



Anti-gaspi  
alimentaire



# *Livre de recettes anti-gaspillage*



*5ème 2  
2021-2022*

# Recettes:

## *Les entrées*

- Gaspacho de radis et de fanes de radis
  - Soupe d'épluchures de légumes
- 

## *Les plats*

- pain perdu salé
- pouding diplomate salé
- Blinis farcis aux légumes
- Tarte
- Pizza
- Épluchures sautées
- Barboton

## *Les desserts:*

- Pain perdu sucré
- Pancake à la banane
- Pouding diplomate sucré
- Cake à la banane
- Cookies
- Orangette au chocolat
- Financier

Cliquez pour ajouter du  
texte

## *En plus...*

- Gelée de pomme
- Gelé épicée
- Chips de courgette
- Croûtons





||

# *Les entrées*





*Gaspacho de radis et de fanes de radis*

## - Gaspacho de radis et de fanes de radis -

### Ingrédients :

- 2 bottes de radis + **fanés de radis**
- 40cl de bouillon de légumes
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 2 cuillères à soupe de crème épaisse
- sel et poivre



### Recette :

1. Nettoyez les radis en retirant les radicelles, mettez de côté les fanes.
2. Mixez les radis avec 20 cl de bouillon de légumes et 1 c. à soupe de crème et ajoutez le vinaigre balsamique, du sel et du poivre.
3. Versez dans 6 verrines et réservez au frais.
4. Blanchissez les fanes de radis 2 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
5. Plongez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée, puis essorez-les bien. Mixez-les avec le reste de bouillon, de crème, un peu de sel et de poivre.
6. Versez le velouté de fanes dans 6 autres verrines et réservez au frais. Puis



*Soupe d'épluchures de légumes*

## - Soupe d'épluchures de légumes -

### Ingrédients :

- Épluchures de 6 carottes
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Le vert de 2 poireaux
- Les feuille d'1 branche de céleri branche
- 1 gousse d'ail



### Recette :

1. Pour votre soupe anti-gaspillage: lavez bien toutes les épluchures et coupez-les en gros morceau.
2. Faites-les revenir dans une casserole avec l'huile jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.
2. Ajoutez le bouillon dilué dans 1 litre d'eau et cuire environ 20 minutes à petite ébullition.
3. Mixez avec la crème et servez dans des bols.



*Les plats:*





*Blinis farcis aux légumes*

## - Blinis farcies aux légumes -

### Ingrédients :

- 2 yaourts nature
- 2 oeufs
- 100 grammes de farine
- 1 c. à café de sel
- 1 sachet de levure
- 150 grammes **de reste de viande hachée**
- 3 c. à soupe de sauce tomate
- 5 c. à soupe **de reste de légumes**
- 1 oignon blanc
- Sel, poivre
- 2 c. à soupe de margarine



### Recette :

1. Dans un saladier, mélangez les yaourts, les œufs, le sel, la farine et la levure en fouettant.
2. Pelez et émincez finement l'oignon.
3. Dans une poêle, chauffez une cuillère à soupe de margarine et faites revenir le reste de viande hachée avec l'oignon pendant 3 minutes. Salez, poivrez, mélanger.
4. Incorporez les restes de légumes. Remuez.
5. Versez la sauce tomate, mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux, le temps de préparer les blinis.
6. Dans une autre poêle, faites fondre la seconde cuillerée de matière grasse.
7. Déposez une petite louche de pâte. Faites cuire 3 minutes (quand le dessus fait des bulles, c'est cuit!) retournez et continuez la cuisson 3 minutes.
8. Faites de même jusqu'à épuisement de la pâte.
9. Sur chaque blinis, déposez la farce et repliez.



*Tarte*

## - Tarte -

### Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 50 ml de crème fraîche
- Gruyère râpé
- 3 œufs
- **Tous les restes du réfrigérateur**



### Recette :

1. Réchauffez le four a 180°C.
2. Commencez par étaler la pâte dans le moule et la piquer avec une fourchette.
3. Ajoutez les restes de votre frigo...
4. Battez les œufs avec la crème fraîche, le sel et le poivre.
5. Versez ce mélange sur la pâte et saupoudrez de gruyère râpé.
6. Enfournez 45minutes ou plus.

