

RECETTES ANTI-GASPI



DONNEZ UNE SECONDE VIE À VOS ALIMENTS

SALÉ

Tarte aux fromages	3
Pesto aux noix de cajou et aux fanes de carottes	4
Samoussas aux restes de viande	5
Coleslaw en lactofermentation	6
Épluchures façon potatoes au four	7
Confiture de tomates vertes	8
Galette des rois aux restes	9

SUCRÉ

Cake	10
Cookies au pain rassis et noix de coco	11
Cookies anti-gaspi	12
Gâteau à la peau de banane	13
Pudding de baguette au chocolat et à l'orange	14
Petits bouchons poires-chocolat	15
Cheesecake banane	16
Croque de pain perdu aux fruits	17
Gâteau pauvre homme	18
Mousse au chocolat à l'aquafaba	19
Tartelettes amandine à la pulpe de fruits	20
Sirop de pomme	21

TARTE AUX FROMAGES



INGRÉDIENTS

- Des restes de fromage
- 1 pâte feuilletée
- 4 œufs entiers
- $\frac{1}{4}$ de litre de lait

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Étalez la pâte feuilletée dans le moule.
- Coupez des lamelles de fromage en les répartissant sur la pâte.
- Battez les œufs avec le lait.
- Enfourez pendant 30 à 35 minutes.



PESTO AUX NOIX DE CAJOU ET AUX FANES DE CAROTTES



INGRÉDIENTS

- 80 g de noix de cajou
- 25 g de fanes tendres de carottes (ou retirer les tiges)
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de parmesan
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Mixez les noix de cajou et les fanes de carottes avec l'huile d'olive, le parmesan, le sel et le poivre.



SAMOUSSAS AUX RESTES DE VIANDE



INGRÉDIENTS

- Restes de viande cuite
- Restes de pommes de terre cuites ou autres légumes (carottes, potiron, etc.)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Épices : coriandre, cumin, etc.

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Hâchez au couteau l'oignon et l'ail.
- Faites-les revenir 5 minutes à la poêle dans un peu d'huile.
- Mixez la viande dans un robot. Écrasez les restes de pommes de terre avec la fourchette.
- Mélangez viande, pommes de terre, ail, oignon avec les épices.
- Disposez une bonne cuillère à soupe de farce sur une feuille de brick et pliez-la.
- Cuire au four pendant 10/15 minutes après avoir enduit les bricks d'huile ou de beurre fondu avec un pinceau.



COLESLAW EN LACTO-FERMENTATION



INGRÉDIENTS

- 1 kg de chou blanc
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 à 2 % du poids des légumes en sel
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sucre
- 100 g de mayonnaise (2 pots de yaourt)
- 1 cuillère à café de graine de céleri
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de noix concassées
- Poivre

PRÉPARATION

- Coupez chou, carottes et oignon en lamelles de 2 mm d'épaisseur.
- Dans un grand saladier, mélangez avec le sel et laissez dégorger pendant 1 à 2h.
- Placez les légumes dans le bocal en les tassant bien, et assurez-vous que le jus qu'ils ont rendu les recouvre entièrement.
- Laissez fermenter 3 à 7 jours à température ambiante jusqu'à ce qu'un petit goût acide apparaisse.
- Égouttez et réservez le jus.
- Mélangez 40 ml du jus avec la mayonnaise, le miel, le poivre et les graines de céleri.
- Versez-la sur les légumes pour obtenir une sauce, ajoutez les raisins secs, les noix et mélangez le tout.
- Laissez reposer le tout un moment au réfrigérateur avant de servir.



ÉPLUCHURES FAÇON POTATOES AU FOUR



INGRÉDIENTS

- Épluchures de carottes
- Épluchures de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, épices, fines herbes

PRÉPARATION

- Lavez puis essuyez les épluchures de carottes et de pommes de terre.
- Dans un saladier, mélangez les épluchures avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et des fines herbes ou épices (curry).
- Mettez au four à 200°C pendant 20 à 30 minutes.



CONFITURE DE TOMATES VERTES



INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates vertes qui commencent à virer au blanc
- 700 g de sucre cristallisé
- 2 citrons non traités
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION

- Lavez les tomates et coupez-les en morceaux. Lavez les citrons, râpez leurs zestes, pressez leur jus puis fendez la gousse de vanille en deux. Mettez le tout dans une bassine à confiture et ajoutez le sucre.
- Portez le tout à ébullition et remuez bien pour dissoudre le sucre.
- Faites cuire à feu moyen entre 30 et 40 minutes.
- Une fois la confiture prête, enlevez la gousse de vanille. Versez le tout dans des pots stérilisés et fermez-les à chaud.
- Laissez refroidir la confiture et conservez-la dans un endroit frais.

