

RECETTES ANTI-GASPILLAGE

<i>Cake aux fanes de radis</i>	2
<i>Falafels au reste de houmous</i>	3
<i>Gnocchis de pain rassis</i>	4
<i>Pizza anti-gaspi</i>	5
<i>Purée de fanes de chou-fleur</i>	5
<i>Quiche aux fanes de carottes et lardons</i>	6
<i>Soupe de crise à l'oignon</i>	7
<i>Velouté de fanes de radis</i>	8
<i>Verts de poireaux en cocottes</i>	9
<i>Brownie pour recycler son pain rassis</i>	10
<i>Muffins à la banane</i>	11



Cake aux fanes de radis

- Les fanes d'une botte de radis
- 1 oignon
- 3 œufs
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl de crème fraîche
- sel, poivre



ÉTAPE 1 : Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Lavez les fanes de radis puis essuyez-les dans du papier absorbant. Coupez les fanes de radis finement et réservez. Épluchez l'oignon puis émincez-le finement. Réservez.

ÉTAPE 2 : Dans un saladier, mélangez la farine et la levure chimique ensemble. Dans un autre saladier, fouettez les œufs entiers puis ajoutez l'huile d'olive et la crème fraîche. Salez, poivrez à votre goût. Mélangez à nouveau. Ajoutez alors le mélange farine/ levure à ce saladier puis mélangez votre pâte à cake pour éviter les grumeaux. Incorporez alors les fanes de radis coupées et l'oignon émincé. Mélangez l'appareil à cake jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.

ÉTAPE 3 : Dans un moule à cake préalablement beurré et fariné, versez la pâte à cake puis enfournez et laissez cuire 35 min à 180°C (th.6). Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Si celle-ci ressort sèche, votre cake est cuit. Sortez-le et placez-le sur une grille quelques minutes avant de servir.

Falafels au reste de houmous

- Pour 10 à 15 falafels :
 - 300 g de houmous
 - 50 g de farine
 - 20 g de farine de pois chiches
 - 2 c. à soupe de coriandre fraîchement ciselée
 - 2 c. à soupe de graines de sésame noir
 - Sel
- Pour la sauce :
 - 20 cl de yaourt
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à café de jus de citron
- Pour la friture :
 - 1 l d'huile de tournesol



ÉTAPE 1 : Mélangez tous les ingrédients pour les falafels dans un saladier à l'aide d'une spatule en bois puis réservez au frais pendant 30 min.

ÉTAPE 2 : Formez des boulettes d'environ trois centimètres de diamètre et plongez-les dans l'huile de tournesol bouillante. Laissez-les cuire pendant une minute puis déposez-les sur du papier absorbant.

ÉTAPE 3 : Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, l'huile d'olive et le jus de citron. Dégustez enfin vos falafels au reste de houmous agrémentés de leur sauce acidulée.

Gnocchis de pain rassis

- 200 gr de pain rassis
- 80 à 100 gr de farine
- 20 gr de parmesan
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sel
- 120 gr de beurre
- 8 feuilles de sauge
- Eau



Figure 1 © taist/istock

ÉTAPE 1 : Coupez le pain rassis en morceaux puis déposez-les dans un saladier et mouillez-les avec 150 ml d'eau. Laissez tremper 20 minutes.

ÉTAPE 2 : Pressez ensuite le pain rassis et retirez l'eau. Incorporez la farine, l'œuf, le fromage râpé et le sel, à l'aide d'une fourchette. La pâte ne doit pas être collante, si c'est le cas, ajoutez un peu de farine.

ÉTAPE 3 : Sur un plan de travail fariné, déposez la pâte puis formez des petits tronçons de 5 centimètres de diamètre.

ÉTAPE 4 : Découpez vos tronçons en petits boudins de 2 centimètres.

ÉTAPE 5 : Faites cuire vos gnocchis dans un volume d'eau bouillante salée pendant 4 minutes.

Pizza anti-gaspi

- Pour la pâte de pain :
 - 300 g de pain rassis
 - 30 cl d'eau
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 8 feuilles de basilic hachées
 - 1/2 c. à café de sel
- Pour la garniture :
 - 5 c. à soupe de sauce tomate
 - 6 tranches de pancetta
 - 3 poivrons rouges coupés en dés
 - 30 g de comté râpé
 - 8 feuilles entières de basilic frais



ÉTAPE 1 : Préchauffez votre four à 180°C (th.6), puis coupez le pain en morceaux avec un couteau. Déposez-les dans un saladier puis ajoutez l'eau, l'huile d'olive, le basilic et le sel. Pétrissez à la main et déposez la pâte de pain au fond du moule en l'aplatissant jusqu'au rebord.

