



Troyes fois

# MOINS DE DÉCHETS, MOINS DE GASPI

Dans la cuisine

Zéro Déchet Troyes

## **Pourquoi cuisiner ses épluchures, ses restes et limiter le gaspillage dans sa cuisine de manière générale ?**

- x Pour faire des économies, puisqu'avec un même aliment on fait deux fois plus de repas !
- x Pour sa santé, puisque les épluchures sont un concentré de nutriments et de fibres (prenez garde aux pesticides, qui se concentrent également)
- x Pour entraîner sa créativité et son organisation
- x Pour surprendre ses amis, sa famille
- x Pour l'environnement, puisque l'agriculture est un poste de pollution important. Actuellement,  $\frac{1}{3}$  de la nourriture produite dans le monde est gâchée. Un Français jette en moyenne 20 kg de denrées alimentaires par an. Cet ebook permet de réduire le gaspillage mais également diminuer la production de nourriture nécessaire et donc les pollutions qui y sont associées.
- x Pour le plaisir des papilles gustatives, évidemment ! Par la découverte de nouvelles recettes originales et l'utilisation des épluchures, qui concentrent toutes les saveurs !



## Table des matières

---

I. Légende.....	5
II. Quelques généralités.....	6
1 Acheter en vrac.....	6
2 Moins de gaspi d'énergie.....	7
3 Moins de gaspi de nourriture.....	8
4 Envisager un compost.....	8
III. Astuces.....	9
5 Les eaux de cuisson.....	9
6 La levure.....	9
7 Blancs d'œuf, jaunes d'œuf.....	10
IV. Préparations maison.....	12
8 Mayonnaise.....	12
9 Vinaigrette.....	13
10 Pâte à tarte.....	13
11 "Laits" végétaux.....	13
12 Poudre d'amandes/noisettes.....	15
13 Bouillons cubes.....	15
14 Galettes végétales.....	15
15 Houmous et autres tartinades.....	17
16 Biscuits apéro.....	18
17 Yaourts.....	18
18 Eaux aromatisées.....	18
V. Cuisiner toutes les parties des fruits et légumes.....	19
19 Recettes salées.....	19
20 Recettes sucrées.....	24
VI. Cuisiner les os et arêtes.....	26
21 Bouillon de têtes de poisson.....	26
22 Bouillon d'os.....	27
23 Bouillon de poulet.....	27
VII. Cuisiner ses restes.....	27
24 L'astuce passe partout.....	27
25 Restes de légumes.....	28
26 Pain rassis.....	28
27 Fruits abîmés.....	29

---

## Index des ingrédients et recettes

**Sur ordinateur : « Control + f » pour chercher un terme**

Ingrédients	Recettes	Ingrédients	Recettes
Agrumes (peaux et pulpes)	p. 25	Appareil à quiche (jaune d'œuf)	p. 11
Aromates (tiges)	p. 23	Biscuits apéro	p. 18
Aubergine (caviar de)	p. 17	Bouillon	p. 20 , 26
Aubergines (peaux)	p. 19	Bouillon poudre	p. 20
Banane (trop mûre)	p. 28-29	Bouillons cube	p. 15, 26
Bananes (peaux)	p. 24-25	Cake salé (base avec yaourt)	p. 19
Betterave (peau)	p. 23	Cake salé (base sans yaourt)	p. 21
Blanc d'œuf	p. 11-12	Cake sucré (base avec yaourt)	p. 24
Brocoli (feuilles, tronc)	p. 22	Cake sucré (base sans yaourt)	p. 24
Carottes (épluchures)	p. 19	Chips	p. 20 , 23
Carottes (fanés)	p. 21	Compote	p. 29
Céleri (feuilles de)	p. 23	Confiture	p. 23, 26
Champignon (peaux et pieds)	p. 20	Cookies (jaune d'œuf)	p. 11
Chou-Fleur (feuilles, tronc)	p. 22	Crème anglaise	p. 11
		Crème pâtissière	p. 10
Eaux aromatisées	p. 18	Croûte de sel	p. 11
Fanes (carottes, radis, betterave)	p. 20-22	Financiers	p. 11
Fruits (abîmés)	p. 28-29	Flan (base)	p. 21
Fruits divers (épluchures)	p. 23-24	Fondant au chocolat (blancs d'œufs)	p. 11
Haricot blanc (houmous)	p. 17	Galettes végétales	p.15-16, 25
Haricot rouge (galette)	p. 16	Houmous	p. 17
Jaune d'œuf	p. 10-11	Lait de riz	p. 14
Légumes divers (épluchures)	p. 19-20	Laits végétaux	p. 13-14
Légumineuses	p. 6	Mayonnaise	p. 12
Lentilles (boulettes)	p. 15	Meringue	p. 12
Levure	p. 9	Mousse au chocolat (blanc d'œufs)	p. 11
Œufs (blanc, jaune)	p. 10	Muffin à la soupe	p. 27

		Okara (biscuits, brownie, apéro)	p. 14
Os (divers)	p. 26	Omelette soufflée	p. 12
Pain rassis	p. 27-28	Orangettes	p. 25
Petits pois (cosses)	p. 22	Pâte à tarte	p. 13, 28
Poireaux (vert de)	p. 22	Pâtes fraîches	p. 10
Pois chiches (galette)	p. 16	Pesto	p. 22
Poisson (têtes de)	p. 26	Pomme de terre (galette)	p. 16
Poivron (tartinade)	p. 17	Soupe	p. 21 , 27
Pomme de terre (peau)	p. 19	Tarte ratatouille	p. 27
Pommes (épluchures et trognon)	p. 23-24	Tartinades	p. 16-17
Pommes (trop mûres)	p. 29	Tuiles	p. 12
Poulet (carcasse)	p. 26	Vinaigre de cidre	p. 24
Radis (fanés)	p. 21-22	Vinaigrette	p. 13
Ratatouille (reste)	p. 27	Yaourt	P. 18
Soupe (reste)	p. 27		

# I. Légende

---

## Logos



**Précaution pesticides !** Vous trouverez ce logo pour plusieurs recettes, en particulier quand il s'agit de récupérer les épluchures. Car oui, pour cuisiner tout en préservant sa santé, il faut prendre quelques précautions. Si les épluchures sont concentrées en nutriments et vitamines, elles peuvent l'être également en pesticides. Il conviendra donc de choisir des produits bio français (c'est important car c'est un cahier des charges plus strict que dans le reste de l'Europe et du monde) et/ou que vous savez cultivés sans produits chimiques. De plus, lavez les soigneusement à l'eau et au bicarbonate (laissez tremper vos fruits et légumes 15 mn dans environ 1 L d'eau pour 2 cs de bicarbonate de soude alimentaire)



**Végétalien** (ou facilement adaptable en version végétalienne)



**Non végétarien** (par défaut, considérez que tout est végétarien sauf lorsque ce logo rouge apparaît. Les recettes végétarienne sont adaptables si vous souhaitez ajouter de la viande - achetée chez le boucher dans votre contenant réutilisable ☺ )



**Idées pour servir**



**A noter**



**Détails/explications à retrouver dans ce document**

## Définitions

- **Épluchure** = partie du fruit ou du légume la plus riche en bons nutriments, mais qu'on finit souvent par jeter malheureusement...
- **Légumineuses** = lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs etc. Riches en protéines et en minéraux tels que le fer ou le calcium.
- **Okara** = partie solide séparée du lait végétal lors de sa préparation, bombe de fibres
- **Oléagineux** = amandes, noisettes, noix de cajou et autres noix qu'on trouve facilement en vrac
- **Purée d'oléagineux** = purée de cacahuètes, tahin (purée de sésame), de noisettes ou d'amandes sont les plus fréquentes. A choisir en vérifiant dans la liste d'ingrédient qu'il y a 100% d'oléagineux, et pas d'huile de palme ajoutée.
- **Restes alimentaires** = ressource qui représente actuellement 1/3 de la production alimentaire mondiale
- **ZD** = Zéro Déchet. Démarche qui vise à réduire sa production de déchets, pas à pas. A voir comme un horizon plus qu'un objectif !

## Abréviations

- **cc** : cuillère à café
- **frigo** : réfrigérateur
- **cs** : cuillère à soupe
- **gaspi** : gaspillage

## II. Quelques généralités

---

### 1. Acheter en vrac

Evidemment, quand on pense “alimentation zéro déchet”, on pense “faire ses courses en vrac”. Il s’agit de venir au magasin avec vos propres contenants (sacs en tissu, boîtes en plastique, bocaux en verre) et de vous faire servir directement dedans. Cela permet d’éviter l’utilisation d’emballages superflus. Au marché, il est très facile de ne pas produire de déchet, tant que vous amenez vos sacs en tissu et les tendez au commerçant en expliquant votre démarche. De même, vous pouvez demander aux bouchers, fromagers, boulangers etc. de vous servir directement dans vos boîtes. L’association Zero Waste Troyes a commencé à démarcher les commerçants pour vous faciliter la tâche :

- Sur la métropole de Troyes, vous pourrez repérer ceux qui acceptent les contenants des acheteurs grâce à l’autocollant ci-contre ;
- Ils sont référencés au fur et à mesure sur [ce lien](#). A savoir que ceux n’apparaissant pas sur la liste ne refusent pas forcément, ils n’ont sûrement simplement pas encore été démarchés ;
- Pour démarcher vos commerçants et les ajoutez à la liste, participez à une prochaine formation et rejoignez les ambassadeurs Mon Commerçant Zéro Déchet !



Pour les autres ingrédients, de plus en plus de grandes surfaces proposent des rayons vrac : légumineuses, céréales et noix, parfois également des fruits secs et des biscuits, sont disponibles. A Troyes, pour le moment, il n’existe qu’une boutique 100% vrac : le Day by Day (en centre-ville). D’autres adresses cependant proposent également du vrac : Persil et Ciboulette, Biocoop Lavau etc. Vous en trouverez une liste (non exhaustive) en suivant [ce lien](#) ou en retrouvant le document “Adresse à Troyes et Alentours” [sur notre page Facebook](#).



Toutes les recettes de ce livret peuvent être faites 100% vrac !

