LIVRE DE RECETTES

Anti-gaspi

SICTOM
région de Châteauneuf-sur-Loire

Galettes de légumes

15 minutes

10 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de farine
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Epices (facultatif)

PRÉPARATION :

- Râpez les légumes finement, placez les dans un torchon et pressez le tout pour enlever l'excédent d'eau.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine, le sel, le poivre et les épices de votre choix.
- Ajoutez les légumes râpés et mélangez.
- Formez des galettes dans une poêle chaude préalablement beurrée.
- Faîtes cuire entre 3 et 5 minutes de chaque côté.

Le petit +

Si les légumes sont déjà cuits, coupez les en fines lamelles, ça marche tout aussi bien !

Bouillon de poulet

15 minutes

2 heures

INGRÉDIENTS :

- 1 carcasse de poulet
- 1 poireau
- 2 oignons
- 4 carottes
- 1 bouquet garni
- 2 cuillères à soupe de sel
- 1 cuillère à soupe de poivre en grains

PRÉPARATION :

- Lavez les légumes et coupez les en rondelles, coupez les oignons en quarts.
- Mettez les légumes et la carcasse de poulet dans une grande casserole, ajoutez les aromates, le sel et le poivre.
- Couvrez d'eau, portez à ébullition puis baissez le feu.
- Couvrez et laissez mijoter 2h.
- Hors du feu, filtrez le bouillon et laissez le tiédir.
- Une fois refroidit, enlevez la couche de graisse en surface

Attention ! Ne jetez pas la graisse et utilisez la pour faire revenir des pommes de terre à la poêle !

Le petit +

Utilisez le bouillon comme soupe avec des vermicelles ou pour faire un risotto !

Ratatouille

25 minutes

1 heure

INGRÉDIENTS :

- 3 carottes
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 oignon
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Aromates (thym, laurier, etc.)

PRÉPARATION :

- Lavez les légumes et coupez les en rondelles ou en petits morceaux selon la taille des légumes.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une casserole.
- Ajoutez ensuite les carottes en rondelles, cuire 5mn.
- Ajoutez les aubergines, faîtes revenir 5mn.
- Ajoutez les courgettes, prolongez la cuisson 5mn.
- Ajoutez les tomates coupées en dés.
- Assaisonnez et laissez mijoter environ 45mn.

Vous avez d'autres légumes dans votre frigo ? Vous pouvez les rajouter ! Cela n'en sera que meilleur !

Le petit +

Vos légumes sont un peu mous ? Tant mieux, ils cuiront plus vite !

Crème de brocolis

10 minutes

25 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 brocolis
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10cl de crème liquide
- Sel, poivre
- Epices (facultatif)

PRÉPARATION :

- Cuisez les brocolis dans l'eau ou à la vapeur environ 20 minutes. Le pied doit être fondant.
- Coupez les fleurettes des brocolis et gardez les de côté pour une autre recette.
- Mixez les pieds de brocolis avec la crème liquide.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et les épices de votre choix.
- Faîtes revenir l'oignon et l'ail dans un peu de matière grasse.
- Une fois cuits, ajoutez les au mélange et mixez le tout.
- Servez la crème de brocolis sur des pâtes par exemple.

Le petit +

Vous pouvez rendre la sauce plus liquide en y ajoutant une louche d'eau de cuisson de pâtes.

Croque monsieur

10 minutes

25 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain (dures ou non)
- Des restes de jambon
- Fromage râpé
- 1 cuillère à soupe de lait ou de crème
- Poivre et herbes de Provence

PRÉPARATION :

- Faites fondre le fromage râpé avec le lait ou la crème selon ce que vous avez.
- Assaisonnez avec le poivre et les herbes.
- Prenez vos tranches de pains et étalez la préparation au fromage.
- Ajoutez les tranches de jambon et rajoutez un peu de préparation au fromage.
- Recouvrez d'une tranche de pain et faites revenir le croque monsieur dans une poêle beurrée pendant environ 5 minutes.