ÉTAPE 2 : Étalez la sauce tomate sur la pâte à l'aide d'une cuillère puis répartissez harmonieusement les poivrons rouges, la pancetta et le comté râpé.

ÉTAPE 3 : Enfournez 25 à 30 min selon la puissance de votre four. Quand la pâte est bien dorée, démoulez délicatement, agrémentez de quelques feuilles de basilic et dégustez votre pizza anti-gaspi sans attendre !

Purée de fanes de chou-fleur

- Les fanes d'un chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 10 cl de bouillon de volaille
- Beurre
- 1 c. à soupe de crème



ÉTAPE 1 : Découpez les oignons. Faites-les revenir dans du beurre.

ÉTAPE 2 : Ajoutez les fanes de chou-fleur puis recouvrez et laissez cuire 5 min.

ÉTAPE 3 : Ajoutez ensuite le bouillon de volaille et laissez cuire de nouveau 10 min avant d'ajouter les pommes de terre.

ÉTAPE 4 : Salez et poivrez.

ÉTAPE 5 : Pour finir mixez le tout et ajoutez la crème.

ÉTAPE 6 : Servez chaud.

Quiche aux fanes de carottes et lardons

- 1 botte de fanes de carottes
- 2 œufs
- 100 g de lardons
- 20 cl de crème fraîche
- 25 g de beurre
- 50 g d'emmental râpé
- Poivre
- 5 ml cumin
- 1 pâte brisée



ÉTAPE 1 : Lavez les fanes de carottes et ciselez-les. Faites-les cuire 10 min à la vapeur. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir les fanes de carottes. Ajoutez les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

ÉTAPE 2 : Dans un bol batteur mélangez la crème, les œufs, le poivre et le cumin. Sortez la pâte brisée du réfrigérateur et foncez un moule à tarte. Déposez le mélange fanes de carottes-lardons sur la pâte et recouvrez avec le contenu du bol batteur (crème-œufs).

ÉTAPE 3 : Parsemez d'emmental râpé et faites cuire environ 30-40 min à 180°C. Servez votre quiche de fanes de carottes et lardon dans un plat de service.

Soupe de crise à l'oignon

- Pour la soupe :
 - 1 verre de vin blanc
 - Oignons (3, 4, 5 ... autant que vous voulez !)
 - 1 litre de bouillon de volaille
 - Beurre
 - Poivre
- Pour les tartines jambon/fromage de brebis/roquefort :
 - Tranches de pain
 - Jambon de Bayonne
 - Tomme de brebis
 - Roquefort



ÉTAPE 1 : Faites revenir les oignons finement émincés dans un peu de beurre. Ajoutez le vin blanc et le bouillon et laissez mijoter 10 à 15 minutes à feu doux. Poivrez.

ÉTAPE 2 : Pendant la cuisson, disposez les tranches de pain sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Déposez les morceaux de jambon et les fromages et faites gratiner au four et/ou grill pendant 5 minutes, le temps que le fromage soit bien fondu. On peut mettre sur ces tartines des restes de divers fromages.

ÉTAPE 3 : Au moment de servir, mettez la soupe dans une assiette creuse et dégustez avec la tartine au fromage.

Velouté de fanes de radis

- 200 g de fanes de radis
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon blanc
- 1 pomme de terre
- 1 l de bouillon de poule
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



ÉTAPE 1 : Pour commencer, lavez et égouttez les fanes de radis (réservez en quelques-unes pour la décoration) puis émincez-les grossièrement.

ÉTAPE 2 : Lavez et hachez le blanc de poireau.

ÉTAPE 3 : Pelez et coupez la pomme de terre en tranches assez fines pour faciliter sa cuisson.

ÉTAPE 4 : Pelez et émincez l'oignon finement.

ÉTAPE 5 : Faites chauffer l'huile dans une casserole, puis faites-y cuire l'oignon émincé pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez les fanes de radis, le poireau et la pomme de terre et faites cuire environ 3 min à feu doux, sans laisser prendre couleur.

ÉTAPE 6 : Ajoutez le bouillon de poule, salez et poivrez. Amenez à ébullition à feu moyen voire vif.

ÉTAPE 7 : Aux premiers bouillons, réduisez le feu puis laissez mijoter doucement pendant 20 min à couvert.

