

★ Galettes de poisson
à la purée de pommes
de terre ★ Pudding à
l'orange ★ Pain perdu,
version salée ★ Soupe
de fanes de carottes
★ Chips d'épluchures
de pommes de terre ★
Smoothie aux fruits
et légumes ★

Pour réduire nos déchets,
cuisinons nos restes de repas



MORLAIX
communauté
BRO MONTRoulez

Stop au gaspillage



Chaque année, on jette en France environ 20 kg de nourriture par habitant dont :

- 7 kg de produits alimentaires non consommés encore emballés,
- 13 kg de restes, de fruits et légumes abimés ou non consommés.

Voici quelques conseils pratiques pour dire stop au gaspillage alimentaire :

- faire une liste de courses en s'assurant de l'état des stocks,
- n'acheter que ce dont on a besoin,
- bien ordonner son réfrigérateur afin de consommer en priorité les aliments dont la date limite de consommation est la plus proche,
- cuisiner la juste quantité,
- congeler les produits qu'on ne consommera pas avant leur péremption,
- conserver et accommoder les restes. *

À savoir

► À consommer jusqu'au... (DLC)

Passée cette date, la sécurité alimentaire de l'aliment n'est plus garantie, je ne dois plus le consommer (exemple : la viande).

► À consommer de préférence avant... (DLUO)

Passée cette date, la qualité du produit n'est plus garantie, mais je peux encore le consommer pendant : moins de 3 mois pour les fromages, 3 à 18 mois pour des conserves, 18 mois et plus pour des eaux en bouteille...

* 6 personnes / 10 min de préparations / 10 min de cuisson *

Galettes de poisson à la purée de pommes de terre

+ 250 g de poisson blanc

+ 2 pommes de terre moyennes bouillies

+ 1 gousse d'ail

+ 1 cuillère à soupe de coriandre

+ Épices : curcuma, cumin, coriandre...

+ 1 blanc d'œuf battu

+ Huile d'olive

Dans un saladier, hacher et mélanger le poisson, pommes de terre, la coriandre, l'ail et les épices.

Façonner la préparation obtenue en petites galettes.

Badigeonner ces galettes de blanc d'œuf avant de les frire dans l'huile d'olive chaude.

Les égoutter sur du papier absorbant et servir chaud accompagné d'une petite salade de saison.

Pudding à l'orange

- + 800 g de pain rassis (pain blanc, brioche...)
- + 2 œufs
- + Le zeste d'une orange non traitée (bio)
- + 50 cl de lait
- + 50 g de sucre en poudre
- + 20 g de beurre

À l'aide d'un économe, détailler le zeste de l'orange en bâtonnets, les faire blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 min.

Porter le lait à ébullition avec le sucre. Battre les œufs en omelette dans un saladier puis verser sur le lait sans cesser de tourner.

Couper le pain en dés et le placer dans la préparation. Ajouter les zestes d'orange et laisser gonfler pendant 20 min.

Préchauffer le four th. 6 (180°C). Beurrer un moule à manqué et verser le pudding. Faire cuire au four pendant 45 min. Servir tiède.

Pain perdu, version salée

- + 4 tranches de pain rassis
- + 1 œuf
- + 100 ml de lait de vache ou de soja
- + fromage râpé (cantal, vieille mimolette, comté...) ou tranches de fromage de chèvre
- + noix de muscade

Préchauffer le four th 6 (180°C).

Dans une assiette creuse, battre l'œuf en omelette et y ajouter le lait. Bien mélanger le tout. Faire tremper le pain dans cette préparation, d'un côté puis de l'autre, jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé.

Sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé, ou dans un grand plat à tarte, déposer les tartines, les parsemer de fromage râpé ou de tranches fines de fromage de chèvre et saupoudrer de noix de muscade râpée. Faire cuire 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Servir avec une salade verte par exemple !

Soupe de fanes de carottes

- + 1 botte de fanes de carottes
- + 2 pommes de terre
- + 1 oignon
- + 1 l d'eau
- + 1 cube de bouillon de légumes
- + Cumin, paprika, cannelle...
- + Crème fraîche ou crème végétale

Peler, laver et couper en petits morceaux l'oignon et les pommes de terre. Laver et couper grossièrement les fanes de carottes. Ne pas garder les grosses tiges.

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon et les pommes de terre avec un filet d'huile d'olive. Ajouter une cuillère à café d'épices (par exemple cumin et paprika + 1 pointe de cannelle). Ajouter les fanes et laisser cuire une à deux minutes en remuant. Ajouter l'eau et un cube de bouillon de légumes, couvrir la cocotte. Laisser cuire environ 30 minutes à feu très doux, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien fondantes.

Mixer, saler et poivrer. Ajouter une cuillère à café de crème de soja ou d'amande par bol, quelques feuilles de coriandre si vous en avez.

Chips d'épluchures de pommes de terre (et autres légumes)

- + Épluchures de pommes de terre, carottes, navets, panais...
- + 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, selon la quantité d'épluchures
- + Épices : cumin, curcuma, curry, ras el hanout...

Au four

Préchauffer le four à 240°C (th. 8). Laver les épluchures et les égoutter. Les sécher dans un torchon. Dans un saladier, verser l'huile d'olive. Poivrer, saler et épicer selon son goût. Ajouter les épluchures et mélanger à l'aide d'une cuillère pour bien répartir l'huile d'olive. Couvrir une plaque de four de papier sulfurisé et y répartir les épluchures

en une seule épaisseur à chaque fois. Faire cuire au four durant 8 min. Surveiller la fin de cuisson pour que les chips ne grillent pas trop.

À la friteuse

2 minutes à 190°C. Absorber le surplus de gras sur une feuille de papier absorbant avant de servir, toujours bien chaud, c'est meilleur !

* 3 pers. / 10 min de préparation *

Le smoothie aux fruits et légumes

1 banane, 1 pomme, 1 orange, 1 citron, 2 carottes, 2 yaourts naturels sucrés

Passer tout les fruits et les carottes à la centrifugeuse. Mettre ce mélange ainsi que les yaourts dans le blender, puis mixer. Servir frais.

*Recettes proposées par les associations
Graines de Vie, Cap Santé et
CPIE Pays de Morlaix-Trégor*

8

POUR RÉDUIRE NOS DÉCHETS, CUISINONS NOS RESTES DE REPAS



Nouveau !

Les ateliers *Cuisiner des restes*

Informations et inscription
au service environnement
de Morlaix Communauté
02 98 15 22 60