Le petit +

Vous pouvez rajouter un reste d'oignons confits ou de champignons pour plus de gourmandise !

Quiche aux épluchures de pomme de terre

20 minutes

45 minutes

INGRÉDIENTS :

- Des épluchures de pommes de terre
- 1 pâte brisée
- 2 œufs
- 20cl de crème fraiche
- 100g de fromage râpé
- Ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

- Lavez et coupez les épluchures de pommes de terre en fines lamelles.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème fraiche, le fromage râpé, la ciboulette, le sel et le poivre.
- Versez le mélange sur la pâte.
- Disposez les lamelles de pommes de terre sur le dessus.
- Faîtes cuire au four pendant 45 minutes.

Le petit +

Vous pouvez reproduire la recette avec d'autres épluchures comme celles des carottes !

Courge aux restes de fondue

20 minutes

50 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut
- Un reste de fondue de fromage
- 10cl de vin blanc
- 3 oignons
- Une barquette de champignons
- Une cuillère à soupe de miel
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

- Coupez la courge en deux, retirez les graines et enfournez 30 minutes à 200 °C.
- Faites revenir les oignons émincés avec un demi verre d'eau, à feu doux et à couvert, 10-15 minutes jusqu'à caramélisation.
- Ajoutez les champignons en morceaux, 10 cl d'eau et le miel. Laissez cuire 5 minutes en remuant, puis réservez.
- Faites chauffer le vin blanc (ou 10 cl d'eau/beurre) dans une casserole, puis ajoutez la fondue et réchauffez doucement en remuant.
- Sortez la courge du four, garnissez-la de fondue, ajoutez la poêlée d'oignons et champignons, puis mélangez légèrement.

Le petit +

Faites griller les graines de courge à part pour les utiliser plus tard dans des salades.

Soupe de fanes de radis

15 minutes

35 minutes

INGRÉDIENTS :

- Fanes de 2 bottes de radis
- 1 blanc de poireau
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 20cl de crème fraiche
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

- Lavez les fanes de radis et le poireau.
- Pelez l'oignon, épluchez la pomme de terre.
- Coupez tous les légumes en morceaux.
- Faîtes revenir les légumes 5 minutes dans une cocotte huilée.
- Ajoutez les fanes de radis et le cube de bouillon émietté.
- Assaisonnez et couvrez d'eau à hauteur.
- Portez à ébullition et laissez cuire 30mn à feu doux.
- Une fois les légumes cuits, ajoutez la crème et mixez.
- Vous pouvez la servir chaude ou froide selon votre envie.

Le petit +

Pour rajouter un peu de goût, vous pouvez ajouter ½ cuillère à café de curry !

Tarte aux tomates

15 minutes

30 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée
- 4 tomates bien mûres
- Moutarde
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

- Placez la pâte brisée dans un moule à tarte, percez le fond avec une fourchette et mettez la au four 5 minutes à 230°C pour la précuire.
- Lavez les tomates et découpez les en fines rondelles.
- Sortez la pâte précuite du four puis tapissez le fond de tarte avec de la moutarde.
- Disposez les tranches de tomates sur toute la surface de la pâte.
- Saupoudrez la tarte d'herbes de Provence, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Placez la tarte au four pendant 30 minutes à 200°.

Le petit +

Tapissez votre fond de tarte de chapelure de pain pour éviter qu'elle soit humide à cause des tomates.

Gâteau de pain au chocolat

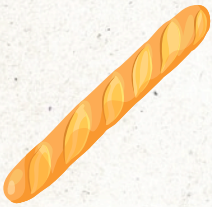
30 minutes

50 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 baguette de pain rassie
- ½ litre de lait
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 200g de chocolat pâtissier

PRÉPARATION :



- Enlevez les croûtes trop dures du pain.
- Coupez le pain en petits morceaux.
- Mettez le tout dans un saladier.
- Ajoutez le lait froid ou tiédi pour faire ramollir le pain. Le temps dépend de la dureté du pain.
- Mixez finement.
- Ajoutez l'œuf battu, le chocolat fondu et le sucre puis mélangez
- Versez la pâte dans un moule beurré et cuire 50 minutes à 180°C.

