

- de gaspillage
+ d'économie !



*Les fiches recettes
pour une cuisine
anti-gaspi !*

hautspyrenees.fr

- Aménagement et développement durable
- Réduire ses déchets


HAUTES-PYRÉNÉES
LE DÉPARTEMENT



Halte au gaspillage alimentaire !

Le Département s'est engagé, accompagné de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), dans une démarche de réduction de la production des déchets ménagers dans les Hautes-Pyrénées.

Chaque année en France, nous jetons environ 20 kg de nourriture par personne.

Le gaspillage alimentaire a non seulement des conséquences sur le porte-monnaie des ménages mais il participe aussi plus largement à l'épuisement des ressources et à l'augmentation de la production de déchets.

Ne jetez rien et recyclez les petites quantités de légumes, viandes ou fromages dans des soupes, des poêlées inventives, des salades, des quiches et autres cakes salés... voici ici quelques idées.

Ce livret regroupe recettes et astuces pour éviter de gaspiller et d'alourdir inutilement nos poubelles tout en réalisant de vraies économies !

Bon appétit !

Sommaire

- Page 4 Avant d'aller faire les courses...
- Page 5 Les dates de péremption,
ne pas jeter systématiquement !
- Page 6 Quelques astuces
- Page 7 Apéritif -Entrées
- Page 9 Plats
- Page 14 Desserts
- Page 19 Et avec le pain ?
- Page 20 Quelques petites astuces pour finir



Avant d'aller faire les courses ...

- Faites l'inventaire de ce qu'il vous reste dans votre réfrigérateur et dans vos armoires à provision.
- Etablissez les menus de la semaine en tenant compte de ce dont vous disposez déjà.
- Faites votre liste de courses afin d'éviter les tentations et le superflu ! Ainsi, vous ne succomberez pas aux promotions sur les lots de produits : vendus en quantité trop importante, ils finissent souvent en partie dans la poubelle...et vous maîtrisez ainsi vos dépenses !

*Vous ne savez pas
quoi faire ce soir ?*

Jetez un coup d'œil sur les livres revues, émissions de cuisine ou Internet.

De nombreux sites proposent des recettes « que faire avec ? ».

De retour à la maison, respectez la chaîne du froid



Enfin, certaines denrées alimentaires non consommées peuvent être compostées, à condition d'avoir bien pris soin d'en retirer les emballages...

Alors, pensez-y !

Les dates de péremption, ne pas jeter systématiquement !

De nombreux produits alimentaires comportent une date de péremption sur leur emballage. Il existe deux mentions différentes :

- la DLUO (date limite d'utilisation optimale) exprimée ainsi : « à consommer de préférence avant fin... » ou « à consommer de préférence avant le... ». Elle figure sur les produits d'épicerie, les conserves, les boissons... Passé cette date, les produits peuvent encore être commercialisés et consommés, mais leurs qualités gustatives et nutritionnelles ne sont plus garanties : éventuellement moins de goût, moins de vitamines, plus sec, plus mou...
- La DLC (date limite de consommation), « à consommer avant le... », concerne tous les produits sensibles : viandes, plats cuisinés, laitages... Dès que la DLC est atteinte, le produit est considéré impropre à la consommation et retiré de la vente.



Quelques astuces

Les bonnes proportions

On a tendance à avoir la main lourde lorsqu'il s'agit de faire cuire des féculents... Voici quelques chiffres à retenir :

- Riz/blé/semoule = 1 verre à moutarde pour 2 personnes.
- Pâtes alimentaires : 70 g/personne en accompagnement d'un plat, 100 g/personne en plat principal.

Et pourquoi ne pas vous équiper d'un doseur à spaghettis ?

Le kit anti gaspi !

Pour faire la chasse au gaspi, il faut :

- un mixeur pour hacher et faire des purées, des soupes, des compotes...
- un doseur de pâtes.
- des boîtes hermétiques réutilisables.
- des étiquettes pour identifier vos plats congelés.

- un plat à gratin / un plat à tarte / un plat à cake / un wok

Et les produits ?

Ayez toujours en réserve, pâte à tarte toute prête, œufs et crème fraîche qui permettent de se lancer dans la réalisation de « fourre-tout » tels que les cakes, les quiches et les tartes.

Pensez également aux feuilles de brick pour créer des chaussons salés et sucrés !

Les pâtes, notamment les plaques de lasagnes et les cannellonis sont également indispensables car elles se garnissent avec simplicité et gourmandise.



APÉRITIFS - ENTRÉES

Des épluchures, des chips !

Ingrédients :

- Épluchures
- Huile végétale
- Sel, poivre

Lavez bien la peau des pommes de terre (2 mm d'épaisseur), rincez-les, égouttez-les dans un papier absorbant et séchez-les.

Dans une casserole, faites chauffer de l'huile de friture à 180 °C environ.

Plongez-les dans l'huile bouillante pendant 3 à 5 minutes.

Une immersion rapide suffit le temps de les laisser un peu colorer.

Déposez-les dans un plat garni de papier absorbant, salez et poivrez aussitôt.

