

Les recettes

Zéro Gâchis

*Par les participants du défi Zéro
Gâchis Académie*



Sommaire

Les recettes de base pour accommoder les restes :

Les pâtes à tarte	p. 5
Les épluchures	p. 8
Recettes classiques	p. 10

Les recettes des participants et de la CLCV :

Restes de viande et poisson	p. 17
Restes de légumes	p. 21
Pain rassis	p. 26
Fruits trop mûrs	p. 29

Les pâtes

Pâte brisée

- 250g de farine T55
 - 125g de beurre
 - 6 cl d'eau froide ou 60g
 - 1 jaune d'œuf (optionnel)
 - 1 grosse pincée de sel fin
1. Disposer la farine en fontaine dans un saladier. Ajouter le beurre coupé en morceaux.
 2. Mélanger la pâte en écrasant rapidement avec les doigts jusqu'à une consistance sableuse.
 3. Mélanger l'eau, le jaune d'œuf et le sel fin.
 4. Verser le mélange au centre du mélange farine et beurre. Former une boule sans trop travailler la pâte pour ne pas qu'elle soit trop élastique.
 5. Aplatir légèrement la pâte et la filmer.
 6. Mettre la pâte au réfrigérateur 1 heure minimum avant de l'étaler.

Pâte sablée

- 250 g de farine tamisée
- 180 g de beurre
- 75 g de sucre en poudre
- 3 jaunes d'œufs
- 1 pincée de sel

1. Disposer la farine en fontaine, mettre le sel au centre. Disposer sur la farine le sucre, la vanille et le beurre ramolli.
2. Sabler la pâte en la frottant entre les mains jusqu'à consistance de sable.
3. Refaire la fontaine et ajouter les jaunes et pétrir la pâte.
4. Former une boule, l'enrouler dans un torchon propre puis la laisser reposer au frais minimum 30 minutes. Puis l'étaler sur une épaisseur de 5 millimètres dans le moule à tarte préalablement beurré.
5. Piquer la tarte avec une fourchette.

Pâte à pizza

- 350 g de farine
 - 10 cl de lait
 - 10 cl d'eau
 - 10 g de levure de boulanger
 - 1 c. à s. d'huile d'olive
 - sel
1. Dans un bol, mettre le lait, l'eau et mélanger.
 2. Ensuite, ajouter la levure et mélanger.
 3. Ajouter la farine, le sel et le mélange de lait, d'eau, de levure et l'huile et pétrissez l'ensemble pendant 4 à 5 minutes.
 4. Si la pâte est élastique, mettre un torchon dessus et laisser-la pousser dans un coin tiède de la cuisine.
 5. Une fois que la pâte à pizza a bien poussé, vous pouvez utiliser votre pâte pour faire les pizzas les plus originales !

Vive les épluchures !

Chips d'épluchures

1. Récupérer les épluchures de carottes, panais, betterave, patate douce ou de pommes de terre que vous aurez préalablement lavées.
2. Assaisonner à votre convenance (poivre, sel, piment, herbes de Provence...) et mélanger.
3. Déposer-les sur la plaque du four
4. Enfourner à 100°C pendant 1h (possibilité de tester plus chaud moins longtemps)

Variante sucrée : p.34

Bouillon d'épluchures

1. Placer les épluchures dans une casserole
2. Recouvrir les 3/4 des épluchures d'eau
3. Refermer avec un couvercle et laisse mijoter pendant 40 minutes (tout en remuant de temps en temps) à feu moyen.
4. Filtre et récupère le jus de cuisson.
5. Conserver le bouillon ainsi obtenu dans un bocal hermétique au réfrigérateur pendant maximum 4 jours. Sinon, réaliser des cubes de bouillon en versant la préparation dans un bac à glaçons (à conserver au congélateur pendant maximum 3 mois).