Le petit +

Vous pouvez ajouter du café en poudre dans la pâte pour accentuer le goût du chocolat !

Pain perdu traditionnel

15 minutes

15 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 baguette rassie
- 50g de sucre
- 20g de beurre
- 2 œufs
- 50cl de lait
- Cannelle (facultatif)

PRÉPARATION :

- Dans un bol, mélangez les œufs entiers, le sucre, la cannelle et le lait.
- Coupez des tranches de baguette (ou de n'importe quel pain) de 2cm d'épaisseur.
- Plongez les dans le mélange pour que le pain se ramollisse.
- Faîtes fondre une noisette de beurre dans une poêle chaude.
- Faîtes cuire les tranches de pain imbibées du mélange des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient grillées ou caramélisées.
- Servez chaud ou tiède.

Le petit +

Vous pouvez remplacer le pain par de la brioche rassie !

Pudding de pain

25 minutes

45 minutes

INGRÉDIENTS :

- 500g de pain dur en morceaux
- ½ litre de lait
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125g de sucre
- 1 pincée de cannelle
- 50g de raisins secs trempés dans du thé

PRÉPARATION :

- Faîtes tremper le pain coupé en morceaux dans le lait tiède pendant ½ heure.
- Une fois le pain ramolli, écrasez le tout à la fourchette.
- Ajoutez les œufs battus, le sucre, le sucre vanillé, les raisins égouttés et la cannelle.
- Mélangez et versez le tout dans un moule beurré et fariné.
- Faîtes cuire à 180°C pendant 45 minutes.

Le petit +

Vous pouvez remplacer la cannelle par de l'extrait de vanille si vous préférez !

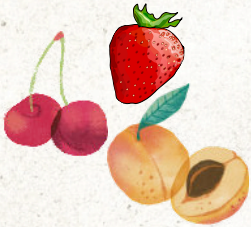
Clafoutis aux fruits

15 minutes

35 minutes

INGRÉDIENTS :

- 500g de fruits (cerise, prunes, abricots, poires, etc...)
- 4 œufs
- 80g de sucre
- 100g de farine
- 25cl de lait



PRÉPARATION :

- Lavez les fruits, dénoyautez les si besoin et disposez les dans un plat.
- Mélangez dans un saladier les œufs, le sucre, la farine et le lait.
- Versez le mélange sur les fruits.
- Faîtes cuire le clafouti à 180°C pendant 35 minutes.
- Servez tiède.

Le petit +

Vous pouvez ajouter des céréales (muesli, flocons d'avoine) dans la pâte pour plus de croustillant !

Pancakes à la banane

15 minutes

10 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 200g de farine
- 70g de sucre
- 1 cuillère a café de levure chimique
- 10cl de lait
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

- Ecrasez finement les bananes dans un saladier.
- Ajoutez les œufs battus, le sucre, le sel et la levure. Mélangez.
- Ajoutez la farine et mélangez à nouveau.
- Versez le lait en continuant de mélanger. La pâte doit être assez épaisse.
- Laissez reposer la pâte 10 minutes à température ambiante.
- Dans une poêle beurrée, versez des petits ronds de pâte en les espaçant les uns des autres.
- Faîtes cuire 1mn, retournez les et continuez la cuisson 1mn. Faites de même pour le reste de la pate.

Le petit +

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat !

VOUS SOUHAITEZ UNE ANIMATION DU SICTOM SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE POUR VOTRE ÉTABLISSEMENT OU VOTRE STRUCTURE ?

CONTACTEZ NOUS POUR FIXER UNE DATE D'ANIMATION AVEC NOS ÉQUIPES !

SICTOM de Châteauneuf-sur-Loire - ZI Saint Barthélémy, 45110 CHATEAUNEUF-SUR-LOIRE
Service Communication Sensibilisation et Développement,
Tel : 02 38 59 56 93
Mail : animation@sictom-chateauneuf.fr

SICTOM
région de Châteauneuf-sur-Loire