Astuce : On peut faire la même chose avec des épluchures de pommes avec du sucre, un peu de cannelle ou de la vanille !

Astuce en plus : les biscuits apéritifs ne sont pas terminés ? Écrasez-les, ils deviendront une chapelure parfumée pour des gratins, des escalopes, des nuggets...



Il vous reste des pâtes, du riz...

Des salades de pâtes



Ingrédients :

- Un reste de pâtes
- 2 tomates très mûres
- 1/4 de concombre abîmé
- Eventuellement un reste de haricots verts cuits
- Olives
- Feta ou Mozzarella
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Froides, les pâtes se déclinent en salade généreuse avec tout ce qu'il reste dans le réfrigérateur, de l'œuf dur, au morceau de fromage, en passant par les quelques tranches de saumon ou encore le thon, le poulet, les olives entamées...

Épluchez le concombre et émincez-le.

Coupez les tomates en petits dés.

Mélangez-les avec la feta et les olives.

Ajoutez ensuite votre préparation au reste de pâtes cuites et remuez avant d'assaisonner à votre goût.

Mettre au frais avant de servir.

PLATS

Il me reste des légumes bien mûrs...

Pour utiliser vos légumes passés (mous, flétris), faites-en de la purée. Faites-les cuire dans de l'eau salée, puis mixez-les pour en faire une purée. Ajoutez du fromage, de la crème fraîche, selon votre goût....et pour varier voici quelques idées de recettes pour ces légumes « abîmés ».

La tarte aux légumes (pour 4)

Faites cuire les légumes émincés à la poêle avec de l'huile d'olive

Battez la crème fraîche avec les œufs et l'assaisonnement

Versez cette préparation dans le fond de tarte



Ingédients :

- 2 courgettes
- 2 carottes « abîmées »
- 1 pâte brisée
- 100 g de crème fraîche
- 2 œufs
- Fromage râpé
- Noix muscade
- Sel et poivre

piqué à la fourchette et disposez les légumes de façon homogène.

Parsemez de fromage râpé et faites cuire 35 minutes à 180°C.

Assaisonnez et dégustez !

La tortilla espagnole

Ingrédients :

- 6 œufs
- 3 petites pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- Sel et poivre
- Restes au choix : jambon, fromages, tomates, champignons, courgettes, aubergines, poivrons...

Coupez les pommes de terre en fines tranches et faites les cuire dans un peu d'eau.

Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.

Ajoutez l'ail et les autres légumes coupés en fines tranches. Laissez cuire.

Battez les œufs. Ajoutez les pommes de terre et le jambon au mélange de légumes.

Enfin, ajoutez les œufs battus et terminez avec le fromage.

Assaisonnez avec le poivre et le sel. Laissez cuire les œufs sans mélanger.

Cette recette peut être préparée suivant de nombreuses variations. Les seuls ingrédients indispensables sont les œufs, les pommes de terre, l'ail et l'oignon. Le reste peut être ajouté au choix. Des légumes déjà cuits peuvent aussi être utilisés.



Il me reste de la viande ...

A vos mixeurs ! Le Hachis Parmentier, classique mais apprécié de tous, sauve tous les restes : viandes et poissons !

Le Hachis Parmentier (pour 4)

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur

Une fois cuites, pelez-les avant de les écraser pour en faire de la purée en ajoutant le beurre.

Versez le lait préalablement chauffé et mélangez en ajoutant poivre et sel à votre convenance.

Faites revenir l'oignon dans une poêle puis ajoutez la viande et le persil, laissez mijoter 10 minutes.

Disposez la viande au fond d'un plat à gratin et recouvrez-la de purée avec quelques noisettes de beurre et un peu de fromage râpé.



Ingrédients :

- 400 g de viande hachée (reste d'un plat cuisiné, par exemple : pot-au-feu, steak haché...)
- 30 cl de lait
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 1/2 botte de persil
- 110 g de beurre
- Sel et poivre

Enfournez le plat à 180°C et faites gratiner durant 10 minutes.

Vous pouvez ajouter des tomates bien mûres à la viande pour agrémenter la préparation.

Boulettes de viandes (pour 4)

Mélangez la viande hachée à l'oignon et au persil émincé.

Ajoutez un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre puis les œufs et la chapelure.

Façonnez des boulettes avec cette préparation.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile.

Dès qu'elle est chaude, cuire les boulettes sur les deux faces.

Ingrédients :

- 400 g de viande (reste de bœuf)
- 1 oignon
- 20 g de persil
- 4 œufs
- 100 g de chapelure
- Sel et poivre



Il me reste du fromage...

La raclette d'hier a fait sensation... mais il vous reste fromage et charcuterie ? Et pourquoi ne pas improviser des

Bruschettas de montagne ?



Coupez en deux une demi-baguette.

Disposez une tranche de jambon sur le pain.

Coupez et étalez les trois pommes de terre sur le jambon.

Mettez trois tranches de fromage à raclette par-dessus.

Faites chauffer 5 à 7 minutes sous le grill du four.