GALETTE DES ROIS AUX RESTES



INGRÉDIENTS

- Restes de volaille
- 1 oignon ou 2-3 échalotes
- 1 cuillère à soupe de beurre
- ½ verre de vin blanc ou de cidre ou de bouillon
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 4 cuillères à soupe de légumes cuits
- 1 fromage de chèvre frais
- 2 pâtes feuilletées
- Persil, coriandre ou feuilles de salade
- 1 jaune d'œuf

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 210°C.
- Décortiquez votre volaille rôtie.
- Épluchez et émincez l'oignon.
- Faites revenir l'oignon avec le beurre et cuire à feu moyen pendant 8 minutes tout en remuant.
- Ajoutez la viande, le vin blanc, la moutarde et les légumes cuits coupés en dés.
- Coupez le feu.
- Étalez une pâte feuilletée dans un moule et tartinez le fond de tarte avec le fromage de chèvre frais.
- Parsemez de persil et recouvrir avec la farce en gardant 2 cm de libre sur le pourtour.
- Ajoutez une fève.
- Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf avec 2 cuillères à soupe d'eau et humidifiez les contours de la pâte avec un pinceau.
- Recouvrez avec l'autre pâte feuilletée en appuyant sur les bords pour sceller la tourte.
- À l'aide d'un couteau pointu, faites un petit trou au centre et dessinez quelques rayures avec une fourchette.
- Appliquez au pinceau le jaune d'œuf sur toute la surface de la tourte.
- Faites cuire 25 à 30 minutes au four à 210°C.

À vous la couronne du
roi ou de la reine de
l'anti-gaspi !

CAKE



INGRÉDIENTS

- 200 g de pulpe de fruits issue d'une centrifugeuse ou d'un extracteur de jus
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de sucre (selon la teneur en sucre de la pulpe)
- 10 cl de lait
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de graines de chia

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200°C.
- Intégrez la pulpe de fruits dans un mélange de farine, de levure chimique auquel vous aurez préalablement ajouté du sucre puis du lait et de l'huile d'olive.
- Ajoutez 2 cuillères à soupe de graines de chia et versez votre préparation dans un moule.
- Enfournez 25 minutes à 200°C.

**Pour plus de gourmandise,
ajoutez des pépites de
chocolat !**



COOKIES AU PAIN RASSIS ET NOIX DE COCO



INGRÉDIENTS

- 80 g de pain dur réduit en poudre (au mixeur)
- 1 œuf
- 60 g de sucre en poudre
- 40 g de beurre fondu
- 6 cl de lait
- 10 cuillères à soupe de Maïzena
- 50 g de noix de coco râpée
- Pépites de chocolat

PRÉPARATION

- Mélangez tous les ingrédients entre eux de façon énergique. Veillez à garder 20 g de noix de coco râpée de côté.
- Ensuite, faites des petits tas avec une cuillère à soupe que vous déposerez sur du papier sulfurisé.
- Ajoutez-y les pépites de chocolat selon vos envies et saupoudrez-les de noix de coco râpée (avec les 20 g mis de côté).
- Faites cuire le tout entre 20 et 25 minutes à 180°C.

COOKIES ANTI-GASPI



INGRÉDIENTS

- 180 g de pain dur
- 100 g de beurre mou
- 45 g de sucre semoule
- 45 g de cassonade
- 2 œufs
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 80 g de pépites de chocolat

PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 160°C.
- Mixez votre pain dur jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine.
- Mélangez à la main la chapelure, la levure, le beurre, les sucres, les œufs et les pépites de chocolat.
- Formez des petites boules et les aplatir légèrement pour donner la forme du gâteau. Déposez-les sur une plaque munie d'une feuille de papier sulfurisée.
- Enfournez à 160°C et laissez cuire 15 minutes. À la sortie du four, les cookies sont mous mais vont durcir en refroidissant.