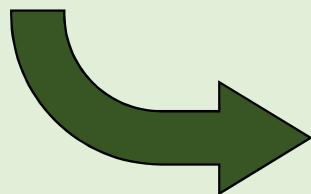


*Pizza*

# - Pizza -

## Ingrédients :

- 300g de **pain rassis**
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillères à café de sel.
- sauce tomate
- **Reste de thon, poulet, jambon, fromage... (pour la garniture)**



## Recette :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Coupez le pain en morceaux avec un couteau.
3. Déposez-les dans un saladier puis ajoutez de l'eau, l'huile d'olive et le sel.
4. Pétrissez à la main et déposez la pâte de pain au fond du moule.
5. Étalez votre fond de sauce tomate sur la pâte à l'aide d'une cuillère puis répartissez vos garnitures.
6. Enfournez 25 à 30 min selon la puissance de votre four.



*Épluchures sautées*

## - Épluchures sautées -

### Ingrédients :

-2 ou 3 navets

-2 tiges de brocolis

-4 tiges d'oignons nouvelles

-épluchures de 7 carottes

-1 piment

-4 à 5 tiges de coriandre

-1 c. à soupe d'huile de sésame

-1 c. à soupe de sauce soja

-2 à 3 cuillères à soupe d'eau



### Recette :

1. Coupez les tiges des oignons nouveaux en fines rondelles puis épluchez les tiges de brocolis et les détailler en julienne.
2. Coupez les navets en quartiers et sautez-les dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile de sésame.
3. Épépinez et émincez finement le piment.
4. Une fois que les navets commencent à colorer, ajoutez les tiges de brocolis et les oignons nouveaux sur feu moyen.
5. Ajoutez les épluchures de carottes et le piment. Mélangez et poursuivez la cuisson sur feu doux. Versez un fond d'eau pour une cuisson à la vapeur.
6. Une fois que l'eau s'est totalement évaporée, versez la sauce de soja et mélangez. Cuisez quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. En fin de cuisson, incorporez les tiges de coriandre.
7. Dressez les épluchures sautées avec quelques copeaux de piment.

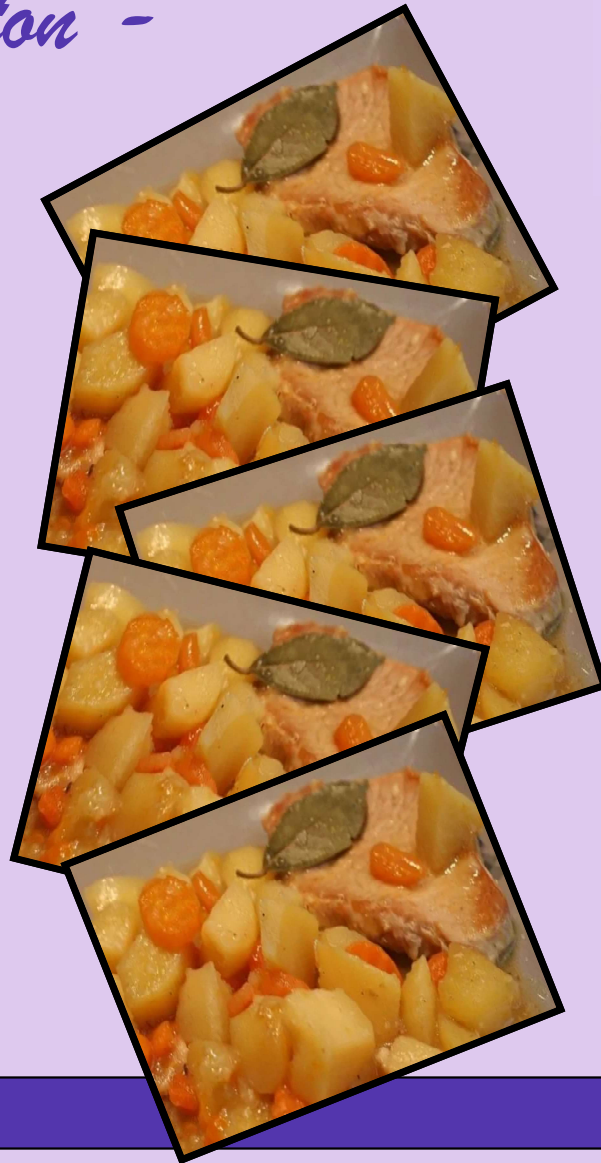


*Barboton*

## - Barboton -

### Ingrédients :

- Reste de frites
- Reste de viande
- Echalote
- Oignons
- Sel
- Poivre
- Cumin
- Persil



### Recette :

1. Coupez les restes de frites en tout petits morceaux.
2. Revenir dans une sauteuse le reste de viande et grillez-les.
3. Puis, ajoutez progressivement les ingrédients :
  - échalote
  - oignons
  - morceaux de frites
  - sel
  - poivre
  - cumin.
4. Dorez le tout.
5. Servez dans les assiettes avec du persil.