### Pois chiches, lentilles, haricots rouges... Ne les achetez plus en conserve

Les légumineuses (haricots rouges, blancs, flageolets, lentilles, pois chiches etc.) peuvent s’acheter secs en vrac. Pour les préparer, il suffira de les faire tremper dans l’eau toute la nuit, au réfrigérateur, puis de les cuire à l’eau **frémissante non salée** (pour ne pas qu’ils durcissent. Détails de cuisson dans le tableau ci-dessous). En plus d’éviter le déchet de la boîte de conserve, vous gardez davantage de minéraux de l’aliment, évitez les ajouts de sel, sucre et conservateurs et tout cela pour bien moins cher !

Il est également possible de les cuire à la vapeur en 5 à 10 mn. Le résultat sera plus croquant sous la dent mais tout à fait digeste et plus riche en minéraux.



N’hésitez pas à faire cuire des portions généreuses et à en congeler une partie. Vous pouvez également faire des bocaux pour les haricots et pois chiches, qui nécessitent un certain temps de trempage (cela vous fera gagner du temps ensuite). Il vous suffit, après avoir fait tremper vos grains le temps indiqué, de les mettre dans des bocaux préalablement stérilisés (sans remplir à



ras bord), de couvrir d'eau (en laissant 3-4 cm en haut), puis de fermer les bords et stériliser 90 minutes à 100°C.

### 1. TABLEAU RÉCAPITULATIF D'APRÈS LA FICHE MÉMO DE BIOCOOP

Légumineuse	Trempage	Cuisson	Volume d'eau pour cuire un volume de légumineuses
Azukis	12h	1h	2,5
Haricots (coco, lingots etc.)	12h	1 à 2h	2,5
Lentilles corail	non	10 à 15mn	2,5
Lentilles vertes	4h	45mn	2,5
Pois cassés	2h	30mn	2
Pois chiche	12h	1h30	2,5
Soja jaune	12h	3h	2,5

## 2. Moins de gaspi d'énergie

Quelques habitudes simples permettent d'économiser beaucoup d'énergie. Une des plus faciles consiste tout simplement à **mettre un couvercle sur vos casseroles**. Vous pouvez alors baisser le feu. Cela réduit le temps de cuisson et l'énergie utilisée d'1/3. Si vous avez des plaques électriques, vous pouvez aussi les **éteindre un peu avant la fin du temps de cuisson**, puisqu'elles mettent longtemps à refroidir: vous profiterez de la chaleur résiduelle pour terminer votre cuisson.

Ensuite, pour économiser l'énergie du frigo (de même pour le congélateur), attendez bien que vos plats soient froids avant de les y mettre. Pensez à régulièrement **dégivrer le congélateur et dépoussiérer l'arrière de votre frigo**. Par ailleurs, plutôt que de décongeler au four ou micro-onde, déplacez l'aliment du congélateur vers le frigo, la veille, il se décongèle tout doucement, sans que cela altère la saveur de l'aliment et cela apportera en même temps un peu de fraîcheur à votre frigo. Pour finir, évitez de laisser la porte du réfrigérateur ou du congélateur trop longtemps ouverte, ou de l'ouvrir trop souvent (c'est à chaque fois de la chaleur qui entre!): **réfléchissez avant d'ouvrir** à ce que vous avez besoin de prendre dedans (si vous avez un gros congélateur, vous pouvez également faire une liste de tout ce que vous avez dedans, pour ne pas passer trop de temps à chaque fois à chercher à l'intérieur).

Quant au four, même si cela demande un peu plus d'organisation, vous pouvez **cuisiner plusieurs plats d'un coup** afin de profiter au maximum de la chaleur. Beaucoup de préparations se cuisent à la même température ! En cas de températures différentes, vous pouvez simplement les mettre à la suite, en refroidissant progressivement le four. De même, n'hésitez pas à **enfournier dans un four froid quand cela ne pose pas de problème**, vous gagnerez quelques minutes et kWh d'énergie.



### 3. Moins de gaspi de nourriture

Pour éviter de gaspiller de la nourriture, quelques habitudes simples:

- **Vérifier ce que l'on a** dans ses placards et son frigo avant d'aller faire ses courses. Faire sa **liste de courses**, en fonction du nombre de repas prévus dans la semaine (éventuellement, prévoir les menus de la semaine à l'avance), pour n'acheter que la quantité de nourriture nécessaire.
- Vérifier régulièrement les **dates de péremption**, et, dans le frigo ou le placard, placer devant les produits qui se périment en premier.
- Ne pas confondre **DDM et DLC**: la DDM (Date de Durabilité Minimale, "à consommer de préférence avant le...") (appelée auparavant DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale), c'est la date avant laquelle il est préférable de manger un aliment si l'on ne veut pas qu'il perde en goût / croustillant / moelleux..., mais il reste consommable après cette date (parfois même très longtemps après), sans danger pour la santé. La DLC (Date Limite de Consommation, "à consommer jusqu'au..."), c'est la date jusqu'à laquelle l'aliment peut être consommé; après, il sera impropre à la consommation (c'est le cas pour la viande, le poisson et certains produits frais).
- **Garder les restes** au réfrigérateur ou au congélateur pour les manger plus tard ou les cuisiner. Pensez à noter la date de congélation sur la boîte. Mettre les restes en évidence dans le réfrigérateur, pour ne pas les oublier... Les petits restes de sauce, vinaigrette ou même vin peuvent se congeler dans des bacs à glaçon. N'hésitez pas non plus à congeler les zestes d'agrumes, les fines herbes (ciselées), etc.
- **Apprendre à conserver ses légumes** : les radis et carottes se conservent en dehors du frigo, les fanes plongées dans l'eau ; de même les salades se conservent avec le tronc dans un fond d'eau ; les poireaux avec les racines qui trempent etc.

### 4. Envisager un compost

Ce livret contient plusieurs recettes pour cuisiner ses épluchures. Mais même si vous les essayez, il vous en restera sûrement. Vous pouvez alors envisager de vous procurer un compost, un bokashi ou un lombricomposteur pour rendre à la terre tous les bons nutriments que contiennent les épluchures. Attention, il faut être rigoureux quand on les utilise afin d'éviter la fermentation des légumes et donc la production de méthane.

---



### III. Astuces

---

#### Quelques autres astuces toutes simples...

##### 1. Les eaux de cuisson



**L'eau de cuisson des légumes** contient de nombreux nutriments, que nous jetons malheureusement ! Cette eau peut être bue directement en début de repas ou intégrée à une soupe. Elle peut également servir à arroser les plantes ! Attendez pour cela, évidemment, qu'elle ait refroidi.

Vous pouvez vous servir **de l'eau de riz comme eau de rinçage** après votre shampoing ou sur la peau, à laquelle elle apportera tous ses nutriments. Vous pouvez aussi la boire, éventuellement additionnée d'un peu de sucre ou de miel. L'eau de cuisson des pâtes, légèrement épaisse, peut servir dans les sauces, soupes, pour faire tremper les légumineuses, faire cuire des légumes à la vapeur, faire de la pâte à pizza (en remplacement de l'eau et du sel), pour faire la vaisselle ou même pour un bain de pieds relaxant !

Deux liens pour d'autres idées à tester, sur [mieux vivre autrement](#) et [comment économiser](#).

Vous pouvez également garder l'eau de cuisson des pois chiches, communément appelée **aquafaba** pour faire un substitut végétalien aux œufs en neige. Il faudra alors la faire réduire pour en concentrer les propriétés puis la monter en neige avec un mixeur plongeant.

Dans le même esprit, quand vous faites une **marinade à l'huile, gardez-la** pour parfumer une vinaigrette ou une pâte à tarte en remplacement d'une partie (ou toute) de la matière grasse.

##### 2. La levure

Vous souhaitez réaliser un gâteau, une brioche, voire du pain maison ? Mais la levure chimique ne se trouve qu'en petit sachet... Vous pouvez vous tourner vers de la levure boulangère ! Pour vous en procurer, **allez simplement voir votre boulanger, boîte réutilisable en main**, pour en acheter. En plus d'être ZD c'est, encore une fois, très économique ! (en général 1 centime le gramme)

Avant de cuisiner il faudra simplement **la réactiver** : Délayez la levure dans un peu d'eau tiède (attention, pas trop chaude pour ne pas tuer les levures, ni trop froide sinon elles ne se réveilleront pas). Puis mélangez avec un peu de farine de la recette jusqu'à obtenir une pâte. Recouvrez alors de farine, sans mélanger. Vous verrez que la levure est activée (environ 15 mn plus tard) quand la farine va « percer », c'est-à-dire que des poches d'air vont trouser la couche de farine. La pâte contenant la levure devrait prendre un peu de volume et faire des bulles (prévoyez donc un peu de hauteur dans votre verre ou bol ). Attention à ne surtout pas mettre de sel ni à cette étape ni avant d'avoir mélangé la farine au reste des ingrédients. Il faut **42 g de levure fraîche pour 1 kg de farine**.

Pour des préparations qui ont moins besoin de monter, **un peu de bicarbonate de soude** peut suffire (pancake ou cake par exemple). On compte alors 1 cc rase pour 250 g de farine. Pas plus!

A noter pour ceux qui sont attachés à la levure chimique: on en trouve en vrac au Day by day.

### 3. Blancs d'œuf, jaunes d'œuf

Le fameux sujet : on réalise une recette qui n'utilise qu'une partie de l'œuf, et il nous reste l'autre partie sur les bras (enfin dans le frigo), dont on ne sait pas quoi faire... Pas de panique ! Voilà quelques idées de recettes n'utilisant que le jaune ou que le blanc.

Conservation :



Le blanc d'œuf se congèle dans un récipient hermétique, en n'oubliant pas de noter la date de congélation.

Pour le jaune, c'est possible aussi, mais il faut le battre, et ajouter un peu de sel ou de sucre (1 pincée de sel ou 1,5 cc de sucre pour 4 jaunes d'œufs), ceci afin d'éviter qu'il devienne gélatineux.

Sinon, on peut simplement les mettre au frigo dans une boîte hermétique : les blancs se gardent jusqu'à 3 semaines (à condition après tout ce temps de réaliser une recette cuite, pas une mousse au chocolat !) et les jaunes se gardent 2 jours, recouverts d'un peu d'eau.

#### Pour un ou deux jaune(s) d'œuf(s)



- Mayonnaise
- Pâte à tarte

- Épaissir une sauce ou une soupe (faire par exemple une sauce pour les pâtes ou pour un plat en sauce, comme une blanquette). A ajouter après cuisson, juste avant de servir pour que le jaune ne cuise pas.
- Dorer une brioche, une tourte etc. En délayant simplement le jaune avec un peu d'eau et en l'étalant sur la pâte avant cuisson.
- Remplacer une partie du gras dans une recette : compter environ **1 jaune (20 g) pour 20 g de beurre**. Cela fonctionne particulièrement dans les crumble, les palets breton, les sauces, les pâtes à tarte mais aussi les cakes ou gâteaux (dans ce cas, pour encore plus de moelleux, on monte en neige les blancs d'œufs de la recette)... attention à ne pas l'utiliser pour des préparations à la casserole, comme la béchamel, qui cuirait le jaune.

