

Pickles faciles

Dans un bocal stérilisé, mélanger 1/3 d'eau, 2/3 de vinaigre blanc ou de cidre, 1 c à c de sel et 1 c à c de sucre.

Y ajouter au fur et à mesure tous les morceaux de légumes "croquants" qui nous restent (carottes, radis, chou, courgette, concombre, oignon, ail...)

Conserver au frigo, consommer comme des cornichons. On peut rajouter des légumes et des aromates au fur et à mesure de l'utilisation...



Pestos et tartinades

Avec des restes de légumes cuits ou crus, des légumineuses, du fromage frais ou du yaourt, des purées de "noix", des herbes (fanes, aromates), des restes de viande ou de poisson.

Ajouter des épices, de l'huile ou du beurre, du sel, du vinaigre ou du citron.

Mixer ou écraser à la fourchette...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soupe aux côtes de chou fleur

Faire revenir les côtes du chou fleur hachées (avec oignon ou ail si on aime), dans un peu de matière grasse. Ajouter 2 ou 3 pommes de terre pour épaissir, puis recouvrir d'eau bouillante ou de bouillon. Saler, poivrer, + éventuellement noix de muscade.

Mixer en fin de cuisson.

Délicieux avec un peu de crème fraîche et de fromage râpé !



Bouillon

Comme son nom l'indique c'est de l'eau dans laquelle on fait **bouillotter**... des morceaux de légumes, herbes, aromates, os, viande, etc. avec un peu de vinaigre. Au moins 2h. Saler en fin de cuisson.

Riche en saveurs et en minéraux, on s'en sert de base pour cuire les soupes, céréales, légumineuses...



Pangrattato

Faire revenir des "miettes" de pain dans de l'huile d'olive avec de l'ail et du persil hachés, et pourquoi pas des amandes concassées, des noisettes.... Saler.



Ce mélange délicieux se parseme sur toutes sortes de plats : soupes, salades, sautés de légumes... Les Italiens en mettent même sur les pâtes !

Rien (ou presque) ne se jette, tout se transforme !

-1- Moins on produit de déchets, mieux c'est !

Privilégiez les emballages réutilisables, achetez en vrac

-2- Faites des bouillons ou des pickles

Utilisez les morceaux de légumes crus pour des pickles, des bouillons qui serviront toute la semaine, rajoutez-les dans vos soupes...

-3- Faites des compotes, des soupes

Les F&L fatigués ou abimés, une fois triés, passent facilement en compotes, confitures, soupes...

-4- Transformez les restes

Soit vous en faites plus exprès, pour gagner du temps (ex lentilles pour 1 salade puis 1 purée et le reste au congélateur). Soit il vous en reste et vous pouvez toujours ajouter à une poêlée / glisser dans une soupe / mixer en tartinade / faire une omelette, une quiche, un gratin ou une sauce pour les pâtes ou le riz...

**Mais ne transformez pas votre corps en poubelle ;-):
le compost, c'est bon pour la planète !**

Véronique Bourfe-Rivière

Alimentation & écologie
tel 06.10.17.37.34
vbr@se-nourrir.fr

Cuisine anti-gaspi



Orchies

Atelier du 25 novembre 2023

Cet atelier de cuisine anti-gaspi
est financé par



Se
nourrir
Tous mes sens, en conscience

en partenariat
avec



se_nourrir



se-nourrir