GÂTEAU À LA PEAU DE BANANE



INGRÉDIENTS

- 3 peaux de bananes non traitées, bien mûres
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 50 g de beurre
- 180 g de farine
- 150 g de sucre
- 50 g de pépites de chocolat
- Un demi sachet de levure chimique

PRÉPARATION

- Rincez les peaux de bananes et coupez les extrémités.
- Mixez-les très finement avec le lait afin d'obtenir une purée un peu épaisse.
- Versez la purée dans un saladier, ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez le tout.
- Ajoutez le beurre fondu puis mélangez.
- Ajoutez ensuite la farine, la levure et le sucre puis mélangez le tout.
- Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement au mélange précédent.
- Incorporez ensuite les pépites de chocolat.
- Préchauffez le four à 200°C et faites cuire le tout 35 minutes.

PUDDING DE BAGUETTE AU CHOCOLAT ET À L'ORANGE



INGRÉDIENTS

- 300 g de baguette rassie
- 75 cl de lait
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 4 œufs
- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 10 cl de Cointreau

PRÉPARATION

- Coupez la baguette en morceaux et trempez-la dans le lait jusqu'à ce qu'elle ait tout absorbé.
- Écrasez le mélange à la fourchette. Ajoutez le sucre en poudre, les œufs, la crème fraîche et le Cointreau. Mélangez le tout.
- Concassez le chocolat noir en pépites. Ajoutez-le et mélangez.
- Versez la préparation dans un moule légèrement huilé.
- Enfournez pendant 45 minutes à 180°C.
- Laissez refroidir le pudding sur une grille.

PETITS BOUCHONS POIRES-CHOCOLAT



INGRÉDIENTS

- 150 g de farine de blé
- 3 œufs
- 70 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de cacao poudre
- 250 g de compote de poires (fruits abîmés)
- Miel d'oranger

PRÉPARATION

- Faites cuire les poires avec un peu d'eau et de miel d'oranger, puis les réduire en purée.
- Pendant ce temps, dans un saladier, battez les 2 œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux.
- Ajoutez la farine et la levure, les poires et le chocolat.
- Préchauffez le four à environ 200°C.
- Prenez un moule à muffins et remplissez les alvéoles du moule au $\frac{3}{4}$ avec la préparation.
- Faites cuire 10 min à 180°C.



CHEESECAKE BANANE



INGRÉDIENTS

- 125 g de fromage blanc/mascarpone
- 30 g de sucre
- 15 g de farine
- 3 œufs
- Bananes abîmées
- 140 g de biscuits

PRÉPARATION

- Réunissez les biscuits dans un torchon et frappez à plusieurs reprises sur le plan de travail afin d'obtenir des petits morceaux. Tapissez ensuite le fond des ramequins avec les biscuits écrasés.
- Mélangez le fromage blanc, le sucre et la farine.
- Incorporez la farine et la levure.
- Mettez un œuf de côté puis séparez le jaune du blanc des deux autres. Versez l'œuf entier et les deux jaunes dans le mélange au fromage blanc.
- Montez les blancs en neige après avoir ajouté une pincée de sel et incorporez-les au fromage blanc.
- Écrasez les bananes et déposez-les sur le biscuit.
- Faites cuire au four à 110°C pendant 20 minutes.



CROQUE DE PAIN PERDU AUX FRUITS



INGRÉDIENTS

- 100 g de compote de fruits
- 50 g de fruits frais
- 20 g de beurre
- 1 gousse de vanille
- 20 g de sucre cassonade
- 2 œufs
- 100 g de lait
- 100 g de crème fraîche liquide
- 8 tranches de pain

PRÉPARATION

- Dans un petit saladier, battez les œufs avec le sucre cassonade et les grains de vanille préalablement extraits.
- Ajoutez le lait et la crème fraîche.
- Mettez à plat 4 tranches de pain et appuyez légèrement au centre avec les doigts pour tasser à cœur la mie.
- Trempez vos tranches dans le liquide.
- Chauffez une poêle avec un peu de beurre et cuisez vos pains perdus à feu moyen sur les deux faces.
- Ajoutez la compotée et quelques morceaux de fruits frais au centre.
- Posez dessus une autre tranche de pain perdu comme pour un croque-monsieur.