Vous avez fait un plateau de fromage et bien sûr tous les morceaux sont entamés... et pourquoi ne pas réaliser une tarte aux fromages avec tous vos restes (mimolette, chèvre, brie, camembert, comté....) ?

Ingrédients :

- 1 demi-baguette de pain
- Restes de charcuterie
- 3 petites pommes de terre
- Restes de fromage à raclette
- 1 poignée de salade

DESSERTS

Il me reste des fruits bien mûrs...

Ils s'abîment dans le compotier mais ils ne sont pas perdus, ils seront parfaits en confiture ou compote.

Pour les plus gourmands, pensez aussi aux tartes, clafoutis ou crumbles ! N'oubliez pas non plus les pommes fruits à la poêle.

Et pourquoi pas des brochettes de fruits nappées de chocolat ?

Le Crumble aux poires

Mélangez la farine au sucre puis au beurre.

Malaxez le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Dans un moule beurré, disposez les poires pelées et tranchées et placez la pâte par-dessus.

Laissez cuire 25 minutes à 180°C.



Ingrédients :

- 4 poires très mûres (ou autres fruits)
- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 120 g de sucre en poudre

Les bananes flambées (pour 4)

Coupez les bananes en 4.

Faites fondre le beurre et le sucre dans une poêle et y ajouter les bananes pour les faire dorer (entre 3 et 5 minutes).

Versez un peu de rhum avant d'en approcher une allumette pour faire flamber quelques instants.

Dès que la flamme s'éteint, servez et dégustez !

Ingrédients :

- Bananes très mûres
- Beurre
- Sucre en poudre
- 4 cuillères à soupe de rhum



Des yaourts bientôt en fin de vie ?

Le Gâteau au yaourt

Versez tous les ingrédients dans un saladier en utilisant votre pot de yaourt comme mesure.

Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse puis versez la préparation dans un moule beurré.

Faites cuire 30 minutes à 200°C.

Le gâteau au yaourt se cuisine également avec des yaourts aromatisés : vanille, citron...

Ingrédients :

- 1 yaourt avec date de péremption proche
- 2 pots de farine
- 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé



Et aussi avec les yaourts...

Sauce à la ciboulette pour légumes à croquer !



Ingrédients :

- Yaourt brassé nature avec date de péremption proche
- 1 à 2 gousses d'ail
- Ciboulette, coriandre...
- Sel et poivre

Dans un bol, versez le yaourt nature et hachez finement l'ail. Découpez la ciboulette en petits morceaux et mélangez. Ajoutez sel et poivre avant de servir.

Variez vos sauces au yaourt en les réalisant avec du curry, des concombres, du persil...

Et avec les blancs d'œufs ?

Il fallait utiliser les jaunes uniquement dans ce gâteau et voilà quatre blancs gaspillés... à moins que vous ne les transformiez en meringues ou que vous ne les utilisiez pour confectionner des financiers ?

Financier

Préchauffez le four à 200°C.

Beurrez les moules à financiers.

Mélangez dans un récipient la poudre d'amandes, le sucre, la farine fluide et la vanille.

Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et ajoutez-le au mélange précédent.

Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez-le à la pâte.

Versez dans le moule et mettez au four 15 à 20 minutes.

Bon appétit !

Ingrédients pour 6 pièces :

- 50 g de poudre d'amandes
- 50 g de farine fluide
- 150 g de sucre
- 75 g de beurre
- 4 blancs d'œufs
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 petite pincée de sel

Et avec le pain ?

Le plus accommodant de tous les restes, c'est lui. Aussi bon en salé qu'en sucré, il permet une infinité de recettes.

▪ **En tartines** : tranché et grillé au four ou au grille-pain, frotté avec une gousse d'ail et garni de petits morceaux de tomates chaudes rehaussées d'un filet d'huile d'olive. Vous pouvez décliner ces tartines à volonté avec des garnitures variées.



▪ **En pain perdu** : le pain est trempé dans un mélange d'œufs, de lait et de sucre et cuit à la poêle sur les deux faces.

▪ **En chapelure** : passez-le au four quelques instants puis, mixez finement au robot et stockez-le. Il peut servir sur un gratin, dans des farces, des boulettes, des terrines...La chapelure se conserve dans une boîte hermétique.

▪ **En croûtons** : en petits cubes, revenus dans l'huile d'olive à la poêle, pour accommoder une salade, une soupe...

Quelques petites astuces pour finir...

- On redonne du croquant aux légumes en les faisant tremper dans de l'eau dans le réfrigérateur.
- On rafraîchit une salade en la laissant tremper 30 minutes dans un grand volume d'eau sucré et glacée.
- Et pour empêcher les patates de germer, on les place dans un endroit sombre avec des pommes !
- Pour conserver un citron entamé : saupoudrez la partie entamée d'un citron avec du sel, cela permet de le conserver plus longtemps.
- Les champignons de Paris : enroulés dans du papier journal, ils gardent leur fraîcheur plus longtemps.
- Il vous reste des chocolats de Pâques ou Noël ? Faites les fondre pour réaliser un gâteau au chocolat !



ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

hautespyrenees.fr

Papier issu de forêts gérées durablement