Recettes classiques

Quiche

Pour 6 personnes :

- Pâte brisée
 - 125 g de fromage râpé
 - 3 œufs
 - 20 cl de crème fraîche
 - Les restes (fromage, légumes, viande)
1. Etaler la pâte dans un moule.
 2. Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sel, le poivre, les herbes.
 3. Bien battre les œufs puis incorporer la crème et le gruyère.
 4. Placer vos ingrédients sur la pâte, puis verser la préparation.
 5. Faire cuire une trentaine de minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Crumble salé

Pour 6 pers

- 50g farine
 - 50g chapelure (pain rassis/ vieux biscuits apéritifs)
 - 70 g de parmesan
 - 125 g de beurre
 - Graines pour le crumble
 - Au choix pour la garniture :
 - 500g à 800g de légumes abimés ou déjà cuits
 - Fromages
 - Viande
 - Epices et herbes
1. Mélanger le beurre et la farine en sable grossier, ajouter la chapelure et le parmesan.
 2. Faire cuire les légumes en dés ou les presser en purée.
 3. Mettre la préparation de légumes/ viande/ fromage dans un plat et recouvrir de pâte à crumble et des graines.
 4. Enfournez à 200°C pendant 40 min.

Petit + : version sucrée p.32

Hachis parmentier

Pour 4 à 6 personnes :

- 1kg de pommes de terre, ou moins si vous y ajoutez des restes de légumes (carottes, épinard, aubergine, courgette, etc...)
 - 600g de viande ou poisson cuits (canard, poulet, bœuf, porc, saumon, thon, etc...)
 - 50g de beurre
 - 20cl de lait
 - Ail
 - Oignon
 - Herbes et noix de muscade
1. Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. Les égoutter et les réduire en purée avec les restes de légumes cuits.
 2. Ajouter le lait et les 125 g de beurre, un peu de noix de muscade râpée.
 3. Eplucher les oignons, les émincer et les faire dorer dans une poêle.
 4. Hors du feu, ajouter le persil, l'ail, le sel et le poivre, la viande aux oignons.
 5. Dans un plat beurré allant au four, étaler la viande puis ajouter la purée. Mettre à four chaud (200°C) pendant 25 minutes environ.

Soupe aux invendus de la CLCV

- 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 1 bouillon de cube
 - Des herbes
 - Des épices
 - 1 c. à s. d'huile d'olive
 - Des légumes abîmés ou invendus (ex : tomate poivron et aubergine)
1. Trier et découper les légumes
 2. Faire revenir l'oignon dans une marmite avec l'huile d'olive, puis ajouter l'ail, les poivrons et l'aubergine.
 3. Ajouter les tomates en milieu de cuisson, laisser revenir 5-10 min.
 4. Ajouter l'eau selon la consistance souhaitée, le bouillon de cube, les herbes et les épices.
 5. Mixer le tout et régalez-vous !

Le petit + : Récupérer des invendus au marché ou supermarché. Faire une soupe avec les légumes abîmés de chez vous. Si vous avez des carottes fanes, vous pouvez rajouter les fanes à votre soupe.

Cake salé

Pour 8 personnes

- 200 g de farine
 - 1 sachet de levure
 - 4 œufs
 - 7 cl d'huile
 - 12.5 cl de lait
 - 100 g de fromage râpé
 - Les ingrédients de vos choix
1. Commencer par mélanger la farine et la levure.
 2. Ajouter les œufs, le lait et l'huile (vous pouvez utiliser différentes huiles).
 3. Ajouter l'emmental râpé, le sel et le poivre.
 4. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Ensuite, ajoutez les autres ingrédients
 5. Mélangez et versez la préparation dans un moule à cake.
 6. Enfournez 45 min.

Gâteau au yaourt

Pour 6 personnes

- 80 g de sucre
 - 3 œufs
 - 7.5 cl d'huile de tournesol
 - 1 yaourt nature périmé (max 2 semaines)
 - 150 g de farine
 - 1 sachet de levure chimique
 - Chocolat fondu / jus de citron / fruits coupés
1. Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et prenne du volume.
 2. Ajouter l'huile, le yaourt et battre.
 3. Mettre la farine avec la levure et mélanger afin d'obtenir une pâte parfaitement homogène.
 4. Ajouter les ingrédients au choix
 5. Beurrer un moule à cake et y verser la pâte.
 6. Faire cuire à 180°C pendant 40 à 45 min.