*Les desserts:*



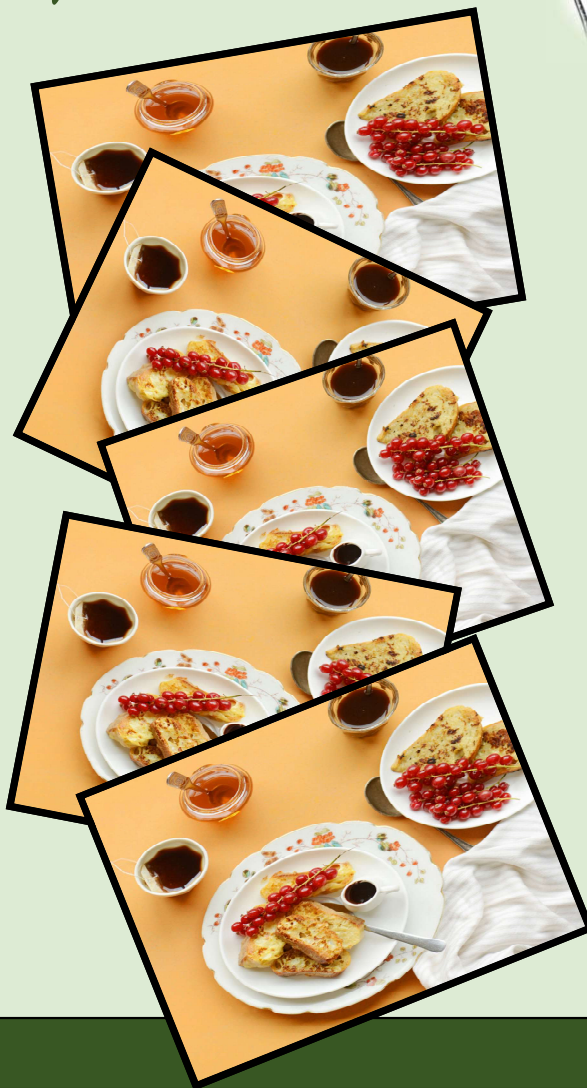


*Pain perdu sucré*

# - Le pain perdu -



## Ingrédients :

- Pain rassis
- 2 c. à soupe de sucre (en poudre)
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanille
- 1 noisette de beurre ou 1 c. à soupe d'huile



## Recette :

1. Coupez autant de tranches de pain rassis que nécessaire, d'épaisseur d'1 à 2 cm.
2. Dans un récipient battez les œufs entiers. Ajoutez le sucre en poudre, le sucre vanillé puis le lait. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Trempez le pain (de chaque côté) dans cette préparation, afin de bien l'imbiber. Une fois le mélange absorbé, préparez la poêle mise à chauffer. Faites-y revenir le pain dans du beurre ou de l'huile, pendant 5min. Veillez à bien le retourner de chaque côté.
4. Servez le pain perdu, bien chaud, garnit selon vos goûts.



*Pancake à la banane*

# - Le pancake à la banane -

## Ingrédients :

- une pincée de sel
- 4 bananes + **la peau**
- 220g de farine
- 1 sachet de levure
- 120mL de lait
- 4 œufs



## Recette :

1. Dans un saladier, écrasez les bananes et les peaux de banane à la fourchette.
2. Ajoutez 4 œufs, 120 ml de lait, 220 g de farine, 1 sachet de levure et une pincée de sel.
3. Bien mélanger le tout.
4. Déposez une petite louche de pâte dans une poêle chaude et graissée.
5. Cuire 1 minute de chaque côté, jusqu'à épuisement de la pâte.



*Pouding diplomate  
sucré*

## - Le pouding diplomate -

### Ingrédients :

- 2 œufs
- 1/4 de L de lait
- 70g de sucre
- des **tranches de pain rassis**
- 1 gousse de vanille
- 50g de fruits confits



### Recette :

1. Dans une poêle, chauffez le lait jusqu'à ébullition avec une gousse de vanille fendue en deux. Puis laissez de côté.
2. Dans une autre casserole, blanchissez les œufs avec le sucre.
3. Reprenez le lait et versez-le sur le mélange œufs + sucre.
4. Prenez un moule adéquat, tamisez-le de farine et beurre-le.
5. Dans ce moule, dressez-y une couche de pain rassis, puis une couche de quelques fruits rouges. Répétez cette étape 2 fois.
6. Enfin, remettez une dernière couche de pain rassis.
7. Enfourez 40min à 170°C.

