

## EN FINIR AVEC LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### QUE MET ON DANS NOS POUBELLES ?



Fruits et légumes 24 %  
24 %

restes de repas



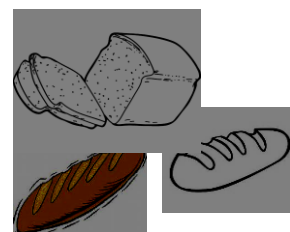
denrées entamées



20 %



denrées non déballées  
18 %



pain 14 %

#### *Verrines vertes*

- restes de petits pois
- fromage de chèvre frais
- persil ou coriandre hachée



Mixer les petits pois avec le persil ou la coriandre

Disposer dans des verrines

Parsemer de petits morceaux de chèvre (autre idée : copeaux de parmesan, avec une crevette rose en déco ou dés de lardons grillés...)

#### *Bouillon aux épluchures de légumes*

- épluchures de carottes (bio ou bien lavées et décontaminées avec une goutte de vinaigre dans l'eau de lavage)
- verts de poireaux (même consignes)
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier



Mettre dans une casserole tous les ingrédients, couvrir d'eau, saler à discrétion, porter à ébullition

Couvrir et laisser mijoter 30 minutes

Filtrer le bouillon. Ce bouillon peut servir de base pour une soupe de légumes, un risotto ou une soupe de nouilles asiatiques.

#### *La tartatou (ou pizza maison)*

- pour tous les restes de viandes, fromages et autres denrées !

Couper tous vos ingrédients en petits morceaux

Les étaler sur une pâte brisée

Décorer avec des morceaux de tomates, olives...

Parsemer de fromage râpé

Enfourner 40min à 180°C



### *Gelée d'épluchures et trognons de pommes*

- Epluchures, trognons et pépins de pommes (bio)
- Le jus d'un citron
- 1 litre d'eau
- sucre en poudre (500g par litre de jus obtenu)



Placer les épluchures/trognons dans une casserole, recouvrir d'eau et rajouter le jus de citron

Laisser mijoter 1 heure à couvert, à feu doux

Passer cette préparation au chinois, peser le jus obtenu, ajouter 50 % de son poids en sucre

Porter cette préparation à ébullition, laisser cuire à couvert 30min, à feu doux, en remuant.

### *Et que faire de nos zestes d'agrumes ?*

Prélever et laver avec soin les zestes

Les faire sécher au four 1 heure à 100°C.

Utiliser ces zestes pour parfumer une boisson chaude, ou les réduire en poudre afin de les utiliser à toutes préparations salées et sucrées (poisson, gâteau, crème...)



réduire en  
(risotto,

*Ces recettes peuvent être utilisées pour vos repas de fêtes, à vous de les améliorer !*

*Dans ma cuisine le gaspi, c'est fini !*

*Merci au CG de l'Yonne et France Nature Environnement*