

DES RECETTES SUCRÉES

CAKE À LA BANANE

LES INGRÉDIENTS : 3 bananes mûres
- 150 grammes de sucre
- 200 grammes de farine
- 50 grammes de beurre - 1 œuf
- Une pincée de sel
- 1/2 paquet de levure
- 10 centilitres de lait.

- 1) Dans un saladier, versez la levure et une pincée de sel.
- 2) Dans un autre saladier ajoutez le sucre, l'œuf, le beurre fondu, puis le lait.
- 3) Écrasez les bananes dans un bol.
- 4) Incorporez les bananes écrasées au mélange précédent. Bien mélanger au fouet électrique.
- 5) Versez la préparation dans le premier saladier et bien mélanger.
- 6) Mettre dans un moule à cake et cuire pendant 45 minutes environ, four à 180 degrés.

Adaptez la recette avec le fruit de votre choix.

GLACE DE FANES

N'hésitez pas à cuisiner vos fanes de carottes, radis, navets... pour les transformer en glace. Rien de plus simple : il vous suffit de les plonger quelques secondes dans l'eau bouillante et de les mixer avec de la crème anglaise.

Mettez-le mélange dans une barquette et laissez reposer 1 heure au congélateur.



Annuellement, le gaspillage alimentaire représente près de **10 millions** de tonnes de nourriture perdue.

Source ADEME



Je produis moins de déchets

Je trie mes déchets

Je protège la santé de chacun

Je préserve l'environnement

Ensemble, agissons !



N° Info collecte 04 84 76 94 00
infocollecte@agglo-accm.fr

www.agglo-accm.fr

Document proposé par vos conseillers du tri d'**ACCm** Environnement
Direction gestion des déchets ménagers et assimilés
Communauté d'agglomération Arles Crau Camargue Montagnette
Illustrations : www.vecteezy.com

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

FICHE N°12

**OBJECTIF
ZÉRO
DÉCHET**

Des recettes faciles zéro gaspillage

Diminuer les volumes de déchets, maîtriser les dépenses... autant de possibilités qui se trouvent en cuisine. Avant de jeter, cherchez et trouvez comment les transformer pour ne pas les gaspiller.

Le gaspillage alimentaire représente près de 30 kilos de nourriture par personne en France chaque année.



Ne jetez plus et cuisinez autrement. Cette fiche d'information propose des idées de recettes simples et gourmandes, zéro gaspillage...



DES RECETTES SALÉES



BEIGNETS DE PÂTES

LES INGRÉDIENTS : des restes de pâtes
- Sucre semoule - 2 œufs - 2 cuillères
à soupe de farine - Sel.

1) Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le sucre semoule et une pincée de sel.

2) Rajoutez les restes de pâtes à la préparation et mélangez à nouveau.

3) Faire chauffer de l'huile dans une poêle, et à l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez une portion de la préparation et faites frire vos beignets.

Ces beignets peuvent être servis salés ou sucrés selon vos goûts.

PIZZA MAISON

LES INGRÉDIENTS : pour la pâte
300 grammes de pain rassis
- 30 centilitres d'eau - 4 cuillères
à soupe d'huile d'olive - Basilic
haché - 1/2 cuillère à café de sel.



POUR LA GARNITURE : 5 cuillères
à soupe de sauce tomate
- Quelques tranches de jambon - Poivrons rouges
- 30 grammes de fromage râpé - Basilic frais.

1) Préchauffez votre four à 180 degrés. Coupez le pain en petits morceaux avec un couteau. Déposez-les dans un saladier puis ajoutez l'eau, l'huile d'olive, le basilic et le sel. Pétrissez la pâte de pain à la main et déposez-la au fond du moule.

2) Étalez la sauce tomate sur la pâte, puis ajoutez les poivrons rouges, le jambon et le fromage râpé.

3) Enfourez 30 minutes. Quand la pâte est bien dorée, démoulez délicatement, agrémentez de quelques feuilles de basilic, c'est prêt.

N'hésitez pas à adapter cette recette en fonction des restes qui se cachent dans vos placards. Il vous reste une petite boîte de thon et un fond de crème fraîche épaisse ?

