

Fricadelle de reste de viande bouillie

Ingrédients :

300g de restes de viande
200g de purée de pomme de terre
1 œuf
1 c à s d'huile
2 c à s de farine
Persil haché
Paprika
Sel, poivre
Farine

Hachez la viande, mélangez avec la purée, l'œuf, le persil et les aromates. Formez des boulettes aplaties, farinez-les et passez-les à la poêle 3 minute de chaque face.

De beaux œufs durs avec des déchets

Pour faire des œufs durs marbrés jaunes, je garde mes peaux d'oignons.
Je les lave et les mets dans une casserole d'eau froide, je porte à ébullition, je laisse bouillir 5 minutes et le laisse infuser 15 minutes. Je filtre la décoction.
Pour faire des œufs roses, je garde le jus de cuisson de betterave, ou le jus des betteraves achetées en sachet ou en boîte.

Je fais cuire mes œufs durs dans une eau frémissante pendant 10 minutes.
Je casse la coquille sans l'enlever.
Et je les trempe dans le jus de betterave ou la décoction de peau d'oignon. Je laisse tremper 15 minutes en tournant les œufs de temps en temps.
J'enlève la coquille.



Pesto de fanes

2 poignées de fanes (radis, carottes)
30 g de fromage (pecorino, parmesan ou autre fromage sec)
30 g de fruit sec (pistaches, amandes, pignons)
1 gousse d'ail 2 c à s d'huile d'olive
Sel, poivre, piment.

Mixez tous les ingrédients.

Pain perdu

Ingrédients

- Reste de pain tranché ou de brioche
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 40 g de sucre
- Arôme au choix (vanille, chocolat en poudre, cannelle...)
- Beurre (pour la cuisson)

Battez les œufs avec le sucre.

Dans un bol, mélangez le lait et l'arôme choisi.

Faites chauffer le beurre dans une poêle. Trempez le pain dans le lait puis dans le mélange œuf-sucre.

Faites revenir les tranches dans la poêle.



Lutter contre le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire représente 30 kg par personne et par an. L'équivalent d'un repas par semaine. Dont 7 kg de produits encore emballés. Cela qui représente 160 euros par personne et par an.

Ainsi, il est nécessaire d'agir. Voici quelques conseils pour moins gaspiller :

1) De l'organisation.

Faites des menus, préparez vos achats en faisant une liste de course. Ne vous laissez pas tenter par les promotions pour les produits dont vous n'avez pas besoin.

Rangez les aliments dont les dates de péremption sont proches devant.

Utilisez un verre doseur ou une balance pour ne pas avoir la main trop lourde.

2) Bien conserver les aliments

- Utilisez des sacs isothermes pour transporter vos produits frais ou surgelés et rangez-les au plus vite.
- Dans le réfrigérateur : certaines zones sont plus froides que d'autre, regardez la notice de votre appareil. Les produits sensibles doivent être dans la zone froide entre 0 °C et 3 °C, les restes dans la zone intermédiaire entre 2 °C et 5 °C et les fromages et yaourts dans la zone la moins froide entre 4 °C et 7 °C. Les boissons, les œufs et le beurre dans la porte. Et les légumes dans le bac à légume.
- Quand on a des mites, il est possible de congeler les paquets de farine, pâtes, riz... quelques heures avant de les ranger dans les placards et d'utiliser des bocaux hermétiques pour ranger nos produits.
- Pensez à congeler ce que vous n'aurez pas le temps de manger (fromage à pâte dure, olives, restes de plats cuisinés, pâte à tarte, fruits...)

3) Choisir les aliments que l'on consomme

Le gaspillage alimentaire commence bien avant notre cuisine. Pour limiter le gaspillage, préférez les produits locaux et de saison. Limitez les plats industriels, limitez votre consommation de viande.

4) Au restaurant

Je n'ai pas les yeux plus gros que le ventre notamment quand il y a des buffets.

Je demande à emporter mes restes, beaucoup de restaurateurs acceptent de les emballer.

5) Ne jetez pas ce qui peut encore être mangé

Des légumes et les fruits flétris peuvent être cuisinés en tartes, soupes, confiture, compote...

Les épluchures et les fanes peuvent également se cuisiner.

Les produits qui ont une date de durabilité minimale (DDM) ou avec la mention (à consommer de préférence avant le) peuvent être consommés après cette date sans danger pour le consommateur. Ne pas confondre avec les dates limites de consommation (DLC) ou avec la mention (à consommer jusqu'au) qui figure sur les produits susceptibles de présenter un risque pour la santé des consommateurs.

J'accorde mes restes.

Recettes

Pour toutes les recettes, on peut faire varier les ingrédients en fonction de ce que l'on a dans notre cuisine. Vous trouverez quelques recettes ci-dessous, mais vous pouvez en imaginer d'autres, tartes, soupes, omelettes, gratins, pudding, confitures...