#### Pour plusieurs jaunes d'œufs

- **Pâtes fraîches** (façon nouilles chinoises)
  - *Ingrédients* : 500g de farine de blé T55 - ½ cc de sel - 4 jaunes d'œufs - de l'eau
  - *Instructions* : Pétrir en ajoutant l'eau petit à petit, jusqu'à avoir une pâte bien lisse et homogène, mais surtout non collante. La mettre en boule, fariner et envelopper dans un torchon propre. Laisser reposer 20mn au frigo. Former les nouilles avec un laminoir ; sinon étalez-la finement au rouleau à pâtisserie et faites en des lasagnes ou de la pâte à raviole. Cuire en deux fois, dans 4L de d'eau, environ trois minutes. Egoutter sous un filet d'eau froide en secouant pour éviter qu'elles ne collent. [Détail des instructions](#)
- **Crème pâtissière**
  - *Ingrédients* : 6 jaunes d'œuf - 6 cs de sucre blanc - 6 cs de farine - 80 cl de lait (végétal et fait maison, pourquoi pas? ☐ ). Citron découpé sous forme d'une bande ou bâtons de cannelle, de réglisse etc.
  - *Instructions* : Mélanger les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à obtenir une crème homogène. Ajouter la farine à petites doses en mélangeant avec une spatule ou un fouet manuel. Ajouter le lait lentement et continuer à mélanger. Ajouter éventuellement l'écorce de citron ou les bâtons à



infuser. Commencer la cuisson à feu "fort" et mélanger sans arrêt. Lorsqu'elle commence à densifier (début d'ébullition), mettre à feu doux et continuer à cuire ainsi pendant 3-4 mn. Retirer les morceaux de citron ou cannelle. Laisser refroidir au frais ou consommer tiède. [Recette d'origine](#)

➤ **Crème anglaise**

- *Ingrédients* : 4 jaunes d'œuf - 50 g de sucre - 1 cs de maïzena - 50 cl de lait - une gousse de vanille
- *Instructions* : Mélanger les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire bouillir le lait (avec éventuellement la gousse de vanille fendue en deux. Dans ce cas, laisser infuser la gousse une dizaine de minutes, puis la retirer). Verser peu à peu le lait sur le mélange œufs/sucre en mélangeant bien. (Ajouter la maïzena, délayée dans un peu de lait froid). Remettre sur le feu (à feu doux, ou encore mieux, au bain-marie) en mélangeant sans cesse. La crème épaissit. Ne pas laisser bouillir. Retirer du feu en mélangeant encore un peu. Laisser refroidir avant de mettre au frigo.

➤ **Cookies**

- Mélanger 250g farine de blé ; 50g farine sarrasin ; 110g sucre. Ajouter 3 jaunes d'œufs + 1 entier, ou 4 jaunes. Puis 100g de chocolat en pépites. Cuire 10-15mn à 180°C.

➤ **Un appareil à quiche super fondant** : 5 jaunes d'œufs + 200 g de crème liquide

**Pour un ou deux blanc(s) d'œuf(s)**



- Galette de céréale, légumes ou légumineuse, à la place d'un œuf entier
- A ajouter discrètement dans un **cake** ou une **pâte à pancake**, à la place d'un œuf entier ou pas. Éventuellement battre les blancs en neige pour plus de moelleux et de volume.

➤ **Cuisson en croûte de sel**

- Préparer une pâte à sel avec 1 kg de gros sel, 150 g de farine, un peu d'eau et 1 blanc d'œuf pour lier, quelques herbes pour aromatiser. Mélanger mais sans trop travailler, pour obtenir une pâte homogène. Etaler en épaisseur de 0,5 cm. Enfermer des pommes de terre dans la coque de sel et enfourner à 190 °C pour 35 à 40 min selon cuisson. Pour vérifier la cuisson, enfoncer une aiguille (un couteau sinon) : elle doit s'enfoncer comme dans du beurre.

**Pour plusieurs blancs d'œufs**

➤ **Financiers** (il existe de nombreuses recettes, en voici une, trouvée sur Marmiton)

- *Ingrédients* : 4 blancs d'œuf - 50 g de poudre d'amandes - 50 g de farine - 120 g de sucre - 75 g de beurre – 1 gousse de vanille - 1 pincée de sel
- *Instructions* : Préchauffer le four à 200 °C. Mélanger la farine, la poudre d'amandes et le sucre. Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et les ajouter au mélange précédent. Faire fondre le beurre et l'ajouter à la pâte. Verser dans des moules et faire cuire une quinzaine de minutes (à surveiller).

➤ **Mousse au chocolat**, en ajoutant 20 g de beurre à la place de chaque jaune d'œuf.

➤ **Fondant au chocolat**

- *Ingrédients* : 3 blancs d'œuf - 50 g de beurre - 25 g de farine - 25 g de maïzena - 100g de sucre - 100g de chocolat
- *Instructions* : Préchauffer le four à 180 °C. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et le sucre. Faire fondre le chocolat et y ajouter la farine et la maïzena. Incorporer les blancs d'œufs. Faire cuire 20 minutes.



➤ **Omelette soufflée**

- *Ingrédients* : 2 jaunes d'œufs pour 4 blancs d'œufs, 20 g de farine, 150 g de lait de riz, 20 g de beurre. Éventuellement : 150 g de fromage, quelques herbes fraîches, un oignon vert ciselé etc.
- *Instructions* : Dans une casserole, mettre le lait et le beurre et porter à ébullition puis retirer du feu. Séparer les blancs des jaunes. Dans un saladier, mélanger les jaunes à la farine,, ajouter au mélange lait + beurre et fouetter. Remettre sur le feu, battre jusqu'à épaississement. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange. Pour la cuisson : démarrer dans une poêle beurrée (qui peut aller au four) pendant 30 secondes puis enfourner à 180°C pendant 3 minutes. Laisser reposer dans la poêle quelques minutes avant de servir. Si votre poêle ne va pas au four, mettez un couvercle à la place d'enfourner.

➤ **Meringue**

- Battre 4 blancs d'œufs en neige très ferme et incorporer 250 g de sucre en poudre (sans faire retomber les blancs!). Faire des petits tas sur une plaque beurrée et farinée. Faire cuire entre 30 minutes et 1h (suivant que vous préférez des meringues un peu molles ou bien fermes) dans un four préchauffé à 120 °C.

➤ **Tuiles craquantes**

- *Ingrédients* : 60 g farine T55, 60 g sucre glace, 50g beurre fondu, 2 blancs d'œufs battus légèrement en neige.
- *Instructions* : Étaler en tuile fines et dorer au four. Pour leur donner une forme particulière (cylindre, biscuit de fortune etc.) il faut les manipuler chaud donc les cuire par 2 ou 3 seulement.

## IV. Préparations maison

---

### **Quelques préparations plus simples à faire qu'il n'y paraît, et que vous n'aurez plus à acheter au supermarché !**

#### 1. Mayonnaise

Contrairement aux idées reçues, la mayonnaise peut très bien se conserver 2 semaines voire plus au frigo. En effet, bien qu'elle contienne du jaune d'œuf cru, l'émulsion avec l'huile fait que les molécules d'œuf sont entourées d'une couche lipidique protectrice. La mayonnaise, c'est magique... Quand on la fait maison, c'est tellement meilleur qu'en supermarché. Et surtout, c'est très facile à faire !

**Ingrédients** : 1 jaune d'œuf - ½ à 1 cc de moutarde, selon vos goûts (fonctionne aussi avec de la moutarde à l'ancienne) - 1 cc de vinaigre de cidre ou vin (plus ou moins ou un autre vinaigre selon vos goûts) - Environ 10 cl d'huile de tournesol, colza ou pépins de raisin. On peut aussi faire moitié moitié avec de l'huile d'olive ou une huile avec plus de goût, si on aime ça, mais c'est particulier - Sel, poivre, éventuellement des aromates ou échalotes pour parfumer...



Attention : tous les ingrédients doivent être à température ambiante, pas froids.

**Instructions** : Prendre un bol tiédi (avec de l'eau chaude par exemple), y mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre et éventuellement une cc d'eau chaude. Se saisir d'un fouet (de cuisine) et faire couler l'huile en un filet très fin tout en mélangeant énergiquement. La mayonnaise va rapidement prendre. Vous pourrez alors verser l'huile un peu plus vite, sans cesser de mélanger.



Assaisonner ensuite, rectifier éventuellement le goût en ajoutant de la moutarde ou du vinaigre, puis des herbes.

A consommer (presque) sans modération dans une salade de pomme de terre, avec du poulet froid, en coleslaw, en œuf mimosa, avec des crudités etc.

## 2. Vinaigrette



La vinaigrette se conserve également plusieurs semaines au frigo. Vous pouvez donc en préparer une grande quantité de temps en temps et la conserver dans une bouteille ou un bocal en verre.

Chacun a sa recette de vinaigrette, avec son huile préférée, son vinaigre préféré, éventuellement du jus de citron ou d'orange... mais globalement, les proportions sont les suivantes : 2 cs d'huile pour une cs de vinaigre et une pointe de moutarde, avec évidemment assaisonnement (sel, poivre, autres épices et herbes...). La quantité de moutarde est à adapter selon vos goûts et l'épaisseur de la vinaigrette que vous souhaitez. Elle est tout de même indispensable si vous souhaitez qu'une émulsion se fasse, et donc que votre vinaigrette ne se sépare pas en deux phases. Pour avoir ce résultat avec moins de moutarde, vous pouvez ajouter un peu d'eau et bien mélanger avant chaque utilisation.

