdechets.fr

RECETTES ANTI-GASPI

Cuisinez les restes

ÉVITONS LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

En 2011, la Communauté d'Agglomération du Val de Fensch s'est engagée dans un programme local de prévention des déchets avec pour objectif de réduire de 7% la production d'ordures ménagères et assimilées d'ici 2015.

L'un des enjeux de ce programme est la lutte contre le gaspillage alimentaire.

En France, le gaspillage alimentaire représente environ 20 Kg de déchets par personne et par an, soit un budget de 500€ pour une famille de 4 personnes.

On retrouve dans nos poubelles des fruits et des légumes abîmés non consommés, des produits périmés encore emballés, mais également des restes de repas qu'il peut être facile d'accommoder.

Afin de vous aider à alléger votre poubelle tout en réalisant de vraies économies, votre Communauté d'agglomération vous offre ce livret de recettes simples et pratiques pour cuisiner vos restes de repas.

SOMMAIRE

Il me reste des légumes

POTAGE VERT AU LARD FUMÉ p4

VELOUTÉ DE LÉGUMES p4

TARTE AUX LÉGUMES ANTI-GASPI p5

Il me reste de la viande

BOULETTES DE VIANDE SAUCE TOMATE p6

HACHIS PARMENTIER p7

Il me reste des pâtes

GRATIN DE PÂTES AUX CHAMPIGNONS p8

Il me reste du riz

RIZ CANTONNAIS p8

Il me reste du fromage

TARTE AUX FROMAGES p9

Il me reste du pain

PAIN PERDU p9

Il me reste des fruits

COMPOTE DE POMMES p10

Il me reste des yaourts

GÂTEAU AU YAOURT p10

CONSEILS PRATIQUES p11

BIEN RANGER VOTRE FRIGO p12

**Jetons moins
Trions mieux**
Chaque geste compte

POTAGE VERT AU LARD FUMÉ



Ingrédients : restes de vert de poireaux et/ou fanes de radis et/ou fanes de navets
beurre
pommes de terre
lardons
sel, poivre

Laver et tailler les légumes.
Les faire suer avec un peu de beurre dans une cocotte ou un faitout.
Ajouter un peu de pommes de terre pour lier.
Mixer.
Cuire quelques lardons à la poêle.
Servir la soupe avec les lardons.

VELOUTÉ DE LÉGUMES



Ingrédients : verts de poireaux
fanés de radis
pommes de terre
navet
carottes
choux
céleri
sel, poivre

Utiliser vos légumes qui s'abîment, les éplucher, les peler si nécessaire.
Les faire suer au beurre en les ayant taillés au préalable en cubes ou émincés.
Saler et remuer.
Lorsque les légumes ont transpiré, mouiller avec de l'eau légèrement au-dessus du niveau des légumes et laisser cuire 30 à 45 mn environ.
Mixer et servir avec des croûtons de pain.

TARTE AUX LÉGUMES ANTI-GASPI



Ingrédients : restes de légumes (poireau, olives, tomate, oignon, poivron ou autres légumes)
3 oeufs
½ L de lait
sel, poivre et muscade
Pâte brisée : 200g de farine, 100g de beurre, 1 pincée de sel et 5 à 10 cl d'eau

Réaliser une pâte à tarte brisée en mélangeant la farine, le beurre et le sel puis incorporer l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Agrémenter de légumes (poireau, olives, tomate, oignon, poivron...).

Confectionner une migaine : 3 oeufs, ½ litre de lait, sel, poivre et noix de muscade.

Cuire au four à 180°C pendant 45 minutes environ et accompagner d'une salade verte.
C'est idéal pour un repas du soir !

Pour utiliser des légumes mous, flétris, faites les cuire dans de l'eau salée puis mixez-les pour en faire une purée. Ajoutez une noisette de beurre, du lait et noix de muscade

Note

BOULETTES DE VIANDE SAUCE TOMATE



Ingrédients : restes d'un pot au feu
persil, oignons
oeuf(s), farine
huile
sauce tomate: eau, oignons, huile d'olive, 3 tomates, ail, sel, poivre, persil et origan
pâtes

Récupérer le reste d'un pot au feu.

Hacher les légumes et la viande puis ajouter du persil, des oignons hachés et 1 oeuf pour 300 g de viande.

Façonner les boulettes de la grosseur que vous désirez, les rouler dans la farine et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

Servir avec une sauce tomate et des pâtes.

Pour la sauce tomate :

Faire revenir un oignon haché ou émincé à l'huile d'olive puis ajouter 3 tomates abîmées coupées en gros morceaux.

Ajouter une gousse d'ail émincée, du sel, du poivre, du persil et de l'origan.

Mouiller avec de l'eau à niveau et laisser mijoter.

Note

HACHIS PARMENTIER



Ingrédients : 400g de viande hachée (reste de pot au feu, steak hâché...)
30 cl de lait
1kg de pommes de terre
1 oignon
1/2 botte de persil
100g de beurre

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur.

Une fois cuites, peler avant de les écraser pour en faire de la purée en ajoutant le beurre.

Verser le lait préalablement chauffé et mélanger en ajoutant poivre et sel à votre convenance.

Faire revenir l'oignon dans une poêle.

Puis ajouter la viande et le persil.

Laisser mijoter 10 min.