The image is a collage. On the left, there are several ripe yellow bananas against a light background. On the right, a rectangular loaf of banana cake sits on a grey wooden surface, with a whole banana and banana slices nearby. A light blue banner with a torn edge is overlaid across the center, containing the text 'Cake à la banane' in a black cursive font.

*Cake à la banane*

# - Cake à la banane -

## Ingrédients :

- 3 peaux de banane
- 2 œufs
- 50 g de beurre
- 15cl de lait
- 10 g de sucre 180 g de farine
- ½ sachet de levure
- garniture au choix : chocolat, noisette, zeste de citron



## Recette :

1. Coupez et retirez les extrémités des peaux de banane.
2. Mettez-les dans le bol d'un robot mixeur et mixez en ajoutant petit à petit le lait jusqu'à obtenir une pâte relativement homogène.
3. Séparez les jaunes des œufs, ajoutez-les dans le mixeur et montez les blancs en neige.
4. Faites fondre le beurre et l'ajoutez dans le mixeur puis mixez.
5. Dans un saladier mélangez la farine, la levure, le sucre.
6. Après, y versez au fur et à mesure le mélange à la peau de banane tout en mélangeant.
7. Incorporez délicatement les blancs en neige au mélange.
8. Ajoutez à la préparation ce que vous souhaitez pour ajouter du goût : zeste de citron, pépites de chocolat...



*Cookies*

## - cookies au pain rassis -

### Ingrédients :

- 180g de **poudre de rassis mixée puis passé au tamis**
- 120g de beures demi-sel mou
- 45g de sucre semoule
- 45g de cassonade
- 1 œuf
- 1c. À café rase de levure chimique
- 125g de chocolat noir



### Recette :

1. Concassez le chocolat. Réservez-les.
2. Préchauffez votre four a 160°.
3. Battez le beurre mou avec le sucre et y incorporer ensuite, l'œuf. Mélangez le tout.
4. Lorsque le mélange est bien homogène, ajoutez la levure chimique ainsi que la poudre de pain.
5. Mélangez encore puis incorporez le chocolat concassé.
6. A l'aide d'une cuillère à glace, prélevez des boules de pâte. Formez de belle boule. Disposez-les ensuite sur une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson, en les espaçant bien. Écrasez-les légèrement avec le plat de la main.
7. Enfournez pour 20 à 30 minute à 160°c.
8. A la sortie du four, laissez-les tiédir quelques minutes avant de les transférer sur une grille très délicatement et de les laissez tiédir.



*Orangette au chocolat*

# - Orangette au chocolat -

## Ingrédients :

- **Pour les écorces d'orange :**
  - 300 g Écorces d'oranges
- **Le sirop :**
  - 750 g Sucre en poudre
  - 125 g Glucose liquide (ou eau)
- **Pour la couverture en chocolat :**
  - 100 g Chocolat noir



## Recette :

1. Commencez cette recette d'orangettes au chocolat en blanchissant les écorces dans trois bains successifs d'eau bouillante légèrement salée : départ eau froide puis à ébullition pendant 1 min. Répétez l'opération en changeant l'eau à chaque fois.
2. Préparez le sirop en mélangeant ½ l d'eau et le sucre. Portez à ébullition, écumez si nécessaire. Ajoutez les écorces. Pochez à 95 °C pendant 2 h. Incorporez le glucose. Faites frémir pendant 15 min.
3. Retirez du feu et laissez refroidir complètement. Placez les écorces sur une grille et laissez sécher 24 h à température ambiante ou 2 h au four à 50 °C puis 12 h à température ambiante.
4. Hachez le chocolat puis faites fondre les 2/3 au bain-marie jusqu'à la température de 45 °C. Retirez du bain-marie, ajoutez le reste de chocolat puis mélangez bien. Laissez refroidir le chocolat jusqu'à la température de 27 ou 28 °C. Remettez le chocolat dans le bain-marie (hors du feu) jusqu'à atteindre la température de 31 °C. Retirez du bain-marie.
5. Plongez les oranges dans le chocolat. Égouttez-les. Alignez-les sur une feuille de papier sulfurisée. Laissez durcir à température ambiante.