## 3. Pâte à tarte

- **Pâte Brisée très tendre** : 200 g farine de blé - 100 g de beurre ramolli à température ambiante - 1 jaune d'œuf - sel - eau si besoin
- **Version végétalienne un peu plus croustillante** : 200 g farine d'épeautre - 1/3 cc sel - 5 cs huile - 4 cs eau (ajuster) - thym ou autres herbes

*Instructions* : Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans trop travailler. Laisser reposer 30 mn avant d'étaler sur votre plan de travail fariné, puis sur un plat à tarte graissé. Pour l'attraper facilement sans la casser, vous pouvez l'enrouler autour de votre rouleau à pâtisserie et la dérouler sur le plat. Passer ensuite le rouleau contre le plat pour couper les morceaux de tarte en excès. Faire de petits trous au fond avec la fourchette. Cuire à blanc (en mettant un poids au fond : riz, haricots secs...) ou pas selon la recette. Gardez les excès au congélateur pour compléter une future pâte à tarte ou cuisez-les pour faire des biscuits apéro en ajoutant des épices.

## 4. "Laits" végétaux



Dans des préparations (pâte à crêpe, cakes et gâteaux, béchamel, etc.), ils remplacent avantageusement le lait animal, qu'on trouve rarement en vrac. Ils peuvent également, évidemment, se consommer tels quels, dans des céréales, avec du cacao, etc.



Attention, le lait d'avoine et de sarrasin ne se cuisent pas.

Les laits végétaux peuvent se faire avec des flocons de céréales (avoine, sarrasin, épeautre, riz etc.), ces mêmes céréales entières, des oléagineux (noisettes, amandes etc.)

- Pour les flocons : on mixe une dose de flocons pour 3 doses d'eau froide.
- Pour les grains entiers : faire tremper les grains 12h et bien rincer. Puis mixer, là encore, une dose de grains pour 3 doses d'eau. Ajouter du jus de citron pour les rendre plus digestes. Ou alors bien cuire la céréale et mixer.
- Pour les oléagineux : faire tremper 4 à 12 h, rincer, puis mixer (toujours le même dosage).



Dans tous les cas :

- Il vaut mieux mixer par pulsations ou en faisant des pauses pour éviter que l'appareil ne chauffe.
- On filtre ensuite le résultat avec une étamine (en métal avec des mailles fines ou en lin par exemple). Il faut bien le presser pour récupérer la totalité du lait.
- On peut ajuster la quantité d'eau selon la texture voulue.
- On peut parfumer avec une pointe de sel, de cannelle ou d'autres épices.
- On peut ajouter une cuillère d'huile pour plus d'onctuosité.



Et surtout, **conservez l'okara** (c'est-à-dire la partie solide) qui contient toutes les fibres et qui se réutilise très bien dans une multitude de recettes.

### Exemple du lait de riz

*Ingrédients* : 40 g de riz cru (130 g cuit) pour 600 à 800 ml d'eau et 1 cs d'huile.



Ce lait supporte bien la cuisson, pour faire une sauce béchamel ou un lait au chocolat par exemple, et il est délicieux dans la pâte à crêpes.

### Cuisiner l'okara



L'okara (résidu solide issu de la fabrication du lait végétal) peut se réutiliser immédiatement, se congeler ou être séché 1h à 100 °C (profitez du refroidissement de votre four) en fine couche sur la plaque du four. Une fois bien sec, il peut se conserver dans une boîte hermétique quelques mois.

Il peut servir pour :

- Remplacer une partie de la farine dans des gâteaux, cakes, biscuits etc. (à poids égal : 100 g d'okara remplace 100 g de farine). Si l'okara est humide, diminuez la quantité de liquide dans la recette.
- Remplacer un œuf dans des cakes ou muffins : 1 œuf = 1 cs okara + 2 cs eau
- Comme chapelure pour paner, faire des gratins ou des crumbles
- Pour épaissir une soupe ou une sauce, à la place d'un jaune d'œuf, de la farine ou de la maïzena

A savoir que l'okara d'oléagineux (amandes, noisettes par exemple) apportera de la matière grasse, donc un résultat plus moelleux que les okara de céréales.

Plus concrètement, quelques recettes :

#### ➤ Biscuits à l'okara



- *Ingrédients* : 50 g de purée de noisettes, cacahuètes ou amandes - 100 g d'okara d'oléagineux - 60 g de miel ou sirop d'érable - 1 cc de cannelle, 1 pincée de sel, quelques graines de sésame pour saupoudrer
- *Instructions* : Tout mélanger, façonner des biscuits et enfourner pour 10 mn à 180°C.

#### ➤ Brownie à l'okara

- *Ingrédients* : 110 g de chocolat - 60 g de matière grasse (purée d'oléagineux ou beurre) - 50 g de sucre - 2 œufs - 120 g d'okara - Des noix ou pépites selon vos goûts
- *Instructions* : Faire fondre au bain marie le chocolat avec la matière grasse. Ajouter le sucre, mélanger, puis ajouter l'okara et les œufs. Etaler dans un plat sur environ 3 cm d'épaisseur et cuire 25 à 30 mn à 165 °C.



### ➤ Biscuits salés à l'okara



- *Ingrédients*: 100g de farine T80 - 100g d'okara d'avoine - 50ml d'huile végétale (tournesol par exemple) – ½ cc de bicarbonate de soude - 1 pincée de sel - Pour agrémenter : 30g de noix - 80g de bûche de chèvre (Ou autre chose : olives, tomates séchées... Faites selon vos goûts et ce que vous avez sous la main!)
- *Instructions*: Mélanger l'okara, la farine, la levure et le sel. Ajouter l'huile. Si le mélange vous paraît trop sec, ajoutez un peu de lait végétal. Ajoutez les noix hachées et le fromage coupé en morceaux. Formez des boules et déposez-les sur une plaque de cuisson graissée et farinée. Aplatissez-les légèrement du plat de la main. Faites cuire environ 20 minutes à 180°C. [Recette d'origine](#)

## 5. Poudre d'amandes/noisettes

Les poudres d'oléagineux pour la cuisine peuvent se faire à la maison, à partir de graines achetées en vrac et passées au mixeur. Attention à mixer par pulsations ou faire des pauses régulièrement pour éviter la surchauffe.

## 6. Bouillons cubes

Quel dommage d'acheter des bouillons cube tout fait, sur-emballés et plein de sel, quand vous pouvez les faire vous-même à votre goût et très simplement.



Pour cela, il suffit de : faire un bouillon (de poulet, d'os, de poisson, de légumes selon ce que vous voulez) comme décrit dans les recettes dans la suite du document. Faire bien réduire, jusqu'à l'intensité de goût souhaitée (attention en goûtant, c'est très chaud !). Filtrer. Mettre dans des bacs à glaçons. Laisser refroidir et, hop, direction le congélateur !

Vous pouvez alors les ressortir selon vos besoins. Si vous souhaitez dégraisser, vous pouvez laisser refroidir avant de mettre dans le bac à glaçon : une pellicule de gras va se solidifier en surface.



Alternative : bouillon en poudre, en partie à base d'épluchures (voir la recette dans le chapitre Épluchures).

## 7. Galettes végétales

Pas la peine d'acheter des « steaks » végétaux tout fait, quand on peut les faire soi-même ! Les galettes végétales sont en réalité un jeu d'enfant.

Vous pouvez les faire à partir de légumineuses (pois chiche, haricot rouge, lentilles...) que vous avez acheté en vrac, trempées et cuites. Il suffit alors de mixer les graines avec quelques épices pour donner du goût, un œuf ou des flocons d'avoine ou de la maïzena pour bien lier le tout ensemble, éventuellement un peu d'eau si c'est trop sec. Former ensuite des petites boules ou des galettes avec vos mains et passez les dans une poêle graissée.

A vous de tester, adapter et vous régaler... On propose tout de même quelques recettes, on est là pour ça non ?

### Boulettes de lentilles



- *Ingrédients*: (pour 36 petites boulettes) : 455 g de lentilles brunes cuites - 110 g de pain dur (ou de la chapelure ou des flocons d'avoine mixés) - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 30 g de tomates séchées - 2 cs de concentré de tomates - 1 cs d'huile d'olive - 1 cs d'herbes séchées (thym, romarin, basilic...) - ½ cc de graines de cumin - 4 ou 5 branches de persil frais - sel, poivre



➤ *Instructions*: Mixer tous les ingrédients sauf le persil jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter le persil et mixer par quelques pulsations. Former de petites boulettes avec les mains humides et réserver au frais 30 minutes. Faire cuire quelques minutes dans une poêle huilée, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. [Recette d'origine](#)



A manger telles quelles ou dans une bolognaise végétarienne, dans des lasagnes, dans une moussaka etc.

### Galettes de pois chiches

➤ *Ingrédients* : 130 g de pois chiche cuits, 1 carotte râpée, une gousse d'ail, 1 œuf, des herbes fraîches, du sel, du poivre, de l'huile d'olive.

➤ *Instructions* : Faire revenir la gousse d'ail pour atténuer son goût. Mixer les pois chiche, l'ail, les herbes et l'assaisonnement. Ajouter les carottes râpées. Ajouter un peu d'eau, un blanc d'œuf ou un œuf entier si la pâte semble trop friable. Former des galettes et les faire dorer à la poêle dans un peu d'huile.



A manger telles quelles ou dans un appétissant burger maison, dans un pain pita avec des crudités etc. N'hésitez pas à l'accompagner de crudités, d'aubergine rôties, d'une sauce au fromage blanc moutarde et cumin, à la purée d'oléagineux ou d'une mayonnaise maison par exemple.

### Galettes de haricots rouges

A faire en adaptant la recette ci-dessus.



A manger telles quelles ou dans un appétissant burger maison, dans un chili etc. N'hésitez pas à l'accompagner de poivrons poêlés, de riz, d'une sauce au fromage blanc, à la purée d'oléagineux, d'un caviar d'aubergine ou d'une sauce tomate pimentée par exemple.

### Galettes de pomme de terre



➤ *Ingrédients* : Compter environ 2 pommes de terre moyennes par personne - une feuille de laurier - une ou deux gousses d'ail - 2 cs de farine ou flocons d'avoine - selon vos goûts : poivre, sel, graines de sésame ou pavot, fromage de chèvre...

➤ *Instructions* : Cuire les pommes de terre à l'eau frémissante avec le laurier et l'ail. Retirer l'ail après 5 à 10 mn, les pommes de terre après 30 mn (quand on plante une fourchette elle doit s'en décrocher par gravité). Les éplucher et réduire en purée avec l'ail. Ajouter environ 2 cs de farine ou flocons d'avoine réduits en poudre (à adapter selon la quantité d'eau absorbée par les pommes de terre) et l'assaisonnement. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, former des galettes et les faire dorer.




A servir dans un burger, dans un wrap, avec une salade verte et/ou de la mayonnaise par exemple.