Pour terminer, disposer la viande au fond d'un plat à gratin et recouvrez-la de purée avec quelques noisettes de beurre et un peu de fromage râpé.

Enfin, enfourner le plat à 180°C et faire gratiner durant 10 min.

Note

GRATIN DE PÂTES AUX CHAMPIGNONS



Ingrédients : 500 g de pâtes
200 g de champignons
beurre
2 dl lait
100 g de fromage râpé (emmental, comté...)

Émincer et poêler les champignons au beurre.
Ajouter les pâtes et le lait.
Mélanger avec le fromage râpé.
Cuire au four à 180°C environ 15 min.

RIZ CANTONNAIS



Ingrédients : 200g de riz (reste de riz cuit)
100g de lardons
100g de petits pois
2 œufs
1 oignon
3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
sel et poivre

Faire revenir les oignons émincés, les petits pois et les lardons dans une poêle avec de l'huile pendant 5 min.
Battre les œufs avec le sel et le poivre, puis cuire en omelette dans la même poêle.
Couper ensuite cette omelette en lamelles.
Faire revenir le tout et servir bien chaud !

TARTE AUX FROMAGES



Ingrédients : Restes de fromages (mimolette, chèvre, brie, camembert...)
1 pâte brisée
4 œufs
lait
crème liquide
poivre

Disposer le(s) fromage(s) coupé(s) en morceaux sur le fond de pâte.
Battre les œufs avec un peu de lait et de crème liquide.
Poivrer et verser ce mélange sur le fromage.
Faire cuire pendant 20 min. à 180°C.

PAIN PERDU



Ingrédients : 8 tranches de pain rassis
25cl de lait
3 œufs
50g de sucre de canne
1 sachet de sucre vanillé
60g de beurre

Mélanger les œufs et le lait dans un bol.
Ajouter le sucre et le sucre vanillé.
Imbiber le pain de votre préparation avant de le déposer dans une poêle chaude beurrée.
Laisser cuire 2 à 3 min. puis servir.

Petit plus du chef !

Vous pouvez faire de la chapelure avec du pain abîmé. Elle se conserve 3 mois dans un bocal fermé hermétiquement

COMPOTE DE POMMES



Ingrédients : pommes abîmées
beurre
sucre
eau
cannelle

Éplucher 4 à 5 pommes et les couper en dés.
Les faire cuire dans une casserole avec une noix de beurre.
Ajouter environ 80 g de sucre, un verre d'eau et laisser cuire à feu doux en remuant souvent pendant 15 à 20 minutes.
Écraser au fouet.
Vous pouvez ajouter un peu de cannelle en poudre.

Petit plus du chef !

Vous pouvez mélanger plusieurs fruits abîmés (bananes, poires...)

GÂTEAU AU YAOURT



Ingrédients : 1 yaourt avec date de péremption proche
2 pots de farine
2 pots de sucre
1/2 pot d'huile
3 œufs

Verser tous les ingrédients dans un saladier en utilisant votre pot de yaourt comme mesure.
Mélanger pour obtenir une pâte onctueuse puis verser la préparation dans un moule beurré.
Faire cuire 30 min. à 200°C.

Durée de conservation des aliments

	Frigo	Congélateur
Viande et volaille cuite	3-4 jours	2-3 mois
Poisson cuit	1-2 jours	4-6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	Non
Riz et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, quiches	2-3 jours	3 mois
Soupes	3-4 jours	2-3 mois

Attention

Le freezer n'est pas un congélateur : sa température est comprise entre -12°C et +2°C alors que celle du congélateur doit être de -18°C minimum. Les durées de conservation des denrées placées au freezer sont donc limitées et dépendent du nombre d'étoiles de votre frigo (1 étoile : 1 à 2 semaines, 2 étoiles : 2 mois).

Tableau des équivalences

1 grand bol	350 g	40 cl
1 assiette creuse	250 à 300 g	25 cl
1 mug	200 à 250 g	20 à 25 cl
1 pot de yaourt	125 g	15 cl
1 tasse à café	100 g	10 cl
1 verre à moutarde	100 g	20 cl
1 verre à liqueur	30 g	3 cl
1 cuillère à soupe	15 g	1,5 cl
1 cuillère à café	5 g	0,5 cl

Cuisiner les bonnes doses

Pâtes	un verre
Riz	½ verre
Lentilles	3 cuillères à soupe bien remplies
Pommes de terre	5 petites pommes de terre
Brocolis	2 « bouquets »
Laitue	un bol (type bol de céréales)
Poisson	140 g



BIEN RANGER VOTRE FRIGO



Quelques conseils pratiques :

- Emballer séparément les aliments crus et cuits (utiliser des boîtes de conservation)
- Oter le suremballage carton ou plastique
- Ne pas laisser les produits frais trop longtemps hors frigo (2H maxi)
- Mettre devant les produits dont la date de péremption est la plus proche
- Ranger les aliments en respectant les températures indiquées par les fabricants sur les étiquettes
- S'assurer que le frigo est réglé à +4°C et le congélateur à -18°C
- Préférer un frigo à froid ventilé
- Nettoyer votre frigo au moins une fois par mois et dégivrer le congélateur au moins une fois par an

Pour en savoir plus :

<https://agriculture.gouv.fr/lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire>