Soupe de restes

Ingrédients :

- Reste de légumes : salade, vert de poireau, fanes de carottes ou de radis.
- 2 pommes de terre moyennes (les épluchures pourront être des frites pour l'apéritif)
- 1 oignon (la peau peut être conservée pour faire des bouillons)
- 2 gousses d'ail (la peau peut être conservée pour faire des bouillons)
- Une petite cuillère de bouillon poudre. Un bouillon de poule ou un cube de bouillon du commerce.
- 1 portion de fromage frais, ou un reste de crème.
- 1 cuillère à soupe d'huile.
- Facultatif restes de pains en croutons, reste de graines, de cacahuètes ou de gâteaux apéritifs, pour donner du croustillant.

Lavez et découpez les restes de légumes et les pommes de terre en petits morceaux.

Coupez l'oignon en rondelles, faites-les revenir dans l'huile. Ajoutez les restes de légumes, faites-les fondre légèrement. Recouvrez largement d'eau et ajoutez les pommes de terres, les gousses d'ail et le bouillon. Laissez cuire 30 minutes après ébullition.

Hors du feu, mixez la préparation avec la crème ou le fromage frais.

Servir chaud avec des restes de pains en croutons, un reste de graines, de cacahuètes ou de gâteaux apéritifs.

Soupe de poisson

Parures de poisson (demandez-les au poissonnier)

Légumes (poireaux, oignons, carottes et céleri)

Bouquet garni

3 c à s de tapioca

1 verre de vin blanc

Sel, poivre

Dans une cocotte, disposez le poisson et les légumes émincés. Recouvrir d'eau et ajoutez le vin, le bouquet garni, le sel et le poivre. Laissez mijoter 35 minutes. Filtrez le bouillon au chinois. Ajoutez le tapioca en pluie, prolongez la cuisson 10 min en remuant.

Servir chaud.

Boulettes croustillantes au fromage et aux épinards

Souvent dans les recettes, on utilise les jaunes d'œufs et il reste les blancs. Ceux-ci peuvent être conservés 4 jours dans un récipient fermé au réfrigérateur.

Recette pour deux blancs d'œufs (60g) ce qui donne une vingtaine de boulettes :

Ingrédients :

2 blancs d'œuf

60 g de fromage râpé, tous les fromages à pâte dure peuvent être utilisés

120g d'épinards blanchis et hachés ou deux cubes d'épinards congelés

Un reste de pain sec réduit en chapelure

Sel

Bain d'huile

Faites chauffer l'huile. Versez la chapelure dans une assiette. Montez les blancs en neige ferme. Avec une pincée de sel. Incorporez doucement le fromage et les épinards bien égouttés. Sans attendre, formez des petites boules que vous roulez dans la chapelure. Quand l'huile est bien chaude, déposez-y les boulettes, retournez-les. Attendez qu'elles prennent une belle couleur dorée. Servez chaud.



Ingrédients :

- 200 g de gros sel

- 500 g d'épluchures de légumes et de légumes qui flétrissent. Pour les épluchures, préférez des légumes bio et lavez-les dans de l'eau additionnée de bicarbonate. Moi j'ai mis des épluchures de carotte, navet, oignon, ail, des feuilles d'orties, du vert de poireau, une vieille carotte, une gousse d'ail, du romarin, du thym, de la sauge, de la ciboulette et du persil.

Mettez les légumes dans une sauteuse avec le sel sans matière grasse et chauffez à feu vif en remuant pour enlever le maximum d'eau environ 10 minutes.

Faites les sécher. Pour ça, on peut utiliser un déshydratateur, un four à 60 ou 70°C pendant plusieurs heures. Ou le soleil.

Pour ma part, je fais une après-midi de soleil et 30 minutes de four.

Enfin passez le tout dans un hachoir à herbes, pour le réduire en poudre.

J'utilise la poudre dans l'eau de cuisson des pattes, du riz... Attention c'est déjà salé !

Bouillon en poudre avec des épluchures



Bouillon de poule liquide

Ingrédients :

- Une carcasse de poulet, coupée en petits bouts.

- Des légumes ou des épluchures de légumes qui ont du goût (carotte poireau, navet, céleri, ail, oignon...)

- Des herbes aromatiques.

- Sel, poivre.

- 1,5l d'eau

Mettez tout dans un fait-tout. Laissez mijoter 1h.

Enlevez les morceaux et passez le liquide au chinois.

Laissez refroidir puis dégraissez (enlevez le gras en surface)

Vous pouvez congeler le bouillon dans des bacs à glaçon ou des moules à gâteaux individuels en silicone.

Une fois congelés, vous pouvez les démouler et les mettre en sac.

Croquettes de riz au fromage

Ingrédients :

- Un bol de Reste de riz cuit

- 2 œufs en fonction de la quantité de riz

- 50 g de chapelure (pain sec mixé)

- 50 g de reste de fromage à pâte dure râpé

- Huile pour la friture

- Sel, poivre.

- Farine

Battre les œufs, y ajouter le riz et le fromage. Assaisonnez. Si le mélange est trop liquide, ajoutez de la farine.

Confectionnez des boules que vous roulez dans la chapelure avant de les frire.