

# RECETTES ANTI-GASPI



**Des idées de recettes anti-gaspi, faciles et originales, proposées par Françoise Candellier et Thierry Marion**

**Dans le cadre de la Faites avec l'environnement - 27 avril 2023**

# QUE FAIRE AVEC... DES FEUILLES ET FANÈS

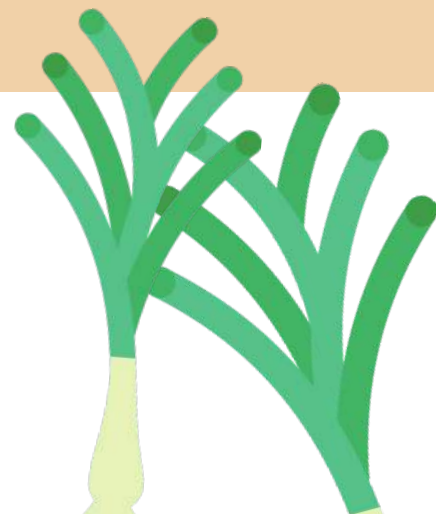
Ne jetez plus les fanes de radis, de navets, de betteraves, de carottes ou vert de poireaux, transformez-les en **pesto**, incorporez-les dans des **pancakes** ou des **cakes salés**, mélangez les à d'autres légumes pour garnir des **quiches** ou **lasagnes**.

Le vert de poireau remplace très bien l'oignon vert ou la ciboule.

## Recette de l'huile de vert de poireau

Mixer longuement du vert de poireau lavé et bien séché avec de l'huile neutre.

Servir ce condiment sur du **poisson**, **poulet**, **œufs durs** ou **mollets**, **chou-fleur**, **pommes de terre**, du **riz** pour donner un peu de piquant à votre recette.



# QUE FAIRE AVEC... DU PAIN RASSIS

Outre le très classique **pain perdu**, le pain rassis se prête à de nombreuses transformations. Mélangé à d'autres ingrédients il fait tenir **boulettes et croquettes**, fait croustiller toutes les **fritures** de poisson et poulet, aux huîtres et crevettes, donne du croquant aux **gratins de légumes**, épaissit les **soupes**, sert de base à des **croustades de champignons** et même du **couscous**, bref il est indispensable.

## Recette du cake à l'orange

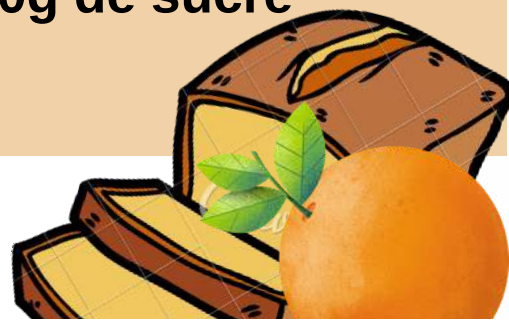
Battre **4 œufs** et **80g d'huile** comme pour une omelette  
Mélanger **100g de poudre d'amande**, **50g de pain rassis** écrasé finement, **140g de sucre**, une **pincée de cannelle**, **4g de levure chimique** et le **zeste d'une orange** et les ajouter aux œufs

Garnir un petit moule à cake de papier sulfurisé et verser la pâte dedans

Enfourner pour 45mn au four préchauffé à 150°

Laisser le cake refroidir un peu avant de le démouler

Faire un sirop avec le **jus de l'orange** et **50g de sucre** et le verser le sur le cake



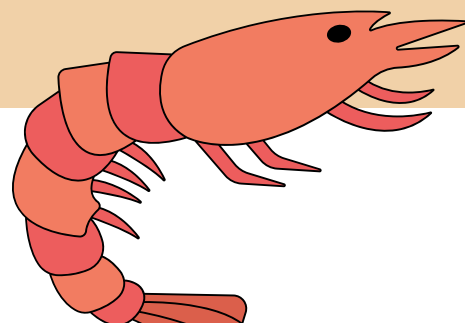
# QUE FAIRE AVEC... DES TÊTES ET CARAPACES DE CRUSTACES