## 8. Houmous et autres tartinades



Là encore, les quantités de citron, huile, ail etc. peuvent être adaptées selon vos préférences !



<p><b>Houmous aux haricots blancs et poireaux</b></p> <p>200 g haricots blancs cuits 150 g poireaux cuits vapeur 1 gousse d'ail 4 cs jus de citron 2 cs purée de cacahuète 4 cs huile (noix) Sel, poivre, graines de sésame</p>	<p><b>Tartinade poivron et noix</b></p> <p>4 poivrons rouges moyens - 2 gousses d'ail - 1 tasse de noix de Grenoble crues 2 c. à thé de cumin moulu - ½ c. à thé de paprika fumé - ½ c. à thé de sel de mer 1 cs de miel ou sirop d'érable - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à soupe de jus de citron</p> <p>Instructions : Mettre les noix à tremper pour faciliter le mixage. Préchauffer le grill du four (200°C). Couper les poivrons en deux, les épépiner. Les placer côté coupé sur la grille du four et enfourner jusqu'à ce que la peau des poivrons noircisse. Mettre également l'ail (toujours dans sa peau) pour un goût moins fort. Sortir les poivrons du four, les laisser refroidir à température ambiante pour les peler facilement. Mixer le tout ensemble.</p>
<p><b>Houmous</b></p> <p>250 g pois chiches cuits 3 cs de tahin 2 gousses d'ail 1 cc thym, 1 pincée de cayenne, 1 pincée de sel 2 cs de jus de citron 2 cs d'huile d'olive</p>	
<p><b>Caviar d'aubergine</b></p> <p>Eplucher une aubergine et la couper en cubes. Dans un faitout, poêler avec huile d'olive, sel, poivre, piment, herbes, 3 gousses d'ail en chemise. Couvrir et cuire 20 mn à feu moyen puis mixer. Les peaux peuvent être poêlées en suivant <a href="#">cette recette</a> </p>	



Les tartines sont parfaites pour utiliser des légumes à l'aspect abimé mais qui ont gardé tout leur goût. De plus, vous pouvez donner un peu couleur et de pep's à votre houmous en y ajoutant une fin de betterave, de courgette ou de carotte par exemple.



## 9. Biscuits apéro

Crackers aux herbes	Crackers à la farine de pois chiche
<p>200 g de farine - 10 cs eau - 3 cs huile - 3 cs graines de sésame - 2 cs herbes de provence ou thym - 2 pincées de paprika - 1 cc sel</p> <p>Mixer 2 min, étaler en couche fine, couper en carrés et cuire à 200 °C 15 à 20 mn.</p>	<p>100 g de farine de pois chiches - 50 g de graines (pavot, sésame etc.) - 3 cs huile olive - 4 cs eau - ½ cc sel, épices au goût</p> <p>Mélanger à la main, étaler en couche fine, couper en carrés et cuire 30 mn à 150°C (dorer).</p>

### Sablés à la moutarde et au cantal, de Faustine

- Ingrédients : 200g de cantal, 150g de farine, 50g de maïzena, 50g d'huile d'olive, 100g de beurre, 3 cs de moutarde à l'ancienne, ½ cc de sel
- Instructions : Râper le cantal et couper le beurre. Mélanger tous les ingrédients. Former plusieurs boudins de 4 cm de diamètre. Congeler 30 min. Couper en tranches. Cuire 15 min au four à 180°C

## 10. Yaourts

On peut faire ses yaourts maison avec une yaourtière électrique, mais celle-ci n'est pas indispensable: il existe des recettes pour faire ses yaourts au four, dans un autocuiseur, avec une boîte hermétique (ou dans une yaourtière à l'ancienne, c'est-à-dire non électrique...), etc. Voici 2 méthodes, mais il en existe bien d'autres.

Si vous avez une boîte hermétique, voici la marche à suivre: chauffer 1 L de lait (entier) jusqu'à 50 à 55°C (maximum) (un thermomètre peut être utile, sinon, faites bouillir la moitié du lait, puis ajouter l'autre moitié (à température ambiante)), verser sur un yaourt nature et mélanger. Verser le tout dans des pots de yaourts, mettre dans la boîte hermétique (enveloppée dans une couverture pour garder au maximum la chaleur). Laisser prendre pendant au moins 5h sans faire bouger la boîte. Mettre au réfrigérateur.

Avec un autocuiseur, le principe est un peu le même: chauffer un fond d'eau (4-5 cm) à 45°C. Couper le feu et mettre les pots de yaourts remplis (1 L de lait entier + 1 yaourt) dedans. Fermer. Laisser prendre au moins 5h.



## 11. Eaux aromatisées

Vous pouvez très facilement faire des eaux aromatisées, et éviter ainsi l'achat de boissons (souvent très sucrées) au supermarché. Dans une carafe, mettre un litre d'eau et des feuilles de menthe (avec des tranches de concombre), ou 6-7 feuilles de verveine fraîche, ou 4 fraises coupées, ½ citron tranché et quelques feuilles de basilic... Laissez reposer une heure minimum au réfrigérateur. Vous pouvez bien sûr tester d'autres associations de saveurs!

## V. Cuisiner toutes les parties des fruits et légumes

### 1. Recettes salées

En général, les épluchures peuvent se transformer en délicieuses soupes, purée mais aussi s'intégrer à merveille dans des cakes, des flans ou encore devenir des chips craquantes. Nous vous donnons ici quelques idées de recettes mais libre à vous de réutiliser la base en changeant le type d'épluchure... et en laissant libre cours à votre imagination !

#### ◆ Les épluchures

##### ➤ Cake aux épluchures de carottes

○ *Ingrédients* : 200g d'épluchures de carottes bio (plus ou moins selon ce que vous avez sous la main. Si vous n'avez pas assez d'épluchures, vous pouvez compléter par une carotte râpée (avec sa peau !) – 3 œufs – 1 yaourt – 150 g de farine de blé T80 – 6 g de levure fraîche – 50 g de comté (ou gruyère) râpé – 4 cs d'huile d'olive – sel, poivre et éventuellement du cumin

○ *Instructions* : Laver puis mixer grossièrement les épluchures (plus ou moins suivant vos préférences). Mélanger tous les ingrédients en veillant à ne pas faire de grumeaux ! Dans l'ordre : œuf + yaourt + huile + farine et levure + fromage et épluchures + sel, poivre. Faire cuire 40 minutes à 150°C. Une version de base de cake sans yaourt est également proposée dans la partie « fanes ».

##### ➤ Peaux d'aubergine poêlées



○ *Ingrédients* : La peau de 800 g d'aubergine - 1 piment vert fort (ou doux, si on n'aime pas piquant) - 2 cs d'huile de tournesol - 1.5 cs de sauce de soja - 1 cc de vinaigre de riz (ou autre selon ce que vous avez) - 2 gousses d'ail - sel et poivre

○ *Instructions* : Couper les épluchures en fines juliennes. Ôter les membranes blanches et les graines du piment, couper également en juliennes. Ecraser, dégermer et couper l'ail en fines tranches. Chauffer l'huile dans un wok sur un feu vif, ajoutez les aubergines et le piment en juliennes, mélangez rapidement. Ajouter la sauce de soja, poursuivez la cuisson pendant 2-3 min tout en mélangeant. Mettre les tranches d'ail, du sel et du poivre, continuez à mélanger tous les ingrédients pendant 1-2 min. Ajouter du vinaigre à la fin de cuisson, sortez le wok tout de suite du feu. [Recette d'origine](#)

##### ➤ Peaux de pomme de terre farcies

On en trouve des recettes sous le nom de "Potato skins", recette venue tout droit du Canada.

○ *Instructions* : Laver, sécher, et badigeonner d'huile d'olive vos pommes de terre entières, avec la peau. Les poser sur une grille, et les cuire dans un four préchauffé à 200° pendant 20 mn environ (selon la taille de vos patates, le couteau doit s'enfoncer dans la chair sans problème). Laisser refroidir un peu, et couper les pommes de terre en 2 dans le sens de la longueur. A l'aide d'une cuillère, vider la chair (que vous gardez pour une autre recette : purée, gnocchi, gâteau de pomme de terre, galettes, gaufres etc.), en laissant environ 2 ou 3 mm d'épaisseur, et en prenant garde de ne pas abîmer les peaux. Badigeonner extérieur et intérieur des peaux d'huile d'olive généreusement. Les poser côté chair sur la grille. Cuire à nouveau, environ 12 mn à 230°, jusqu'à ce qu'elles croustillent. Garnir ensuite les coques de pomme de terre de fromage frais aux herbes ou à l'ail, de noix, de légumes, ou de toute autre farce de votre choix ! [Recette d'origine](#)



### ➤ Velouté de champignons

Les brisures de champignon (pieds et épluchures du chapeau) concentrent tout le goût et sont un délice dans un velouté. Et je pèse mes mots ☺

○ *Instructions* : Les récupérer après avoir bien brossé les champignons pour enlever la terre. Faire revenir dans un faitout une ou deux échalotes dans un peu de matière grasse. Ajouter les brisures de champignon et de l'eau ou du bouillon - pas tout à fait à hauteur car cela réduit. Laisser cuire dans l'eau frémissante (pas plus pour ne pas perdre le goût) 20 à 30 mn. Bien saler et poivrer. Passer au blender avec de la crème, du fromage blanc ou du fromage de chèvre frais. Saupoudrer éventuellement de persil avant de déguster chaud.

### ➤ Chips



○ *Instructions* : Pour faire des chips de légumes saines et anti gaspi, récupérez vos épluchures (carottes, pommes de terre ou aubergines par exemple). Les placer sur une plaque allant au four, ajouter un bon filet d'huile d'olive, un peu de thym (aubergine, pomme de terre) ou de cumin (carotte) et de fleur de sel. Mélanger avec les mains pour bien imprégner les épluchures puis étaler à plat sur la plaque. Enfourner pour 15 mn à 170°. Et c'est tout !

### ➤ Bouillon en poudre



○ *Ingrédients* : Environ 600 g d'épluchures diverses : épluchures de carottes, de céleris (important pour donner du goût, rave ou en branche), de navets, vert et cheveux de poireaux, peaux d'oignons et échalotes etc. A adapter selon la saison et les légumes que vous consommez ! Une gousse d'ail, l'équivalent de 2 verres à moutarde d'herbes fraîches : tiges et feuilles de persil, de feuilles de thym ou de ciboulette. 1/3 du poids des légumes en sel non raffiné (soit environ 200 g).



