



RECETTES ANTI GASPI

RÉALISÉS PAR LES JEUNES DE LA CÔTE DES ISLES



Recettes

- 1** PESTO AUX FANES DE CAROTTES
- 2** LA TARTE AUX RESTES DE RATATOUILLE
- 3** PAIN PERDU AU PAIN DE MIE
- 4** PAIN AUX BANANES TROP MÛRES
- 5** CARROT CAKE AUX FANES DE CAROTTE
- 6** CHIPS D'EPLUCHURES DE POMMES DE TERRE AU FOUR
- 7** CRÊPES AUX RESTES DE LEGUMES
- 8** RISOTTO AUX RESTES DE RIZ
- 9** CRUMBLE AUX RESTES DE BISCUITS APERO
- 10** QUICHE AUX EPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

PESTO AUX FANES DE CAROTTES



**INGRÉDIENTS POUR UN POT DE PESTO :
LES FANES D'UNE BOTTE DE CAROTTES (70-80 G)**

50 G D'AMANDES ENTIÈRES

50 G DE PARMESAN

1 BELLE GOUSSE D'AIL

100 G D'HUILE D'OLIVE (DONT 30 G D'HUILE D'OLIVE AU CITRON)

POIVRE

PRÉPARATION :

COMMENCEZ PAR BIEN RINCER LES FANES DE CAROTTES, PUIS RETIREZ LES TIGES ÉPAISSES POUR NE CONSERVER QUE LES FEUILLES TENDRES.

ÉPLUCHEZ LA GOUSSE D'AIL, ÔTEZ-EN LE GERME SI BESOIN, PUIS PLACEZ-LA DANS LE BOL D'UN BLENDER AVEC LES FANES, LES AMANDES, LE PARMESAN, UN PEU DE POIVRE ET UN TIERS DE L'HUILE D'OLIVE. MIXEZ LE TOUT JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE COMMENCE À PRENDRE.

AJOUTEZ ENSUITE L'HUILE RESTANTE EN FILET, PROGRESSIVEMENT, JUSQU'À OBTENIR LA TEXTURE DÉSIRÉE. SELON L'HUMIDITÉ DES FANES OU LA PUISSANCE DE VOTRE MIXEUR, VOUS POURRIEZ UTILISER UN PEU MOINS OU UN PEU PLUS D'HUILE QUE PRÉVU.

TRANSFÉREZ LE PESTO DANS UN RÉCIPIENT, COUVREZ DE FILM ALIMENTAIRE ET PLACEZ AU FRAIS JUSQU'AU MOMENT DE SERVIR. BON APPÉTIT !



VOICI QUELQUES ASTUCES POUR UN PESTO DE FANES DE CAROTTES PLUS DOUX :

BLANCHIR LES FANES AVANT DE MIXER : LES PLONGER 1 MINUTE DANS DE L'EAU BOUILLANTE SALÉE, PUIS REFROIDIS-LES DANS DE L'EAU GLACÉE. CELA RÉDUIT L'AMERTUME ET REND LA COULEUR ENCORE PLUS VIVE.

MÉLANGER AVEC D'AUTRES HERBES : VOUS POUVEZ COMBINER LES FANES AVEC DU BASILIC, DU PERSIL OU DE LA CORIANDRE POUR ÉQUILIBRER LE GOÛT.

AJOUTER PLUS DE FRUITS SECS : METTRE UN PEU PLUS D'AMANDES (OU DES NOIX DE CAJOU, PLUS DOUCES) QUI APPORTE DU CRÉMEUX ET ARRONDIT LES SAVEURS.

JOUER AVEC LE FROMAGE : UN PEU PLUS DE PARMESAN OU UN FROMAGE PLUS DOUX (COMME DU PECORINO JEUNE OU MÊME DU FROMAGE FRAIS) PEUT ADOUCIR LE PESTO.

ACIDIFIER LÉGÈREMENT : EN AJOUTANT UN FILET DE JUS DE CITRON OU UN PEU DE ZESTE DONNE DE LA FRAÎCHEUR ET COUPE L'AMERTUME.

UTILISER UNE HUILE PLUS NEUTRE : REMPLACER UNE PARTIE DE L'HUILE D'OLIVE PAR UNE HUILE PLUS DOUCE (TOURNESOL OU COLZA DÉSORISÉE) PEUT ATTÉNUER L'INTENSITÉ



LA TARTE AUX RESTES DE RATATOUILLE



INGRÉDIENTS :

1 PÂTE FEUILLETÉE

MOUTARDE

RESTES DE RATATOUILLE

SAUCE ARRABBIATA

HERBES CISELÉES

1 BOULES DE MOZZARELLA

PRÉPARATION :

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C.

CUIRE LA PÂTE FEUILLETÉE À BLANC

PENDANT 10-15 MINUTES (PENSEZ À METTRE DES BILLES EN CÉRAMIQUE OU DU RIZ SUR LA PÂTE POUR QU'ELLE NE GONFLE PAS À LA CUISSON).

SORTIR LA PÂTE DU FOUR.

BADIGEONNER LE FOND AVEC DE LA MOUTARDE.

BIEN ÉGOUTTER LA RATATOUILLE ET LA MÉLANGER

AVEC UN PEU DE SAUCE ARRABBIATA.

PARSEMER D'HERBES CISELÉES ET RÉPARTIR LA

MOZZARELLA COUPÉE PAR-DESSUS.