Mélangez le tout, assaisonnez et étalez vos rillettes de thon sur la pâte de pain, puis enfourez. Une fois votre pizza maison sortie du four, ajoutez une petite poignée de roquette.

SOUPE DE FANES DE NAVETS



LES INGRÉDIENTS : les fanes d'une botte
de navets - 1 pomme de terre
1 oignon - 1 litre de bouillon
de légumes - 20 centilitres de crème
fraîche épaisse - 20 grammes de beurre
De la muscade - Sel - Poivre.

1) Commencez par laver les fanes de navets et égouttez-les.
Pelez la pomme de terre, lavez-la et coupez-la en rondelles.
Pelez et émincez l'oignon.

2) Dans une cocotte avec du beurre, faites revenir l'oignon émincé avec la pomme de terre et les fanes de navets. Assaisonnez et saupoudrez de muscade. Versez le bouillon de légumes dans la cocotte, portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux votre soupe de fanes de navets pendant 30 minutes environ.
Les fanes de navets doivent être cuites.

3) À la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche puis mixez le tout. Assaisonnez et servez. Vous pouvez l'accompagner de croûtons.

Vous pouvez bien évidemment décliner cette recette avec des fanes de carottes, poireaux, radis...

CHIPS DE PELURES DE CAROTTES

LES INGRÉDIENTS : Pelures
de carottes - Huile de friture
- Sel - Poivre.

1) Lavez vos épluchures de carottes et essorez-les.

2) Sur une plaque allant au four, disposez vos épluchures et assaisonnez-les de sel et poivre.

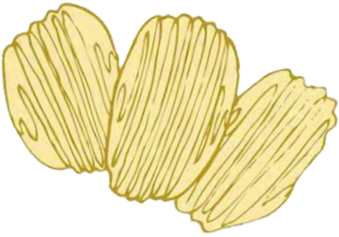
3) Laissez-les dessécher au four 15 minutes à 160 degrés.

4) Faites chauffer l'huile de friture, et plongez les pelures de carottes pendant 3 minutes.

5) Égouttez-les sur un tissu, c'est prêt.

Vous pouvez les saupoudrer de sel aromatisé, de paprika ou de piment d'Espelette par exemple.

Vous pouvez décliner cette recette avec d'autres épluchures : pommes de terre, courgettes, pommes, poires...



DES RECETTES SUCRÉES



GÂTEAU DE PAIN AU CHOCOLAT

LES INGRÉDIENTS : une baguette de pain
- 1/2 litre de lait - 1 œuf - 2 cuillères
à soupe de sucre en poudre
- 100 grammes de chocolat à dessert.

1) Enlevez les morceaux de croûte trop durs du pain. Le couper en petits morceaux et mettre le tout dans un saladier.

2) Ajoutez du lait froid ou tiède de façon à pouvoir imbiber tout le pain petit à petit, pas la peine de le recouvrir, il y aurait trop de lait à la fin.

3) Laissez tremper. Le temps peut varier fortement : si le pain est seulement ramolli (de la veille ou de l'avant-veille), une demi-heure à une heure suffisent. Si le pain est très dur, une nuit au réfrigérateur peut s'avérer nécessaire.

4) Puis, mixez finement, dans un blender ou à l'aide d'un mixeur à bras.

5) Ajoutez 1 œuf battu, le chocolat fondu et le sucre. Mélangez harmonieusement. Versez la pâte directement dans un moule préalablement huilé ou beurré.

6) Enfourez au moins 40 minutes à 180 degrés. Laissez reposer et refroidir, le gâteau de pain n'en sera que meilleur.

YAOURT GOURMAND AUX FRUITS

LES INGRÉDIENTS : 1 gros fruit ou
plusieurs - 250 grammes de yaourt
nature - 3 cuillères à soupe de muesli -
1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- Cannelle.



1) Mélangez le yaourt, le sucre et la cannelle dans un récipient.

2) Pelez votre fruit et coupez-le en deux. Épépinez-le si besoin et coupez-le en petits dés.

3) Ajoutez le fruit et le muesli à la préparation.

4) Mélangez bien et réservez au frais jusqu'à la dégustation.

Vous pouvez également ajouter des restes de brownies. Pour la recette vous pouvez utiliser : pommes, poires, bananes...