Remarque : soit vous venez de faire un plat énorme qui vous permet d'avoir autant d'épluchures, et dans ce cas vous avez bien du courage !, soit vous pouvez accumuler vos épluchures au congélateur et lancer la recette quand vous en avez suffisamment.

○ *Instructions* : Couper tous les légumes le plus finement possible. Ciseler les aromates. Ajouter le sel. Dans une casserole, faire évaporer l'eau pendant 20 min en prenant soin de ne pas couvrir et en mélangeant souvent pour éviter que cela n'accroche. Les légumes vont rendre de l'eau et réduire d'environ 2/3. Huiler alors légèrement une plaque de four et étaler les légumes dessus, sans les imbiber d'huile surtout. Cuire 1h à 100°. Après 1 heure, les légumes auront déjà bien séchés. Les mixer finement jusqu'à obtention d'une sorte de pâte. L'étaler sur la plaque du four. Faire cuire à nouveau 1h à 100°. Après ces 2h, votre bouillon devrait être entièrement sec ! Mixer au blender. Remettre un peu au four si besoin. Conserver dans des pots hermétiques. [Recette d'origine](#)

### ◆ Les fanes



Pour consommer de manière optimale les fanes de carotte et radis, pensez au retour de marché à détacher la botte, séparer les fanes des légumes, couper et jeter (ou composter) les tiges épaisses et très filandreuses (surtout pour les carottes ; sauf si vous avez un bon blender !) et les laver. Comme ça, il ne vous restera plus qu'à les ressortir pendant la semaine. Autrement, si vous les gardez en bottes elles risquent de fermenter et s'abîmer, même au frais. Garder et accommoder de la même manière les fanes de carottes, radis, navets, betterave etc.

Les feuilles de betterave sont très riches en nutriments et peuvent également se consommer comme des épinards, poêlées ou blanchies.



- **Flan** : Vous pouvez faire un flan avec les fanes, en utilisant la même recette que le flan aux troncs de brocoli, en ajoutant une échalote revenue à la poêle. La cuisson des fanes avant de l'intégrer au flan est facultative, selon vos goûts. Ce flan peut également se mettre sur une pâte à tarte pour faire une quiche.

### ➤ **Cake aux fanes (radis, carotte)**

Vous pouvez utiliser la base de cake des épluchures de carotte, ou celle-ci sans yaourt.

- *Ingrédients*: fanes d'une ou deux bottes de radis - 180 g de farine - 1 sachet de levure chimique - 3 œufs - 100 g de gruyère râpé - 100 g d'huile végétale - 100 g de lait - sel
- *Instructions*: laver et hacher les fanes. Mélanger la farine, la levure, du sel, les œufs, l'huile et le lait. Ajouter le fromage râpé, les lardons et les fanes. Mettre dans un moule à cake huilé et fariné. Faire cuire environ 45 minutes à 180 °C.



### ➤ **Soupe aux fanes**

- *Ingrédients*: les fanes d'une botte de radis - 2 pommes de terre (ou 50 g de lentilles corail) - 1 cube de bouillon maison - ½ oignon
- *Instructions*: faire revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter les pommes de terre (ou les lentilles) et les fanes de radis bien lavées. Faire revenir 5 minutes. Ajouter environ 750 ml d'eau et le cube de bouillon. Laisser cuire une vingtaine de minutes à couvert. Mixer, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Pour plus d'onctuosité, vous pouvez épaissir avec un peu de crème, de l'okara, un jaune d'œuf ou un morceau de fromage de chèvre.

### ➤ **Potage aux fanes**

- *Ingrédients* : Fanes d'une botte de carottes - le vert clair de 3 poireaux (5 cm de vert foncé et 5 cm de sa base vert claire plus tendre) : il faut à peu près le même volume que les fanes - assaisonnement - un cube de bouillon maison - 3 carottes pour la garniture - 1 cs de crème, beurre ou huile pour servir
- *Instructions* : Bien laver les poireaux. Les couper en fines lamelles (4 mm maximum). De même, émincer finement la partie la plus épaisse de la queue des fanes. Faire suer poireaux et tiges dans de l'huile ou du beurre chaud. Mouiller avec de l'eau bouillante dans lequel a été dilué un cube de bouillon maison (compter 2/3 de volume d'eau pour 1/3 de légumes ; l'équivalent d'1 cube par demi litre d'eau). Laisser cuire 20 mn. Emincer finement le reste des fanes, c'est à dire la partie plus tendre. Les ajouter et cuire 7 mn de plus. Mixer finement et lier avec du roux, de la crème ou un jaune d'œuf si nécessaire. Pendant la cuisson, préparer la garniture qui restera en morceaux dans le potage : couper les carottes en petits cubes, les cuire à l'étuvée (à couvert avec une matière grasse



Troyes fois moins de déchets, de gaspi, dans la cuisine

et de l'eau jusqu'à absorption) environ 15 mn. Servir le potage avec les carottes et 1 cs de matière grasse par personne.



- **Pesto aux fanes de radis** : Mixer les fanes de radis avec 1 cuillère à soupe de pignons de pin, 2 gousses d'ail et un filet d'huile d'olive. Vous pouvez le conserver au réfrigérateur en le couvrant d'huile d'olive dans un bocal en verre bien fermé. *Recette d'origine dans le livre "Moins gaspiller, c'est pas sorcier"*.

## ◆ Les parties oubliées

### Vert de poireau

Les verts de poireaux peuvent en réalité se consommer dans les mêmes recettes que le reste du poireau, à la condition de les couper finement et de les cuire un peu plus longtemps.



Faites-en alors des quiches, des cakes, des flans etc. ou intégrez-les à une soupe ou pour parfumer un bouillon de légumes.

### Chou-fleur et brocoli

#### Les feuilles

Pour cuisiner les feuilles de chou-fleur vous pouvez les cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur pendant 20 à 30 mn. Jetez les parties très dures et filandreuses des plus grosses feuilles.



Couper les feuilles et nervures en cubes pour les intégrer à un cake, les mixer dans un flan, dans une soupe ou une purée, ou même les faire poêler avec quelques aromates et de l'huile d'olive.

#### Les troncs

Gardez aussi les pieds des choux et brocoli. Bien qu'ils nécessitent un peu plus de cuisson, ils ont une texture très onctueuse dans une soupe ou une purée. Les troncs tendres et moins filandreux des crucifères plus petits permettent encore plus de créativité !



- **Salade de tronc de brocoli** : Ôter les côtés filandreux des troncs et ne garder que le cœur et la partie la plus proche des bouquets. Couper en petits cubes (brunoise) et poêler 2 à 3mn dans un peu de matière grasse - sans les colorer. Accommoder en salade avec par exemple de la vinaigrette, des noisettes concassées, du fromage de chèvre etc. [Recette d'origine](#)

#### ➤ Flan aux troncs de brocoli et/ou chou fleur

- *Ingrédients* : Pour la base du flan : 3 œufs - 10 cL de lait OU 150 g de fromage blanc OU 25 cL de crème fraîche épaisse - sel et poivre, assaisonnement au goût.
- *Instructions* : Détailler les troncs et faire bouillir 10 à 15 mn. Mélanger l'appareil du flan puis mixer avec les légumes. Cuire dans des ramequins huilés, au bain marie pendant 25 mn ou au four à 180°C pendant 30 mn.

### Cosses de petits pois

#### ➤ Gaspacho

- *Ingrédients* : Les cosses d'environ un kg de petit pois - 100 gr de mascarpone (ou de yaourt grec ou de crème légère) - 4 tranches de pain de mie – Une poignée de basilic - 3 grosses tranches de fromage de chèvre bûche - Huile d'olive
- *Instructions* : Dans une casserole mettre les cosses à bouillir (eau salée au niveau du trois quart de la hauteur des cosses, elles vont réduire). Laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Mixer les cosses avec un peu d'eau de cuisson (0,5 L environ). Filtrer à travers un chinois. Récupérez le velouté de cosses, ajouter le basilic, le fromage, les tranches de pain de mie et le poivre. Mixer. Ajoutez un filet d'huile d'olive et réservez au frais. [Recette initiale](#)

### Tige des aromates

Vous pouvez intégrer les tiges des aromates dans les bouillons avec épluchures comme décrit précédemment. Vous pouvez également les utiliser pour parfumer une soupe ou un bouillon comme un bouquet aromatique. Enfin, vous pouvez les mettre dans un plat au four pour parfumer les ingrédients, en particulier dans un poulet.

### Feuilles de céleri branche

Faites sécher les feuilles de céleri branche comme pour le bouillon déshydraté pour faire une poudre qui ajoute du peps et un goût salé à vos plats ! Vous pouvez également en faire des chips.

### Voyez la cuisine en rose avec des épluchures de betterave

En ajoutant des épluchures de betterave à l'eau de cuisson, il est possible de teindre les aliments pour un repas haut en couleur ! Pour du riz ou des pâtes par exemple.

- **œufs colorés** : Commencer par cuire les œufs 6 mn (œufs mollet) ou 9 mn (œufs durs). Les retirer de la casserole et ajouter les épluchures de betterave. Laisser infuser et refroidir l'eau. Ecailler les œufs puis les plonger dans l'eau colorée au moins 30 mn.

## 2. Recettes sucrées



### Toutes les épluchures de fruits

- **Tisanes** : Gardez les épluchures de fruits, trognons (pomme, poire etc.) et noyaux (pêches, abricots etc.) et laissez les infuser dans l'eau bouillante à l'aide d'un filtre à thé ou un chinois. Pour un ice tea, laissez refroidir avant de mettre au frigo ou consommer directement. Vous pouvez aussi les faire sécher (à plat, dans un endroit sec, ou au four - mais c'est énergivore - ou au déshydrateur si vous en avez un!), pour les infuser plus tard.
- **Chips** : Déposez vos épluchures (pommes, poires, kiwis...) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (ou huilée), saupoudrez-les de sucre (éventuellement de cannelle ou autres épices), et faites cuire une vingtaine de minutes au four à 150°C.
- **Confiture aux écorces de melon** : Découper les écorces de melon en morceaux (vous pouvez les congeler au fur et à mesure, jusqu'à en avoir assez). Pour 1 kg d'écorces, prévoir 800 g de sucre. Faire fondre le sucre avec un peu d'eau pour obtenir un sirop. Incorporer les écorces avec des zestes de citron (ou d'orange). Faire cuire à feu doux environ 1h30. Mixer légèrement (au mixeur plongeant) et remettre à cuire 30 minutes. Mettre en pot. Attendre 48h avant de consommer. On peut suivre la même recette avec l'écorce de pastèque (à laquelle on peut ajouter de l'eau de fleur d'oranger, par exemple). Recette d'origine dans le livre "Les épluchures" de Marie Cochard.