ENFOURNER 15 MINUTES





Pain Perdu aux restes de Pain de Mie



Ingrédients pour 4 personnes :

8 tranches de pain de mie

3 œufs

25 cl de lait

3 cuillères à soupe de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de cannelle (facultatif)

30 g de beurre pour la cuisson

Préparation :

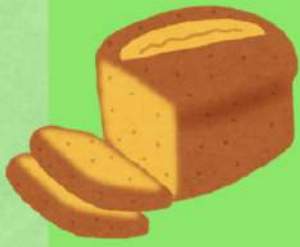
Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, le sucre et le sucre vanillé.

Trempez les tranches dans ce mélange, en les laissant s'imbibber quelques instants de chaque côté.

Faites fondre le beurre dans une poêle chaude. Cuisez les tranches pendant 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servez tiède, saupoudré de sucre glace ou accompagné de miel.

Pain aux bananes trop mûres



Les ingrédients :

3 bananes trop mûres

100g de farine

75g de sucre

2 œufs

60g de beurre fondu

1 cuillère à café de levure chimique

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Un peu de sel

Préchauffez le four à 180°C.

Écrasez les bananes dans un bol, et ajoutez les œufs, le sucre, le beurre fondu et la vanille. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Incorporez ensuite la farine, la levure chimique et le sel.

Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Versez la pâte dans un moule à cake graissé et faites cuire au four pendant environ 45-50 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler et de servir.



Carrot cake aux fanes de carotte



2 carottes râpées

100 g de sucre

100 g de farine

50 g de poudre d'amande

1 cuillère à café de levure chimique

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

10 cl d'huile d'olive

2 œufs

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

50 g de noix concassées

1 poignée de fanes de carotte hachées



Préchauffez le four à 180°C et graissez et farinez un moule à cake.

Dans un saladier, mélangez les carottes râpées, le sucre, la farine, la poudre d'amande, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un autre saladier, fouettez l'huile d'olive, les œufs et l'extrait de vanille.

Ajoutez le mélange liquide au mélange sec et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Incorporez les noix concassées et les fanes de carotte hachées.

Versez la pâte dans le moule à cake et faites cuire pendant 45 minutes à 1 heure.

Vérifiez la cuisson en insérant un couteau au centre du cake.

Si la lame ressort propre, le cake est cuit.

Laissez refroidir le cake avant de le déguster.

Chips d'épluchures de pommes de terre au four

Ingrédients :
Épluchures de
pommes de Terre
1 filet d'huile d'olive
Sel, poivre
option ail moulu et
origan



Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, verser les épluchures de pommes de terre.

Assaisonner selon vos goûts.

Verser un filet d'huile d'olive et mélanger.

Étaler les épluchures (ne pas les superposer) sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé.

Enfourner 15 minutes.

Une fois sorties du four, laisser refroidir...et on passe à l'apéro !

Crêpes aux restes de légumes

Restes de légumes cuits ou crus

1 pâte à crêpes classique

1 œuf

Un peu de fromage râpé si vous le souhaitez

Quelques herbes fraîches



Coupez les légumes en petits morceaux.

Mélangez la pâte à crêpes avec l'œuf.

Ajoutez les légumes, le fromage râpé et les herbes fraîches optionnelles.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Versez une louche de pâte dans la poêle et faites cuire la crêpe des deux côtés.

Servez avec votre garniture préférée

Risotto aux restes de riz

Les ingrédients :

Des restes de riz

1 oignon

1 gousse d'ail

10 cl de vin blanc

50 cl de bouillon de légumes

Du parmesan râpé

Du persil frais



Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes.

Ajoutez le riz et laissez-le revenir pendant 1 minute.

Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer.

Ajoutez le bouillon de légumes petit à petit en remuant constamment.

Laissez cuire le risotto pendant 20 minutes.

Ajoutez du parmesan râpé et du persil frais.

Servez avec votre garniture préférée.

crumble aux restes de biscuits apéro'

Infos pratiques

Nombre de personnes 6

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 1 heure et 10 minutes

12 tomates rondes en grappe (moyennes)

75 g de farine

75 g de parmesan râpé

50 g de crackers (type Tuc)

80 g de beurre

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de thym

sel

poivre



La préparation de la recette

Préchauffez le four à th 5 (150).

Rincez et équeutez les tomates. Supprimez le pédoncule à l'aide d'un couteau pointu. Coupez les tomates en deux, salez légèrement et laissez-les dégorger 10 min dans une passoire à pieds.

Huilez un plat à four, rangez-y les tomates et enfournez-les pour environ 40 min, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Pendant ce temps, écrasez grossièrement les crackers au rouleau à pâtisserie, mettez cette chapelure dans un saladier avec la farine, le parmesan et la moitié du thym émiété. Poivrez, ajoutez le beurre en cubes, mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Répartissez-la sur les tomates, parsemez du reste de thym et enfournez pour 30 min. Servez chaud ou tiède.

Quiche aux épluchures de pommes de terre

Les ingrédients :

Des épluchures de pommes de terre

1 pâte brisée

2 œufs

20 cl de crème fraîche

100 g de fromage râpé

Un peu de ciboulette

Du sel et du poivre au goût



Lavez et coupez les épluchures de pommes de terre en fines lamelles.

Préchauffez le four à 180°C.

Étalez votre pâte brisée dans un moule à tarte.

Mélangez les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé, la ciboulette, le sel et le poivre dans un saladier.

Versez le mélange sur la pâte brisée.

Disposez les lamelles de pommes de terre sur le dessus.

Faites cuire au four pendant 30 minutes.

THANK
YOU