Après avoir dégusté des crustacés, il en reste plus qu'avant. Profitez de l'aubaine, utilisez les têtes et carapaces pour faire une **bisque** qui vous servira de base à des recettes étonnantes : **panna cotta salé**, une **sauce** pour accompagner un poisson blanc ou une terrine de poisson, dans un **risotto** à la place du bouillon. Les carapaces se conservent au congélateur en attendant d'être cuisinés en bisque. Les restes de homard rôtis au four avec une huile neutre donnent une huile parfumée qui enrichit une mayonnaise.

## Recette de la poudre de crevettes

Récupérer les têtes et queues de crevettes et faites les sécher au four à 130° pendant 30mn. Laisser refroidir et mixer très finement au moulin à café.

Saupoudrer cette poudre sur des **œufs durs**, un **avocat**, des **tuiles salées** ou des **biscuits salés** pour l'apéritif, sur un **risotto** ou du **riz blanc**.



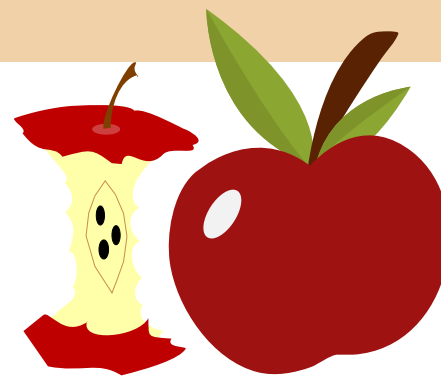
# QUE FAIRE AVEC... DES PELURES ET TROGNONS DE POMMES

Après avoir fait la compote, gardez les épluchures et les trognons des pommes si elles proviennent de votre jardin ou si elles sont bio, pour en faire une **gelée**, un **sirop** ou une **terrinerie de fruits**.

## Recette du vinaigre de pommes

Remplir une bouteille à large goulot d'épluchures et de trognons de pommes, ajouter de l'eau non chlorée avec une bonne cuillère à soupe de sucre en poudre.

Fermer le goulot de la bouteille avec un tissu et un élastique. Attendre 15 jours en enlevant au fur et à mesure l'écume ou le moisi sur le dessus. Quand l'eau devient acide, filtrez-la, remettez-la dans une bouteille à bouchon avec si possible une mère de vinaigre de cidre pour activer la transformation en vinaigre.



# QUE FAIRE AVEC... DES POIS CHICHES CUIITS (1/2)

Avec les pois chiches, il est possible d'obtenir une **rilette de poisson goûteuse, digeste et moins coûteuse**, car contenant 50% de légumineuse. Le principe fonctionne avec tous les poissons gras et toutes les légumineuses.

## Recette de la sardinade

### Ingrédients pour un bol de 500 g environ

200g de pois chiches cuits au naturel (pas d'ail, pas d'épices) ; 200g de sardines à l'huile ; 5 à 10 cl de crème (*facultatif*) ; 40 g d'échalotes ; 2 à 3 cl de jus de citron

Mixer finement pois chiches, citron, crème, échalotes.

Ecraser la chair des sardines à la fourchette et mélanger avec l'appareil.

Ajuster, si nécessaire, la consistance avec une cuillère de fromage blanc ou de yaourt nature.

Servir sur toasts avec une salade verte.



# QUE FAIRE AVEC... DES POIS CHICHES CUITS (2/2)

Réalisez un hachis Parmentier en **diminuant la quantité de viande par 2**, grâce à l'emploi de légumineuses, ce qui permet d'acheter une viande de meilleure qualité. Le **montage est simple et rapide** avec la purée placée sur une farce à base de légumes crus et d'une viande elle aussi crue, afin d'obtenir texture agréable en bouche.

