



Recettes anti-gaspi

Les pestos :

→ si texture épaisse, précuire qq min. eau bouillante + bien essorer / 2 grosses poignées + 1 gousse d'ail + 2cs de parmesan + 2cs de poudre d'amande + sel, poivre, huile d'olive à consistance

→ vert de poireau, vert de cibot / fanes de carottes, de radis...

Soupe, quiche, wok

→ vert de chou-fleur, de brocoli / fanes / cosses de haricots, de fèves, de petits-pois...

Les pickles :

→ 1 vol. sucre, 2 vol. vinaigre, 3 volumes eau + aromates (au choix : graines de coriandre, moutarde à l'ancienne, curcuma, graines de fenouil, poivre concassé...) // porter à ébullition + plonger légumes coupés petits + frémir qq min + laisser refroidir dans son jus jusqu'au lendemain

→ radis, courgettes, haricots, betterave, oignon...

Le pain :

→ **pain perdu sucré** : 1L lait, 6 œufs, 80g sucre, 40g sucre vanillé / **pain perdu salé** : 1L lait, 6 œufs, déco pizza / **croûtons** : huile d'olive, ail, sel (options herbes de provence, paprika...) 15mn 180° / **chapelure** : tranches 180° 15mn (retourner à mi-cuisson) + mixer

Les confitures

→ 1kg fruits, 700g sucre / laisser macérer 1 nuit + cuire / ajouter pectine (15g/kg de fruit), porter à ébullition, mixer, en pot

→ fruits abimés, déchets de fruits

Gelée

→ 1kg épluchures et trognons (avec pépins), 1,5L eau / porter ébullition, mijoter 30mn / laisser refroidir dans son jus / filtrer sans presser / + 1kg sucre (option calva), mijoter 20mn, en pot

→ épluchures et trognons pommes, poires

Coulis et sirop

→ Coulis : 1kg fruits, 400g sucre / porter ébullition, mijoter jusqu'à cuisson complète, filtrer si besoin, mixer

→ Sirop : 1kg fruits, 1kg sucre / porter ébullition, mijoter jusqu'à cuisson complète, filtrer si besoin, mixer

→ fruits abimés et déchets de fruits (fraises, framboises, pêches, abricots...)