*Financier*

# - financier -

## Ingrédients :

- 75g de beurre
- 50g de poudre d'amande
- 150g sucre
- 50g farine
- 1/2 sachet de vanille
- 4 **blancs d'œuf** ( qui peuvent rester après d'autres plats)
- une pincée de sel



## Recette :

1. Préchauffez le four à 200°C (thermostat)
2. Beurrez le moule a financier (ou moules à Madeleine si tu n'as pas de moules à financiers)
3. Mélangez dans un récipient la poudre d'amandes (50g), le sucre (150g), la farine fluide (50g), et la vanille (1/2 sachet).
4. Montez les blancs (4 blancs d'œuf) en neige avec une pincée de sel. Puis ajoutez-le au mélange précédent.
5. Faites fondre le beurre (75g) dans une casserole et ajoutez-le à la pâte.
6. Versez dans le moule et mettez au four 15 à 20 min puis démoulez les financiers à la sortie du four.



*En plus...*





*gelée de pomme*

## - Gelée de pomme -

### Ingrédients :

- 500 grammes d'épluchures, cœurs et pépins
- 80 cl d'eau
- 1 citron
- sucre blond



### Recette :

1. Mettez les déchets de pommes dans une cocotte.
2. Arrosez de jus de citron, couvrez d'eau et faites cuire à feu doux sans remuer pendant 30 minutes. Filtrez le liquide à l'aide d'une passoire fine (éventuellement recouverte d'une étamine).
3. Pesez le liquide : réservez la moitié de ce poids en sucre.
4. Remettez le liquide dans la cocotte rincée et ajoutez le sucre. Faites cuire pendant 30 minutes environ à petit feu. Vérifiez la gélification en faisant tomber une goutte de gelée dans une assiette.
5. Versez dans des pots stérilisés. Retournez les pots pour faire le vide d'air.



*gelée épicée*

## - Gelée épiciée -

### Ingrédients :

- Epluchures et trognons d'1kg de pommes
- 1 citron jeune non traité
- 4 gousses de vanille
- 1 paquet(1kg) de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 8 graines de cardamome



### Recette :

1. Commencez cette recette de gelée en rinçant des épluchures et les trognons de pommes .Placez-les dans ne grande casserole avec le bâton de cannelle et les graines de cardamome fendues.
2. Prélevez les zestes du citron, puis pressez-le. Ajoutez le tout aux pommes avec les gousses de vanille fendues et grattées. Tassez bien avant de le recouvrir d'eau pour que le niveau arrive juste au ras des fruits. Portez à ébullition, puis baissez à feu doux et laissez mijoté environ 40 à 45 min.
3. Passez cette préparation au chinois en pressant bien pour récupérer le maximum de jus et comptez environ 700 g de sucre pour 1l de jus .
4. Reversez le tout avec le sucre dans la casserole. Portez a ébullition environ 25 à 30 min. Versez la gelée encore chaude dans des pots de confiture, fermez-les puis retournez-les 2min avant de les remettre à l'endroit et de les laisser refroidir.



*Chips de courgette*

## - Chips de courgette -

### Ingrédients :

- restes d'épluchures de courgette
- huile de friture
- paprika
- cumin ou piment de Cayenne
- sel



### Recette :

1. Conservez les épluchures de courgette et de vos autres légumes pour réaliser cette recette de chips.
  2. Plongez-les dans une huile pour friture a 180°C quelques minutes.
  3. Des qu'elles sont colorées, retirez-les puis saupoudrez-les de l'assaisonnement et laissez-les refroidir sur du papier absorbant.
- Il est aussi possible de faire des chips de pomme de terre avec la même recette.



*Croûton*

## - Croûton -

### Ingrédients :

- 100 g de **pain rassis**
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail (petites)
- des épices
- Herbes de Provence séchées (thym, romarin, origan, basilic.)



### Recette :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez le pain en cubes et mettez-les dans un saladier.
3. Hachez finement l'ail, l'ajoutez aux croûtons, ajoutez les épices selon vos goûts et les herbes de Provence.
4. Mettez l'huile d'olive et bien mélangez pour que tous les cubes s'imprègnent de la préparation.
5. Étalez les cubes sur une plaque tapissée de papier cuisson de sorte qu'ils ne se superposent pas.
6. Laissez-les une dizaine de minutes dans le four en remuant de temps en temps.
7. Sortez-les une fois bien dorés et laissez-les refroidir à l'air libre.