Les recettes des participants

Restes de viande et poisson

Tortilla aux restes de Perrine

- Reste de frites de la veille
 - Environ 3 œufs/pers
 - Reste de charcuterie
 - Reste de fromage
 - Reste de légumes
 - Epices selon goût
1. Couper les frites en petits carrés.
 2. Mettre un fond d'huile dans la casserole et faire dorer les frites dedans.
 3. Mélanger les œufs en omelette y ajouter les restes de charcuterie, froid et épices.
 4. Verser le mélange sur les frites et laisser cuire une dizaine de minutes à feu moyen.

Légumes farcis de la CLCV

Pour 4 personnes :

- 4 ou 2 légumes à farcir (selon la taille): Courgettes, tomates, aubergines, poivrons...
- 1 œuf
- 250 g de restes de viandes hachés
- 150 g de champignons .
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- ½ verre de chapelure
- Pain rassis
- ½ verre de lait écrémé
- Sel, poivre, bouquet de persil.
- 1 échalote

1. Lavez les légumes, et coupez les légumes en deux dans le sens de la longueur (ou en chapeau : tomates). Récupérer la pulpe des légumes évidés.
2. Faites tremper le pain rassis dans le lait écrémé.
3. Coupez le pied des champignons, lavez-les à l'eau courante et séchez-les sur du papier absorbant.
4. Hachez-le persil avec l'échalote et la pulpe, les champignons
5. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients avec une cuillerée à soupe d'huile de tournesol. cassez un œuf sur le tout et malaxez cette préparation de façon à obtenir une farce bien homogène.
6. Remplissez les légumes de cette farce. Saupoudrez d'un peu de chapelure et mettez à four chaud (environ 220° C) ½ heure environ.

Boulettes aux restes de poisson de la CLCV

Pour 4 personnes :

- 400g de restes de poisson
- 2 œufs,
- 2 tranches de pain sec
- 100ml de lait
- 1 petit oignon
- Persil, ciboulette, sel, poivre
- Chapelure

1. Mettre le pain sec à tremper dans le lait.
2. Effiloche le poisson à la fourchette et enlever les arêtes. Hacher l'oignon.
3. Egoutter le pain, l'émietter.
4. Dans un bol, battre les œufs.
5. Ajouter le poisson, le pain, l'oignon, les herbes émincées, le sel et le poivre. Mélanger longuement.
6. Façonner des boulettes à la main. Après avoir légèrement huilées celles-ci. Rouler les boulettes dans la chapelure.
7. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Dorer les boulettes durant environ 10 min.
8. Servir, par exemple avec une salade de mâche ou une ratatouille.

Rillettes aux restes de poulet de la CLCV

Pour 4 à 6 personnes :

- 300g de restes de poulet rôti
- 100g de fromage frais
- 2 c. à s. de mayonnaise
- Persil, ciboulette, sel, poivre

1. Effiloche le reste de poulet.
2. Dans un bol mélanger la viande, le fromage frais, la mayonnaise et les herbes.
3. Saler et poivrer.
4. Mélanger longuement.
5. Servir à l'apéritif sur des tranches de baguettes toastées

Restes de légumes

La quiche sans gluten d'Annie

Pour 8 personnes

- Fond de tarte (sans gluten)
 - Légumes cuits (ex : chou-fleur, champignons, courgettes)
 - Lard fumé
 - Fromage râpé de chèvre
 - Crème de soja
1. Cuire à blanc 15 min la pâte.
 2. Garnir le fond de tarte avec le chou-fleur écrasé en purée.
 3. Etaler le lard, les champignons puis les courgettes.
 4. Recouvrir par la crème de soja puis le fromage râpé.
 5. Faire cuire au four à 200°C pendant 40 minutes.

Le petit + : A faire avec des restes de légumes cuits.

Pâtes au vert de poireau de la CLCV

Pour 4 personnes :

- Le vert de 8 poireaux
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 20 cl de crème fraîche liquide légère
- 1 gousse d'ail
- 400 g de pâtes linguine ou spaghetti
- 6 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin.

