

Dossier anti gaspi, Octobre 2016

Gaspiiller, c'est un peu jeter de l'argent par les fenêtres, du coup, nous préférons tous éviter ! *L'info diet* continue sur ce thème pour vous livrer d'autres astuces, recettes et idées.

La lutte contre le gaspillage alimentaire est la nouvelle tendance en cuisine et nous allons tous bientôt l'adopter. Le 16 octobre prochain sera officiellement la **journée nationale de la lutte contre le gaspillage alimentaire**. Des émissions culinaires y consacrent des épreuves et invitent les candidats à cuisiner une volaille ou des légumes sans rien jeter.

Et oui, des épluchures, ça fait une excellente soupe ou, plus tentant encore, de délicieuses chips !



Le gaspillage alimentaire représente **179 kg/habitant/an au sein de l'U E soit 430 € jetés** par les fenêtres/personne/an (Source : [Save Food by Albal](#)) !

Vous aussi, vous en avez marre de jeter tous vos restes ?

Dites NON au gaspillage alimentaire et OUI à la seconde vie des restes, à une consommation responsable mais ludique et à une meilleure conservation des aliments.

Voici quelques astuces et recettes faciles, à mettre en oeuvre au quotidien pour moins jeter, faire des économies, faire du bien à notre planète et se régaler.

Je planifie mes menus pour acheter juste ce dont j'ai besoin

Planifier ses menus, c'est faire sa liste de courses, et adapter les recettes selon vos restes, établissez la liste de courses en écrivant directement les ingrédients devant chaque recette.

Répertoriez bien les aliments que vous avez chez vous avant de faire les courses, cela vous évitera de racheter une crème fraîche que vous avez déjà au frigo, dont la date limite de consommation est dans 2 jours...

J'achète moins et mieux

Avez-vous vraiment besoin de 6 paquets de gâteaux juste parce qu'ils sont en réduction ?

Le plus souvent possible, faites vos courses au jour le jour plutôt que pour 3 semaines. Les fruits et légumes restent frais et gardent tous leurs nutriments.

Je ne jette pas les fruits et légumes abîmés

Je leur donne une seconde vie ! Certes, les vitamines sont parties depuis longtemps mais s'ils ne sont pas beaux, ils n'en demeurent pas moins bons (sauf si la moisissure les recouvre, mais cette chose n'arrive jamais n'est-ce pas ?).

On peut les cuisiner, les faire compoter, les transformer en crumble, en galette, en jus si vous avez une centrifugeuse ou un extracteur de jus. Bref, on peut les accommoder de maintes façons. Les bananes sont toutes noires et beaucoup trop

mûres à votre goût ? Elles seront délicieuses transformées en cake ou en compote.

Je cuisine même les épluchures. Je vous conseille de prendre des légumes et des fruits bio et de bien les laver, les brosser avant de les cuisiner.

Je donne une seconde vie aux restes

Les restes peuvent ravir vos papilles à nouveau !

Beaucoup de sites internet sont là pour vous donner de *bonnes idées*, simples à exécuter.



Les jaunes d'œuf en trop deviendront crème anglaise, les blancs se feront meringue ou financier...



Les restes de pâtes aimeront se faire gratiner, finir en salade ou en galette...



Les restes de légumes casseront des bricks, se cuisinent en soupe, en beignets, s'incorporent dans des farces, se feront en chips ou frites...



Les restes de viandes (ou de poissons) se feront en hachis, en boulettes, en sauce bolognaise ou en farcis pour les légumes...



Et le pain rassis se transforme en croustons grillés (four ou poêle) en chapelure, s'incorpore dans une farce...

RECETTES

Gratin "Mets-y tout" = tous les restes de légumes

40 g de beurre 40 g de farine 25 cl de bouillon de légumes (cube)
25 cl de lait 50 g de gruyère râpé (ou autre fromage restant !)
1 pincée de noix de muscade Sel et poivre

Fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine et mélangez. Mouillez avec le bouillon de légumes et le lait froid et tournez jusqu'à ébullition. Sel + poivre + 1 pincée de noix de muscade. Ajoutez le fromage et liez avec le jaune d'œuf hors du feu. Incorporez les légumes. Beurrez un plat à gratin et versez-y les légumes en sauce.

Pendant une vingtaine de minutes, faites gratiner à four chaud.

Si vos légumes sont crus ne jetez pas leur eau de cuisson, elle sera la base d'une sauce ou d'un potage ; si vos restes de légumes sont déjà cuits ou en conserve (type macédoine) la recette reste la même.

Rillettes de poisson

= reste de saumon cuit ou sardines ou maquereaux ou miettes de thon, colin, filet de poisson blanc...

300g de reste de poisson 100g de fromage frais (carré frais/St Moret/ boursin...)
Ciboulette ciselée jus de citron échalote

Ecrasez le poisson à la fourchette, incorporez du zest et jus de citron à votre goût, mélangez le tout avec le fromage frais et la ciboulette, poivrez.

Servir sur des tartines ou croutons de pain restant.

Petites galettes de pâtes

Mais également riz ou restes de céréales boulgour/quinoa...

Pour 250g de pâtes cuites 2 œufs 1 C à S de farine 2 C à S huile d'olive
10cl de lait fromage râpé sel poivre

Battre œufs + farine, ajoutez le lait puis le fromage, salez poivrez à votre goût
Incorporez les pâtes, (rajoutez coriandre/ail/olives...selon vos restes)

Faites chauffer l'huile dans une poêle, avec 2 à 3 C à S formez une petite galette écrasée et laissez dorer chaque face quelques minutes.

Quiche aux fromages

Chèvre brie comté emmental roquefort mimolette...

Une pâte brisée 4 œufs 300ml Lait poivre

Disposez tous vos morceaux de fromages sur le fond de tarte

Battre œufs + lait, poivrez, versez ce mélange sur le fromage, cuisson 20minutes à 180°C.

A vous de faire !