## Recette du parmentier "mieux de viande"

### Ingrédients pour 6 à 8 personnes

1kg de purée de pomme de terre (chair farineuse) ; 250g de pois chiches cuits au naturel ; 150g de carottes et oignon crus ; 250g de viande hachée crue ; environ 5g de sel ; fromage et/ou chapelure pour gratiner

Préparer environ 1 kg de purée classique de pommes de terre (chair farineuse).

Pour la farce, rincer les pois chiches. Les mixer finement en y ajoutant de l'eau jusqu'à consistance d'une béchamel épaisse (comme du houmous). Ajouter les légumes crus et poursuivre le mixage jusqu'à l'obtention de petits morceaux (1 à 2 mn). Ajouter le sel progressivement en goûtant. Incorporer sans la mixer la viande hachée crue (elle va cuire rapidement et restera juteuse). Vérifier et ajuster l'assaisonnement selon vos goûts. Beurrer un plat à gratin et disposer la farce au fond, puis la purée (tiède) par-dessus. Ajoutez la chapelure et/ou le fromage sur le dessus et enfourner à 150/160°C durant 30 minutes environ, jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.





# QUE FAIRE AVEC... UNE BOITE DE HARICOTS BLANCS CUIITS ? (1/2)

Obtenez une sauce émulsionnée stable, digeste, goûteuse et pas coûteuse, sans utilisation d'œufs, pour faire une **rémoulade**, **accompagner une viande froide ou un poisson**, **y tremper des bâtonnets de légumes** à l'apéritif, etc.

## Recette de la fayonnaise

### Ingrédients pour un bol de 500 g environ

250g environ d'haricots secs cuits au naturel (1 petite boîte égouttée) ; 50g d'échalotes ; 50g de moutarde ; 15cl d'huile ; 3cl de vinaigre ; sel et poivre

Mixer échalotes finement, ajouter moutarde, vinaigre et légumes secs cuits.

Ajouter l'huile et rectifier l'assaisonnement.

Ajouter du persil ou du basilic haché ou autre élément aromatique, selon vos goûts personnels.





# QUE FAIRE AVEC... UNE BOITE DE HARICOTS BLANCS CUIITS (2/2)

Réalisez une déclinaison de gâteaux très variés et gourmands, **accessibles aux intolérants au gluten**, tous construits sur la même base, à savoir une « confiture de légumineuses » (60 % de légumineuse et 40 % de sucre), enrichie avec du beurre, des œufs et un élément aromatique au choix (chocolat, citron, noix, noisette, amande, etc.).

## Recette du gâteau fondant

### Ingrédients pour 8/10 parts

250g de haricots secs (1 petite boîte) ; 160g de sucre ; 4 œufs ; 100g de beurre ; 80 à 100g de poudre d'amande ; 50 à 80g de coco, noisettes ou noix

Mixer les haricots cuits (rincés et égouttés) avec le sucre.

Fondre doucement le beurre et l'ajouter aux haricots mixés, poursuivre le mixage jusqu'à l'obtention d'un mélange totalement lisse (avec un pied mixeur si nécessaire).

Incorporer à la pâte les jaunes d'œufs, puis la poudre d'amande.

Ajouter une pointe de vanille et de rhum (*facultatif*).

Monter et incorporer rapidement les blancs en neige (pas trop ferme).

Cuire en moule graissé (beurre pommade / farine) ou chemisé.

Enfourner dans un four préchauffé à 160/170°C environ 30 / 40 mn, baisser à 150°C à mi cuisson pour limiter la coloration.





**Retrouvez le Projet Alimentaire Territorial**

[Sur Instagram](#)

[Sur le site de la mairie - onglet PAT](#)

[Sur le compte Facebook de la mairie](#)

[Dans le bulletin municipal](#)

[Par mail pat@mairie-brehat.fr](mailto:pat@mairie-brehat.fr)