1. Emincez les verts de poireaux bien lavés préalablement.
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les verts de poireaux pendant 5 min (vous pouvez les faire cuire à la vapeur).
3. Egouttez-les et mixez les verts de poireaux avec les noix, la gousse d'ail pelée et hachée ainsi que la crème fraîche liquide. Rajoutez éventuellement un peu d'huile d'olive (ou de l'eau de cuisson des pâtes).
4. Ajoutez la sauce aux pâtes, sel et poivre pour terminer d'assaisonner.

Pesto aux feuilles de Xavier

Pour un bol :

- 15 cl d'huile d'olive
 - 50 g de Parmesan
 - Ail
 - 100g de Roquette/ basilique/ fane de carotte.
 - Pignons de pin/ amande/ noisette/ noix
 - Un robot mixeur
1. Dans le robot hacher l'ail et les pignons de pin.
 2. Rajouter la roquette, et l'huile d'olive. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
 3. Rajouter le parmesan, sel et poivre, puis mélanger.

Le petit + : vous pouvez le conserver au frais dans un bocal pour accompagner vos pâtes. Vous pouvez aussi utiliser du pain sec, le faire griller et faire des tartines au pesto.

Gâteau aux potirons de Valérie

- 600g de potiron
 - 200g de farine
 - 50g de poudre d'amande
 - 1 c.à.s de fleur d'oranger
 - 1 c.à.s de citron
 - 1 sachet de levure
 - 75g de beurre ramolli
 - 4 œufs
 - 180g sucre
1. Faire cuire le potiron pour le réduire en purée, soit à la vapeur, soit aux microondes 15 min.
 2. Ajouter ensuite la farine et la poudre d'amande.
 3. Mélanger puis ajouter tous les autres ingrédients.
 4. Verser dans des moules individuels au 2/3 et cuire 30 min ou verser dans un grand moule et cuire 45 min.

Alternatives :

- Frites
- Soupe
- Pain de potiron

La tarte potiron-oignon de Leentje

- 1 pâte feuilletée
 - 600g de potiron
 - 25 cl de crème semi-épaisse
 - 2 œufs
 - 2 oignons
 - Fromage râpé.
1. Préchauffer le four à 200°C.
 2. Placer 1 pâte feuilletée dans un moule à tarte.
 3. Précuire le potiron et le réduire en purée.
 4. Mélanger les jaunes d'œufs avec la crème, saler et poivrer.
 5. Incorporer la purée de potiron (rajouter un peu de cumin en poudre).
 6. Battre les blancs en neige et les ajouter à la préparation.
 7. Faire revenir les oignons coupés.
 8. Placer les oignons sur la pâte et couvrir avec la préparation.
 9. Recouvrir de fromage râpé.
 10. Laisser cuire 35 min.

Pain rassis

Boulettes de pain au fromage de la CLCV

- 3 œufs
 - 200 g de pain rassis
 - 250 g de lait
 - 200 g de fromage râpé
 - Persil
 - Huile d'olive pour la friture
1. Mixez tous ces ingrédients et laissez reposer 30 minutes. Façonnez des boulettes avec les mains mouillées.
 2. Dans une poêle, faites rissoler les boulettes avec un filet d'huile d'olive.
 3. Disposez-les sur du papier absorbant (pour absorber l'excès d'huile).
 4. Vous pouvez servir, accompagné de sauce tomate.

Charlotte aux pommes à l'ancienne de la CLCV

Pour 4 personnes :

- Lait
- Pain rassis
- 1 œuf
- 2 pommes
- Sucre
- Beurre
- Crème fraîche
- ½ gousse de vanille

1. Epluchez et coupez les pommes en tranches. Grattez la gousse de vanille.
2. Faites revenir les pommes avec le beurre, le sucre et la vanille. Faites caraméliser l'ensemble.
3. Coupez le pain en tranches fines et humidifiez les tranches avec du lait.
4. Fouettez l'œuf, la crème, le sucre et un peu de lait si c'est trop épais.
5. Dans une cocotte beurrée, mettez une couche de pain, une couche de pommes, une couche de pain, etc. Sur le dessus, versez la préparation à base d'œuf. Couvrir la cocotte.
6. Mettez au four (180 °C) pendant 25 minutes. Servez la charlotte encore tiède... avec une boule de glace.