GÂTEAU PAUVRE HOMME



INGRÉDIENTS

- 15 g de raisins secs ou fruits
- 25 g de sucre semoule
- 4 œufs entiers
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 et ½ baguette rassie ou brioche
- 50 cl de lait chaud

PRÉPARATION

- Préchauffez le four (125°C) pendant 10 minutes.
- Coupez le pain en fines rondelles. Trempez-les dans le lait chaud, ajoutez le sucre vanillé, le sucre semoule, les œufs entiers et la préparation raisins secs/rhum. Bien mélanger le tout.
- Versez la pâte dans un plat préalablement beurré sur toute sa surface. La hauteur de la pâte ne doit pas dépasser 4 cm.
- Pour finir, faites cuire au four (125°C) pendant 60 minutes. Puis, adaptez le temps de fin de cuisson en fonction de la coloration du gâteau. La pointe d'un couteau doit en ressortir propre et sèche.



MOUSSE AU CHOCOLAT À L'AQUAFABA



INGRÉDIENTS

- 60 g de sucre, et une cuillère à soupe pour les zestes confits
- 150 g de jus de pois chiches en boîte
- 150 g de chocolat noir
- Quelques zestes de citron
- Une pincée de fleur de sel

PRÉPARATION

- Prélevez 150 ml de jus de pois chiche, fouettez-le au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour « serrer » le jus de pois chiche.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie en y ajoutant un petit peu d'eau, celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud au risque de faire retomber vos blancs en neige.
- Mélangez le chocolat à température ambiante et le jus de pois chiche monté, en mélangeant délicatement et petit à petit.
- Faites confire des morceaux de zestes de citrons coupés en petits cubes que vous aurez préalablement blanchis à l'eau pour retirer l'amertume. Vous pourrez les ajouter à votre mousse ou alors simplement les poser sur vos mousses à la fin en décoration.
- Ajoutez la fleur de sel, réservez dans un grand bol ou des petits ramequins et mettez au frais si possible le matin pour le soir, la mousse va figer et s'épaissir.

**Variante : ajoutez à votre
mousse des noisettes
torréfiées ou concassées**



TARTELETTES AMANDINE À LA PULPE DE FRUITS



INGRÉDIENTS

- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 195 g de sucre semoule
- 195 g de beurre mou
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe d'eau
- Pulpe de fruits restant de votre extracteur de jus
- 2 œufs
- 120 g de poudre d'amandes

PRÉPARATION

PÂTE SABLÉE

- Mélangez la farine, la levure, le sucre (75 g) et le beurre (75 g).
- Prenez-les à pleines mains et en frottant vos paumes l'une contre l'autre, mélangez afin d'obtenir une pâte sableuse.
- Émiettez-la du bout des doigts. Ajoutez le jaune d'œuf et l'eau. Mélangez très rapidement, puis lissez cette pâte en l'écrasant du bout des doigts.
- Mettez le tout au réfrigérateur pendant 1h.
- Étalez et déposez la pâte dans un moule. Mettez au frais si vous ne les garnissez pas aussitôt.

PRÉPARATION DE LA FRANGIPANE À LA PULPE DE FRUITS

- Dans un saladier, travaillez le beurre au fouet énergiquement. Puis ajoutez les œufs et la moitié du sucre. Bien mélanger.
- Versez le reste du sucre, et la poudre d'amandes. Bien mélanger. Ajoutez la pulpe de fruits.
- Garnissez les tartelettes de cette crème.
- Faites cuire 15 minutes à 180°C. Laissez refroidir.



SIROP DE POMME



INGRÉDIENTS

Pour 250 ml de sirop :

- La peau et le trognon de 4 à 5 pommes (bio de préférence)
- 300 g de sucre
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION

- Lavez et frottez la peau de vos pommes avant de les éplucher, le mieux étant d'utiliser des pommes bio.
- Dans une casserole, mélangez les morceaux de peaux et les trognons avec 150 g de sucre, couvrez avec 500 ml d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes à petit bouillon.
- Ôtez du feu, couvrez et laissez macérer une nuit.
- Le lendemain, filtrez l'eau dans une autre casserole, ajoutez 150 g de sucre et portez à ébullition. Laissez réduire environ 15 à 20 minutes, jusqu'à la formation du sirop (c'est-à-dire jusqu'à ce que la surface du liquide soit entièrement couverte de petites bulles).
- Versez immédiatement dans une bouteille, fermez-la et laissez refroidir avant de conserver au frigo.
- Si en refroidissant, votre sirop est trop épais (ce qui peut arriver quand on ne surveille pas bien la cuisson et qu'on dépasse largement le stade de la formation du sirop), ajoutez un peu d'eau bouillante dans la bouteille, refermez-la bien et secouez-la pour diluer le sirop.

