

Apéro « anti-gaspi »

P'TITS GÂTEAUX APÉROS

- ✓ Temps de préparation : 30 minutes
- ✓ Temps de cuisson : 15 minutes

ingrédients :

- ½ bol de pain rassis,
- ½ bol de gruyère râpé
- 2 œufs battus
- Herbes de Provence



1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le pain rassis en chapelure grossière.
3. Mélanger la chapelure, le fromage et les 2 œufs. Assaisonner de sel, poivre et herbes de Provence.
4. Poser des petits tas de pâte sur une plaque de four garnie d'une feuille de papier sulfurisé et cuire 15 min.

Dessert « anti-gaspi »

POUR UTILISER

restes de pain
&
de bananes

PAIN PAS PERDU CHOCOLAT BANANE ET NOIX DE COCO

(Quantité pour 2 personnes)

- ✓ Temps de préparation : 15 minutes
- ✓ Temps de cuisson : 35-40 minutes



ingrédients :

- 1 demi-baguette de pain dur
- 1 tasse de lait (végétal ou animal)
- 25 g de beurre mou ou de purée d'amandes
- 3 cuillères à soupe de sucre de canne
- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 1 banane bien mûre
- 2 cuillères à café de cacao non sucré
- 1/2 cuillère à café de mélange pour pain d'épices

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une casserole, verser le lait et le pain dur, couvrir et laisser tiédir sur feu doux jusqu'à ce que le pain ait absorbé le lait et qu'il soit bien ramolli.
3. Écraser la banane avec le cacao et les épices. Ajouter le sucre et la noix de coco.
4. Mixer au robot le pain ramolli jusqu'à obtenir une consistance un peu gluante et sans gros morceaux. Ajouter le beurre ou la purée d'amandes.
5. Mélanger tous les ingrédients.
6. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et laisser cuire 35 à 40 minutes. Attendre le refroidissement avant de démouler.

Plat « anti-gaspi »



PASTILLA DE VOLAILLE AUX POMMES ET AU MIEL

(Quantité pour 4 personnes)

- ✓ Temps de préparation : 20 à 30 minutes
- ✓ Temps de cuisson : 15 minutes

ingrédients :

- 4 feuilles de brik
- 1 oignon
- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe de miel
- des restes de poulet
- de l'huile ou du beurre
- paprika, sel



1. Faire fondre l'oignon haché puis y ajouter les pommes coupées en dés. Faire revenir 3 minutes.
2. Ajouter le miel et les restes de poulet coupés en dés avec le paprika et le sel.
3. Laisser refroidir et répartir la farce sur les 4 feuilles, replier et beurrer.
4. Mettre au four 15 minutes.
5. Servir chaud avec une salade aux pignons par exemple.

Entrée « anti-gaspi »



CAROTTES CRISPY EN NAGE DE FANES VERTES

(Quantité pour 1 personne)

- ✓ Temps de préparation : 30 minutes
- ✓ Temps de cuisson : 20 minutes pour la soupe + 1 minute pour les chips

ingrédients :

- des épluchures de carottes, ou de tout autre légume bio
- 1 poignée de fanes de radis, de carottes, de choux rave, de bettes...
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 1 cube de bouillon au choix
- 1 cuillère à café de crème fraîche épaisse
- 1 pointe de vinaigre balsamique

1. Réaliser de belles et longues épluchures de carottes, éplucher la pomme de terre et la découper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Débiter les fanes grossièrement pour que cela rentre dans la casserole.

2. Faire bouillir 750 ml d'eau dans une casserole, y dissoudre le bouillon. Si la pomme de terre est crue, la mettre dans l'eau bouillante 15 minutes avant les fanes, sinon mettre les deux ensemble à cuire 5 minutes.

3. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile et y jeter les épluchures de carottes et de pommes de terre pour les faire frire 1 à 2 minutes.

4. Après la cuisson, mixer finement la soupe verte.

5. Verser la soupe dans un bol et la décorer avec vos chips d'épluchures de légumes.