### Epluchures et trognon de pommes

- **Gelée de pommes**
  - **Ingrédients** : Épluchures et trognons de 6 pommes bio préalablement lavées - 400 g de sucre (environ – à peser en fonction du volume de jus recueilli : 0,8 gramme de sucre par millilitre de jus obtenu, soit 800 g par litre de liquide obtenu) - Jus d'1 citron



○ **Instructions** : Couvrir d'eau les épluchures et trognons. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 20 minutes. Égoutter les épluchures à travers un chinois ou mieux encore à travers une étamine et presser pour extraire tout le jus. Mesurer le jus et ajouter la quantité de sucre correspondante. Mélanger le sucre et le liquide, ajouter le jus de citron. Porter à ébullition en remuant pour bien dissoudre le sucre. Baisser ensuite le feu et laisser frémir. Ecumer si besoin. Laisser cuire pendant environ 20 minutes. Mettre une assiette au congélateur, ce qui permettra de tester si la gelée est bien prise en fin de cuisson. Stériliser le bocal et son couvercle à l'eau bouillante ou au four après l'avoir soigneusement lavé. A l'issue des 20 minutes, vérifier la consistance de la gelée en déposant une goutte sur l'assiette préalablement refroidie au congélateur. Si la goutte se fige, arrêter la cuisson. Sinon la prolonger jusqu'à atteindre le point de gélification. Si vous avez un thermomètre à confiture, vous pouvez arrêter la cuisson quand la gelée atteint 105°C. Remplir le pot stérilisé de gelée chaude à l'aide d'une louche et d'un entonnoir à confiture. Boucher les pots avec leur couvercle et les retourner pour laisser refroidir. [Recette d'origine](#)

➤ **Vinaigre de cidre** : Prendre un bocal en verre d'1 litre, propre et stérilisé. Le remplir aux  $\frac{3}{4}$  de pelures et trognons de pommes (vous pouvez mélanger pommes acides et douces pour un vinaigre plus équilibré). Couvrir d'eau (de source de préférence, pour éviter le chlore). Ajouter une cuillère à soupe de sucre pour 230 ml d'eau. Couvrir le bocal avec un torchon propre tenu par un élastique. Placer le bocal dans un endroit chaud et sombre pendant 2 semaines, en remuant tous les 3 ou 4 jours, et en enlevant l'écume s'il s'en forme. Au bout de 2 semaines, filtrer le liquide. Entreposer de nouveau le bocal dans un endroit sombre et tiède, pendant 2 à 4 semaines. Fermer le bocal et conserver au réfrigérateur. [Recette d'origine](#)

## Peaux de bananes

### ➤ Gâteau au yaourt

○ **Ingrédients** : 3 peaux de bananes bio (pas trop vertes) – 100 ml de lait (végétal ou non) – 1 yaourt (normal ou de soja – fait maison, c'est encore mieux!) - 40 ml d'huile au choix – 120 g de farine (sur le blog, elle met de la farine de riz, mais on peut utiliser de la farine de blé ou d'épeautre) – 50 g de poudre d'amandes – 50 g de sucre – 1 cc de bicarbonate de soude (alimentaire) – 1 cc de vinaigre de cidre (ou de jus de citron)

○ **Instructions** : Laver les peaux de bananes (dans une eau additionnée d'un peu de bicarbonate, pour bien nettoyer), enlever les extrémités. Couper les peaux de bananes en morceaux et les mixer avec le yaourt (ajouter le lait et / ou l'huile si c'est trop « pâteux »). Mélanger tous les ingrédients. (Pour les gourmands ou les jours de fête, ajouter 50 g de pépites de chocolat). Verser dans des moules à muffins. Faire cuire 12-15 minutes à 180°C. Recette d'origine sur le blog « Camille se lance ».

### ➤ Gâteau sans yaourt

○ **Ingrédients** : 3 peaux de bananes, lavées et bio - 2 œufs - Matière grasse : 80g de beurre (fondu) ou de purée d'oléagineux - Lait (animal, végétal, ou eau) - 180g de farine - 100g de sucre (facultatif, 3 cs peuvent suffire) - environ 6 g de levure fraîche ou  $\frac{1}{2}$  cc bicarbonate de soude alimentaire - Éventuellement : du chocolat, des noisettes concassées, de la cannelle etc.

○ **Instructions** : Activer la levure. Laver, couper en morceaux les peaux de bananes et enlever les extrémités. Mettre dans un blender ou mixeur en recouvrant à moitié de lait ou d'eau (environ 10 cL). Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte relativement homogène. Pour plus de moelleux, monter les blancs en neige. Ajouter les jaunes aux peaux de banane mixées ainsi que la matière grasse





choisie. Ajouter la farine, le sucre, la levure, bien mélanger. Puis incorporer les blancs délicatement. Enfourner 25 à 30 mn à 180°C.



Si vous conservez les peaux de bananes – ou les bananes – au frigo ou au congélateur, elles vont noircir. Il vaut donc mieux les conserver dans une boîte à température ambiante et les cuisiner maximum quelques jours après la consommation de la banane. Attention, à proximité des pommes, le murissement est accéléré.



Pour plus de saveurs et une plus jolie couleur, parfumez votre gâteau avec du chocolat ou du cacao.

### ➤ Galettes salées aux peaux de bananes



○ *Ingrédients* : 200 g d'épluchures de bananes bio françaises mûres (plus ou moins 8 petites bananes) - 45 g d'oignon en brunoise - 1 gousse d'ail coupée en fines lamelles - 20 g de poivron vert en brunoise - 1 cc de graines fraîches de coriandre (ou des feuilles) - 2 cs de boulgour - 2 cs de chapelure - persil, sel et poivre

○ *Instructions* : Laver les peaux et jeter les pointes qui sont noires et dures. Couvrir les épluchures d'eau et laissez cuire dans une cocote minute pour 5 mn ou dans une casserole couverte pour 10-15 mn. La cuisson va adoucir les fibres pour une texture agréable et plus digeste. Faire suer les oignons avec les poivrons. Ajouter l'ail, le boulgour et les graines fraîches de coriandre. Si vous utilisez des feuilles de coriandre, n'ajoutez-les qu'à la fin de cuisson. Incorporer les épluchures en brunoise en remuant pour deux minutes maximum, pour mélanger sans perdre l'humidité. Assaisonnez et hors le feu, ajoutez le persil ciselé et la coriandre si c'est le cas, puis la chapelure (quantité à adapter). Même si l'apparence est celle d'un crumble, au moment de modeler la pâte tiède se lie parfaitement, donc pas besoin de trop de chapelure. Modeler la pâte (encore tiède) en galettes. Finalement, dorer les galettes sur un filet d'huile d'olive.

### Peaux et pulpe d'agrumes



➤ Vous pouvez faire sécher les peaux d'agrumes à l'air libre, en les retournant régulièrement, ou au four à basse température, ce qui sera moins long mais plus énergivore. Mixer ensuite en une fine poudre parfumée pour vos gâteaux et biscuits.

➤ Les zestes s'ajoutent directement dans une multitude de recettes, sucrées ou salées, pour assaisonner des salades mais aussi en tisane ou encore dans un beurre d'agrumes.

➤ Après avoir fait un jus d'orange, ne jetez pas la pulpe, incorporez la plutôt à une recette de cookies ou de gâteau qui seront alors subtilement parfumés.



On peut utiliser les écorces d'agrumes en cuisine, mais également dans la maison: en les faisant sécher pour les mettre dans des pots-pourris, en les faisant macérer dans du vinaigre blanc pour faire le ménage, etc.

➤ **Orangettes** : Garder l'écorce d'une ou plusieurs oranges. Découpez-les en lamelles. Mettre dans une casserole, ajouter ½ cuillère à soupe de gros sel et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition 5 minutes puis égoutter. Renouveler 2 fois l'opération, sans ajouter de sel. Ces étapes ont pour but d'ôter l'amertume. Peser les écorces d'oranges égouttées. Les mettre dans une casserole avec le même poids de sucre, couvrir d'eau. Faire cuire 30 minutes à feu moyen, puis laisser refroidir dans le sirop. Égoutter, faire sécher 24h sur une grille. Mettre les orangettes dans un saladier et ajouter du sucre cristal, mélanger délicatement puis faire de nouveau sécher 24h. Ou alors, tremper les orangettes dans du chocolat noir fondu et faire sécher.



- **Confiture d'écorces d'oranges** : Un peu sur le même principe que pour les orangettes. Après avoir fait blanchir trois fois les écorces, ajouter leur poids en sucre (enrichi en pectine si vous voulez que votre confiture soit bien prise), un jus de citron, et de l'eau (30 cl par kilo de sucre). Porter à ébullition puis faire cuire à feu doux une quinzaine de minutes. Mixer un peu si vous le souhaitez, porter de nouveau à ébullition dans ce cas. Mettre en pot.

## VI. Cuisiner les os et arêtes

---



### 1. Bouillon de têtes de poisson

*Ingrédients* : 1 kg de têtes et arêtes de poissons, 6 verres d'eau, 1 verre de vin blanc, 2 oignons émincés, 2 blancs de poireau coupés en julienne (facultatif), 2 cs de vinaigre de vin, 2 zestes d'orange de 8 cm, 2 feuilles de laurier, 1 cc sel.

*Instructions* : Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition à feu doux. Laisser cuire 30 mn, casserole à moitié couverte. Passer au chinois et presser les ingrédients pour faire sortir le jus. Vous pouvez par exemple y faire cuire du poisson blanc, à ébullition sans couvrir pendant 5 mn ; ou des légumes que vous servirez avec le bouillon et une sauce crémeuse.



### 2. Bouillon d'os

Récupérez les os après un gros repas de famille ou auprès de votre boucher.

*Ingrédients* : environ 2 kg d'os de boeuf, poulet, canard, dinde, agneau ou poisson, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, des épices, des légumes (oignons, ail, carottes, céleri, etc.), des herbes aromatiques (persil, laurier, thym, origan, etc.)