Pain perdu de M'bariki

Pour 4 personnes.

- 8 tranches de brioche ou de pain rassis
- $\frac{1}{4}$ de litre de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- beurre pour la poêle

1. Faites chauffer $\frac{1}{4}$ de litre de lait avec 50 g de sucre dans une casserole et versez-le dans un plat creux. Dans un autre plat, battez 3 œufs en omelette.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen.
3. Trempez les tranches de pain brioché dans le lait de façon à les en imprégner, sans qu'elles se cassent, puis passez-les dans l'œuf battu sur les deux faces.
4. Lorsque le beurre est mousseux, placez les tranches ainsi trempées dans la poêle et faites cuire le temps qu'elles soient dorées sur les deux faces.
5. Disposez au fur et à mesure les tranches cuites dans un plat que vous pouvez maintenir au chaud et saupoudrez-les de sucre au fur et à mesure. Servez aussi tôt.

Fruits abîmés

Le Quatre Quart aux poires et aux noix de Sylvie

- 6 poires (du jardin)
 - 250g de pain broyé (pour la farine)
 - 6 œufs
 - 100g de beurre
 - 50gr de sucre
 - 1 pincée de vanille en poudre
 - 15 cl de lait d'amande
 - 100 gr de noix
1. Mélanger la chapelure avec les œufs entiers.
 2. Rajouter le beurre fondu, le lait d'amande, le sucre, la moitié des noix broyée et mélanger.
 3. Beurrer le plat et verser l'appareil.
 4. Décorer le dessus avec les cerneaux de noix.
 5. Enfourner 40 min à 165°C.

Le petit + : Faire des chips avec des épluchures de poires (cf p.33). Utiliser des œufs qui pressent.

Choco-Banana Bread de Karine

- 300g de bananes très mûres
 - 90g de beurre mou
 - 100g de sucre roux
 - 1 œuf
 - 180g de farine
 - 1 sachet de levure chimique
 - 1 pincée de sel
 - 120g de chocolat pâtissier
1. Ecraser les bananes et le beurre à la fourchette.
 2. Ajouter le sucre, l'œuf, la farine, la levure et le sel en mélangeant au fur et à mesure.
 3. Faire fondre le chocolat au bain-marie et ajouter-le à la préparation.
 4. Mettre dans un moule à cake beurré.
 5. Enfourner dans un four chauffé à 180°C pendant 45 min.

Le petit + : Eviter de jeter les bananes trop mûres. Utiliser des chocolats de Noël ou de Pâques que vous n'arrivez plus à finir.

Glace à la banane de Karine

- Bananes congelées
 - Un peu de lait, ou boisson végétale
Au choix :
 - Fruits frais
 - Cacao
1. Couper en rondelles les bananes trop mûres et les mettre au congélateur.
 2. Lorsque vous avez envie d'une glace, sortez-les et passez-les directement au blender avec des fruits frais de saison, du cacao, etc.

La Variante de Perrine : milkshake aux fruits

- Lait
 - Fruits abîmés
 - Glace (optionnel)
 - Vieux biscuits(optionnels)
1. Ajoutez les ingrédients dans un robot et mixer le tout.
 2. Ajoutez du lait en fonction de la consistance souhaitée, mixer à nouveau.
 3. Si vous ajoutez des biscuits, mettez-le à la fin, et mixer-les à peine.

Crumble aux fruits d'Aurélie

Pour 8 personnes :

- 1kg de fruits abimés (ex : banane et kaki)
 - 70g de pain rassis / des restes de biscuits
 - 60g de sucre (moins s'il y a des biscuits)
 - 80g de Farine
 - 100g de beurre
 - Cannelle (optionnel)
1. Couper les kakis en cubes et les bananes en rondelles et placer les dans un plat.
 2. Réduire en chapelure le pain rassis et les biscuits.
 3. Ajouter la farine, le sucre, le beurre (et la cannelle) malaxer à la main la pâte en faisant des grumeaux.
 4. Rajouter la pâte à crumble sur les fruits.
 5. Enfourner pour 30 min dans un four à 180°C.

