

LIVRET DE RECETTES

Anti-Gaspillage

Créé par les **éco-délégués**
du collège Georges Pompidou de Cajarc



D'après un dessin d'Hisae Doiseau-Desquilbet

INTRODUCTION

Vous avez chez vous des aliments abîmés et vous vous apprêtez à les jeter à la poubelle ? Réfléchissez avant de le faire. Vous pouvez peut-être les cuisiner !

Dans ce livret, nous vous proposons des pistes pour éviter de gaspiller la nourriture. Par exemple :

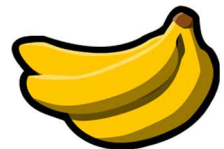
- **Cuisiner le pain rassis** (= c'est comme ça que l'on appelle le pain devenu trop sec et trop dur).



- **Cuisiner les épluchures de légumes.** Dans ce cas, nous vous conseillons de privilégier des légumes issus de l'agriculture biologique afin de limiter la quantité de pesticides présents sur la peau.



- **Cuisiner les fruits trop mûrs**



Feuilletez les pages suivantes pour découvrir des recettes simples permettant de cuisiner ces aliments !



ATTENTION :
Quelques précautions toutefois !



On ne mange pas la viande ou le poisson périmé !

Si leur date de consommation est dépassée, ces aliments doivent obligatoirement être jetés à la poubelle.

Sinon vous risquez d'être malade !!!

RECETTES TESTÉES PAR L'ÉQUIPE DES ÉCO-DÉLÉGUÉS

Pain perdu.....	4
Chips d'épluchures de pommes de terre.....	5
Salade de concombres avec ses épluchures.....	6
Beignets de bananes trop mûres.....	7
Glace aux fraises trop mûres.....	8
Vos recettes anti-gaspi.....	9

Pain perdu

Temps de préparation : 10 min

Nombre de personnes : 5

Ingrédients :

- Du pain rassis
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 verres de lait
- 1 noisette de beurre



Préparation

Dans un saladier, battre les œufs avec les sucres. Puis ajouter le lait. Couper le pain rassis en tranches.

Imbiber les tranches de pain dans le mélange œufs-lait-sucre.

On peut les laisser tremper pendant 30 minutes pour que le pain soit encore plus moelleux.

Chauffer une poêle à feu moyen, puis faire fondre le beurre dedans.

Cuire les tranches 1 minute de chaque côté.

À déguster chaud, en dessert, au goûter ou au petit déjeuner !

L'avis des testeurs

Cloé : ce pain perdu était très bon, moelleux et fondant.

Angie : Il est meilleur chaud. On peut aussi le manger avec de la pâte à tartiner au chocolat.

Hisaé : Excellent avec du miel !

Hisaé DOISEAU-DESQUILBET (5A)

Cloé BOULPIQUANTE (6C)

Angie SENAT (5B)

Chips d'épluchures de pommes de terre

Temps de préparation : 30 min

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- Épluchures venant de 1,2 kg de pomme de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de poivre moulu

⇒ Vous pouvez mettre d'autres épices que vous aimez.



Préparation

Essuyer les épluchures sur du papier absorbant.

Dans un saladier, les mélanger avec de l'huile.

Préchauffer le four à 200°C.

Étaler les épluchures sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuire environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. À mi-cuisson, les remuer pour qu'elles soient bien dorées partout.

Dès la sortie du four, les poser dans un saladier et les mélanger avec le sel et les épices choisies.

À déguster chaud ou froid !

L'avis des testeurs

Pénélope : Très bon, mais il ne faut pas abuser des épices !!!

Clémence : À essayer aussi avec d'autres épluchures de légumes (avec des épluchures de carottes par exemple).

Clémence ROMECH (6C)

Pénélope SERNY (6B)

Salade de concombres avec ses épluchures

Temps de préparation : 20 min

Nombre de personnes : 3

Ingrédients :

- 2 concombres (de préférence bio)
- 1 yaourt grec
- de la menthe fraîche
- de la ciboulette
- 1 zeste de citron
- 1 pincée de sel



Préparation

Laver les concombres, les éplucher puis les couper en rondelles. Couper la ciboulette et la menthe en petits bouts.

Mélanger les épluchures de concombre avec le yaourt grec, une pincée de sel, un peu de zeste de citron, les morceaux de ciboulette et de menthe. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Ajouter les rondelles de concombres dans la sauce obtenue.

Mélanger.

Servir frais en entrée.

L'avis des testeurs

Jade : Servie bien fraîche, cette salade est excellente et sera parfaite pour un repas d'été. Bien sûr, il faut aimer les concombres !

Jade REDON KULOGLIJA (6B)

Louisa THIERS (6B)

Beignets de bananes trop mûres

Temps de préparation : 25 min

Nombre de personnes : 4

Ingrédients :

- 2 bananes trop mûres
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 œuf
- de l'huile de tournesol (pour la cuisson)



Préparation

Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine et l'œuf jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Peler les bananes, puis les écraser dans une assiette avec une fourchette. Les ajouter dans la pâte du saladier et mélanger le tout.

Faire chauffer l'huile dans une casserole.

Une fois l'huile chaude, faire des petites boules de pâte avec une cuillère à soupe et les tremper dans l'huile chaude.

Quand les boules de beignets sont légèrement dorées, les sortir de la casserole.

Les essuyer sur du papier absorbant et les saupoudrer de sucre.

À déguster tiède.

L'avis des testeurs

Aria : Plus les bananes seront mûres, plus elles seront sucrées. Pensez à ajuster la dose de sucre en fonction de cela !

Clotilde : Une recette facile à faire et vraiment délicieuse !

Aria BOULPIQUANTE (6B)
Clotilde ISSALY (6B)

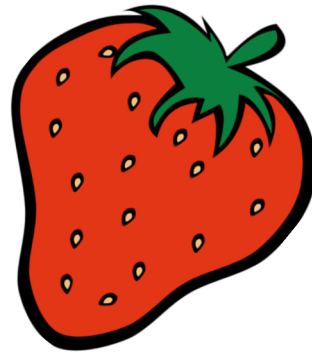
Glace aux fraises trop mûres

Temps de préparation : 15 min

Nombre de personnes : 3

Ingrédients :

- 500 g de fraises trop mûres
- 100 g de sucre
- 200 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de jus de citron



Préparation

Retirer d'abord les parties trop abîmées des fraises.

Puis les couper en morceaux.

Mélanger les fraises coupées avec le jus de citron, le lait et le sucre.

Mixer le tout jusqu'à obtenir une sorte de purée lisse.

Placer le mélange au moins 3h au congélateur avant de déguster.

L'avis des testeurs

Gabriel : Si vous êtes gourmand, vous pouvez ajouter un peu de sirop d'érable ou du miel dans le mélange avant de le mixer. Mais ce n'est pas obligatoire. Personnellement, je n'ai pas trop aimé avec le miel.

Gabriel LE MERER (6B)



LA CUISINE ANTI-GASPILLAGE

**C'est écologique
et économique !**