*Instructions* : Placer les os dans une marmite, recouvrir d'eau, ajouter le vinaigre de cidre et laisser simplement tremper 1 à 2h. Porter ensuite à ébullition, écumer régulièrement. Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire, selon le type d'os (pour le poulet, 6 à 24h, bœuf 12 à 50h). Les nutriments et minéraux vont alors migrer vers le bouillon et les os vont se décomposer. Passer au chinois et bien presser. Conserver dans des boîtes hermétiques quelques jours au frigo ou 6 mois au congélateur. [Recette d'origine](#)



### 3. Bouillon de poulet

*Ingrédients* : Pour la carcasse d'un poulet, compter : 1 ou 2 carottes, 1 vert de poireau, ¼ de céleri rave avec la peau ou 2 branches de céleri, ½ ou 1 oignon éventuellement planté d'un clou de girofle, 1 feuille de laurier, 2 branches de thym, sel, poivre.

*Instructions* : Dans un faitout, non graissé, colorer la carcasse pour en extraire les sucs, en mélangeant et en cassant les os si possible. Colorer le(s) demi oignon(s) sur la face coupée. Cela devrait commencer à sentir bon ! A ce moment-là, ajouter les légumes - lavés mais non épluchés - coupés en gros tronçons. Assaisonner, ajouter le bouquet aromatique. Couvrir d'eau (environ 1,5 L) et laisser mijoter environ 1h à couvert. Consommer tel quel ou passer à l'étape suivante pour faire des bouillons cubes !

Pour les bouillons cubes : Enlever le couvercle pour laisser réduire à petit bouillon (30 mn à 1h de plus). Quand il ne reste qu'un fond, bien concentré en jus, retirer la carcasse et filtrer. Presser les légumes pour en extraire le jus (ou les garder gorgés pour les savourer encore plus). Dégraisser



éventuellement (en laissant refroidir, une pellicule de gras se formera à la surface) et à les mettre dans un bac à glaçons pour faire des bouillons cube et les ressortir à tout moment pour ajouter de la saveur à vos recettes.



Surtout, récupérez les légumes et épluchures qui sont gorgés de goûts ! Vous pouvez les manger tels quels, puisqu'ils sont devenus extrêmement tendres, ou les mixer dans une soupe ou encore, tout comme les épluchures, les intégrer à une préparation (cake, quiche etc.). Dans ce cas égouttez bien et réduisez éventuellement la quantité d'eau de la recette. Surtout, vérifiez qu'il n'y a pas de petits os cachés !

## VII. Cuisiner ses restes

---

### 1. L'astuce passe partout



Vous pouvez, au fur et à mesure des jours et semaines, congeler vos petits restes dans des boîtes ou sachets réutilisables. Quand vous en avez suffisamment, vous ressortez tout (à décongeler au frigo pendant toute la nuit) pour faire une soirée tapas !

### 2. Restes de légumes

#### ➤ Muffin à la soupe

- *Ingrédients*, à ajuster selon la quantité de soupe: 1 bol de reste de soupe, 1 œuf, environ 150 g de farine, 6 g de levure fraîche ou ½ cc de bicarbonate de soude, 1 oignon haché, 1 ou 2 cc d'huile d'olive s'il n'y en avait pas dans la soupe, quelques graines, morceaux d'olive etc. A votre goût.
- *Instructions* : Tout mélanger, ajuster la texture si besoin en ajoutant un peu d'eau ou de farine. Mettre dans un plat à cake ou des moules à muffins graissés et enfourner pour 15 à 20 mn à environ 180°C (sans préchauffage pour faire des économies).

#### ➤ Tarte à la ratatouille

- *Ingrédients* : 1 pâte à tarte, un reste de ratatouille égoutté (le jus peut servir pour faire une sauce pour des pâtes ou du riz par exemple), compléter de quelques légumes si besoin, 2 ou 3 œufs (facultatif, pour faire une quiche), 150 g de pignon de pin, 100 g de fromage pour gratiner (gruyère râpé ou chèvre par exemple).
- *Instructions* : Abaisser la pâte, piquer avec une fourchette et la précuire 10 mn environ en faisant préchauffer le four. Mélanger la ratatouille avec les œufs, étaler sur la pâte légèrement sèche mais encore blanche. Parsemer de pignons, puis de fromage. Enfourner pour cuire l'appareil et dorer les bords, à 180°C.

- **Soupe de salade abîmée** : Improvisez une soupe avec un reste de salade, des pommes de terre, oignon, du bouillon maison et quelques légumes supplémentaire si besoin ! Epaissir la soupe avec un jaune d'œuf, de l'okara, ou un morceau de fromage de chèvre. Avant d'en arriver là, la salade se conserve avec le tronc dans un fond d'eau.

### 3. Pain rassis

#### Recettes salées


- **Chapelure** : Pour une chapelure plus fine vous pouvez finir de sécher votre pain en le mettant dans votre four pendant le préchauffage ou refroidissement. Ensuite, mixez simplement le pain, par pulsations, jusqu'à l'obtention d'une poudre plus ou moins régulière. A conserver dans un



bocal hermétique et à utiliser pour paner viande, poisson, légumes ou boulettes fait maison. La chapelure obtenue peut également remplacer une partie de la farine des recettes, à hauteur de 10 à 20%.

- **Fond de tarte** : Prendre 125 g de pain rassis, le faire tremper environ 15 mn dans un liquide de votre choix (eau ou lait). Mixer puis ajouter un œuf et 30 g de farine. Étaler et tasser au fond d'un moule à tarte et enfourner pour 20 mn à 180 °C, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- **Gâteau savoyard au pain rassis**
  - *Ingrédients*: 250g de pain rassis - 500 ml de lait - 200 ml de crème liquide - 2 oignons - 150g de lardons - 3 œufs - 200g de reblochon - sel, poivre
  - *Instructions*: couper le pain en morceaux. Ajouter le lait et la crème (éventuellement, faire chauffer le lait si le pain est très sec) et laisser reposer. Emincer les oignons et les faire revenir avec les lardons. Battre les œufs et les incorporer au pain. Ajouter du sel, du poivre, puis les lardons, les oignons et le reblochon coupé en dés. Faire cuire 30 minutes à 180 °C.
- **Pain et poulet rôti** : S'il vous reste des morceaux de pain sec, mettez-les à l'intérieur d'un poulet avant de l'enfourner - accompagné de laurier, tranches de citron, ail, huile etc. selon vos envies. Cuire comme à votre habitude et selon la taille du poulet (pour savoir s'il est suffisamment cuit : percer légèrement la peau d'une cuisse ou entre la cuisse et le dos. Si le jus sort rosé c'est qu'il nécessite encore un peu de cuisson. S'il sort clair... à table !). Le pain va se gorger du jus de poulet et vous fera un délicieux accompagnement.
- **Galettes de lentilles** : voir p. 15

### Recettes sucrées

- **Pain perdu** : Trempez votre pain dur dans du lait (de vache ou végétal) puis dans de l'œuf. Faites ensuite griller dans une poêle huilée ou beurrée. Saupoudrez de sucre, c'est prêt !
  - **Gâteau de pain (ou pudding)**
    - *Ingrédients*: 150 g de pain rassis - 750 ml de lait végétal (lait d'avoine par exemple) - 3 œufs - 60 g de sucre - 30 g de beurre - zestes de citron
    - *Instructions*: couper le pain en morceaux. Mélanger les œufs, le sucre et les zestes de citron. Faire tiédir le lait et y faire fondre le beurre. Verser le lait dans le mélange œufs/sucre. Verser le tout sur le pain. Laisser reposer jusqu'à ce que le pain soit bien imbibé. Faire cuire environ 30 minutes à 180°C.
-  Vous pouvez, à la place des zestes de citron, mettre de la cannelle, des zestes d'orange, des raisins secs ou même des pépites de chocolat.

## 4. Fruits abîmés

Les fruits abîmés se cuisinent parfaitement dans des plats où ils sont cuits : compote, confiture, tarte, cake, crumble et gâteau par exemple.

- **Banana bread**
  - *Ingrédients*: 250 g de farine de blé ou d'épeautre - 150 g de sucre - 1 cc de bicarbonate de soude ou 10 g de levure fraîche - 1 pincée de sel - 2 (ou 3) bananes bien mûres (plus elles sont mûres, mieux c'est) - 80 g d'huile - 2 cs de lait (végétal ou non) - 2 œufs. Remarque : si les bananes sont très mûres, la peau est peu fibreuse et peut être mixée dans le lait et intégrée à la recette.
  - *Instructions*: mélanger les bananes écrasées, l'huile, le lait, les œufs jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter le sucre puis la farine, la levure (activée en amont), le sel et le



bicarbonate (vous pouvez ajouter la farine en plusieurs fois). Verser dans un moule et faire cuire 50 à 60 minutes dans un four préchauffé à 165°C.

### ➤ **Compote**



Une recette parfaite pour utiliser vos fruits abîmés ou les fruits de fin de marché, obtenus à prix réduit.



○ *Ingrédients* : 4 pommes - un fond d'eau - 1 pincée de cannelle - Le zeste d'un citron - Sucre ou miel si vous le souhaitez - ½ cs de jus d'un citron

○ *Instructions* : Éplucher les pommes, les couper en petits morceaux et les mettre dans une casserole avec un peu d'eau sur feu doux. Ajouter le zeste du citron, la cannelle, le sucrant éventuel. Faire cuire 20 à 30 minutes à couvert (ou plus) en remuant de temps en temps. Avant la fin de la cuisson, ajouter le jus du citron.



La compote de pomme peut s'utiliser en remplacement d'une partie (ou tout) du beurre (ou autre matière grasse) dans de nombreuses recettes.

➤ **Glace facile** : Pour faire un dessert assez proche d'une crème glacée, mettre des fruits au congélateur (bananes bien mûres coupées en rondelles ou fruits rouges, par exemple) et les mixer avec un ou plusieurs yaourts suivant la quantité de fruits. A déguster tout de suite.

### ➤ **Bâtonnets glacés aux fruits**



○ *Ingrédients* pour 6 bâtonnets: 30g de sucre, 90g d'eau, 200g de fruits (avec des pêches, c'est délicieux!)

○ *Instructions* : Faire un sirop en faisant chauffer environ 10 minutes l'eau et le sucre. Une fois le sirop refroidi, mixer les fruits et le sirop finement. Verser dans les moules (si vous n'avez pas de moules à esquimaux, vous pouvez utiliser des pots de petits-suisses, par exemple) et mettre au congélateur.