Le petit + : faire le crumble avec des fruits abimés invendus que vous avez récupérés à la fin d'un marché.

Les chips de fruits de Sylvie

- Épluchures bio (ex poire, pomme)
 - 1 pincée de vanille / cannelle
 - 1 c.a.s de sucre
1. Mettre les épluchures dans une boîte avec le sucre et la cannelle.
 2. Secouer la boîte afin que les épluchures s'imprègnent du sucre et des épices.
 3. Étaler les épluchures sur une feuille de cuisson.
 4. Enfourner à 170°C pendant 30 min

Le petit + : Pour économiser de l'énergie, faites-les cuire avec votre gâteau.

Gâteau aux noix de Pascale

Pour 6 personnes :

- 150g de sucre (2x 75gr)
- 100g de beurre
- 150g de noix décortiquées
- 40gr de farine
- 3 œufs
- 3 cl de rhum
- 1 pincée de sel

1. Faire chauffer le four à 150°C.
2. Hacher finement les noix.
3. Ajouter 75gr de sucre aux noix.
4. Mélanger les 75gr de sucre restant au beurre ramolli (mais pas fondu).
5. Ajouter la préparation de noix au beurre sucrée. Battre le mélange au fouet.
6. Ajouter les œufs un à un, le sel, la farine, et le rhum.
7. Verser dans un moule beurré ou silicone (env. 22cm de diamètre). Enfourner.

Compote

Cuire environ 15 mins, toutes sortes de fruits abîmés (pommes, poires, bananes, abricots, pêches...) avec des épices (vanille, cannelle...) et un peu de sucre (selon les goûts).

Passer au moulin à légumes.

Confiture

- 1 kg de fruit
 - 700g de sucre (à adapter selon la douceur du fruit)
1. Mettre les fruits découpés et le sucre dans une cocotte. Laisser reposer pendant 12h (une nuit).
 2. Faire bouillir la préparation 5 min puis baisser à feu moyen pendant environ 20 à 30 mins.
 3. En attendant, mettez à stériliser vos bocaux en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 10 min. Sortez-les puis séchez-les.
 4. Une fois la confiture prête (lorsqu'elle est n'est plus trop liquide), la verser encore chaude dans les bocaux. Refermer les bocaux et retourner les pour une 2^{ème} stérilisation Flash.
 5. Laisser 12h qu'ils refroidissent puis les ranger.

Coulis de fruits

- Fruits abîmés
- Jus de citron
- Sucre

Préparation froide :

1. Eplucher les fruits et les couper en morceaux. Mettre ces derniers dans le bol d'un mixeur avec le sucre et un peu de jus de citron.
2. Mixez pour obtenir une purée très fine, Allongez éventuellement avec quelques gouttes d'eau
3. Passer au tamis, si nécessaire et réserver au frais.

Préparation chaude :

La technique à chaud s'impose pour les fruits un peu durs ou dont la chair est assez dense (abricot, rhubarbe, poire, banane)

1. Mettre les fruits épluchés, égrainés, dénoyautés et coupés dans une casserole et ajouter de l'eau. Faire cuire pendant 10 à 20 min.
2. Mouliner les fruits au presse-purée à main ou mixer les. Puis les tamiser si nécessaire.
3. Laisser refroidir et réserver au frais.

Pour tout renseignement, vous pouvez prendre

108 rue d'Arras
59000 Lille
03.20.85.16.20
hauts-de-france@clcv.org

Dans ce livret vous pourrez découvrir les recettes créées ou découvertes par les participants du Défi Zéro Gâchis Académie ainsi que celles de la CLCV.

Ces foyers ont été accompagnés par la CLCV des Hauts-de-France dans la réduction de leur gaspillage alimentaire en 2019.

Quiches, cakes, soupes et même tortillas sont à l'honneur dans ce livret.

Amusez-vous à tester ces recettes
simples et économisez de l'argent !