ÉTAPE 8 : Une fois cuites mettez les fanes de radis ainsi que le poireau, la pomme de terre et l'oignon, et un peu de bouillon dans le mixeur/blinder et mixez le tout. Ajoutez un peu de bouillon au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et incorporez la crème fraîche à votre velouté de fanes de radis.

ÉTAPE 9 : Rectifiez l'assaisonnement de votre velouté de fanes de radis si besoin.

ÉTAPE 10 : Au moment de servir, garnissez votre velouté de quelques fanes de radis. Vous pouvez accompagner votre velouté de tartine de pain grillé, huile d'olive et jambon fumé italien et de quelques radis frais par exemple.

ÉTAPE 11 : Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du « Kiri », de la « Vache qui Rit », du « Boursin », du « St-Morêt », etc. selon vos goûts et pour un peu plus de gourmandise !

Verts de poireaux en cocottes

- Les feuilles vertes de 4 poireaux
- 70 cl de bouillon de légumes
- 200 g de croûtes de fromage de parmesan ou de grana padano
- 4 cuillères à soupe de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Figure 2 ©iStock/margouillatphotos

ÉTAPE 1 : Lavez les verts de poireau à l'eau claire.

Coupez-les finement et faites-les revenir dans un autocuiseur (ou une cocotte) avec l'huile d'olive, sur feu doux.

ÉTAPE 2 : Avec une râpe à fromage ou un petit couteau, grattez bien la surface des croûtes de fromage puis lavez-les.

ÉTAPE 3 : Ajoutez les croûtes de fromage lavées et coupées aux verts de poireau dans l'autocuiseur.

ÉTAPE 4 : Recouvrez avec le bouillon de légumes, fermez l'autocuiseur et faites cuire 20 minutes à partir de la rotation de la soupape. Si vous n'avez pas d'autocuiseur, faites cuire 30 minutes au moins dans la cocotte.

ÉTAPE 5 : Évacuez la vapeur et répartissez le contenu de l'autocuiseur dans des mini-cocottes résistantes à la chaleur du four.

ÉTAPE 6 : Parsemez de fromage râpé et enfournez à 200 °C (thermostat 6/7) pendant 10 minutes pour faire gratiner.

ÉTAPE 7 : Sortez du four et servez aussitôt, en veillant à ne pas vous brûler.

Brownie pour recycler son pain rassis

- 150 g de pain rassis (sans tache verte/grise de moisissure, évidemment)
- 90 g de beurre nature ou demi-sel (ou de la purée d'amandes)
- 150 g de sucre (ou autre aliment au pouvoir sucrant)
- 10 cl de lait (animal ou végétal)
- 150 g de chocolat (vous pouvez utiliser des restes, par exemple des œufs de Pâques ou de Noël de vos enfants)
- 2 œufs
- 80 g de farine
- 1 cuillère à soupe de levure



Figure 3 ©Pexels

ÉTAPE 1 : Placez le pain rassis dans un grand saladier et couvrez-le de lait pour le faire ramollir.

ÉTAPE 2 : Une fois que le pain a ramolli, séparez-le grossièrement en plusieurs morceaux.

ÉTAPE 3 : Placez le beurre, le chocolat cassé en petits morceaux et le sucre dans une casserole et faites chauffer à feu doux.

ÉTAPE 4 : Quand le mélange a fondu uniformément, mélangez bien jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.

ÉTAPE 5 : Enlevez la casserole du feu et laissez refroidir la préparation.

ÉTAPE 6 : Incorporez les œufs un à un en mélangeant bien, la farine et la poudre à lever, le pain et le lait, et mélangez de nouveau à la cuillère en bois.

ÉTAPE 7 : Versez la pâte à brownie dans un moule rectangulaire et enfournez à 180°C pour 35 minutes.

ÉTAPE 8 : Sortez le gâteau du four et laissez refroidir une dizaine de minutes avant de démouler.

ÉTAPE 9 : Servez et dégustez votre brownie anti-gaspi chaud ou froid en fonction de vos préférences !

Muffins à la banane

- 2 bananes
- 50 g de sucre blanc
- 1 oeuf
- 2/3 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2/3 cuillère à café de levure
- 1/3 cuillère à café de sel
- 100 g de farine
- 46.5 g de beurre fondu



ÉTAPE 1 : Ecrasez les bananes. Ajoutez le sucre et l'œuf légèrement battu. Ajoutez le beurre fondu, puis les ingrédients secs (farine, levure, bicarbonate).

ÉTAPE 2 : Placez dans des moules à muffin.

ÉTAPE 3 : Faites cuire à 190°C pendant 20 min.