

Galettes avec fanes et flocons sans flonflons

Ingrédients : 1 botte de fanes de légumes racines, 1 verre de flocons de céréales, 1 verre d'eau, 2 oignons, 2 gousses d'ail, huile d'olive, fromage râpé, sel, poivre .

Mélanger les flocons et l'eau, laisser reposer 15 à 20 min.

Bien laver les fanes, les débarrasser des tiges dures, les ciseler. Emincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une sauteuse. Incorporer les fanes puis les flocons, l'œuf battu, le fromage. Assaisonner.

Bien mélanger, former des galettes.

Faire cuire dans une poêle huilée quelques minutes de chaque côté.



Des « déchets » qu'on consomme sans pépin :

Les épluchures dans la mixture. Cuisinez vos légumes bien broyés sans les éplucher.

Les pelures à l'apéro, c'est top ! Bio toujours, bien séchées et frites quelques secondes, voilà des chips à la mode.

Prenez-en de la graine. Pépins et graines torrifiés apportent du croustillant à une salade, un fromage blanc.

Les grignotez à l'apéro, c'est rigolo.

Avec les écorces, ça se corse. L'écorce d'agrumes bio, râpée ou en zeste, rehausse le goût du yaourt, du thé, du poisson, d'un gâteau...

Restes de légumes ?

Le consommé de mémé.

Un reste de légumes cuits, brocolis, chou-fleur, céleri...

cette recette tient la vedette.

Couvrir les légumes d'eau. Ajouter un bouillon. Porter à ébullition puis mixer.

Dans un shaker, mettre du lait, un jaune d'œuf et selon la quantité de liquide, une ou deux cuillerées de farine.

Secouer fortement pour éviter les grumeaux.

Ajouter au potage, laisser épaissir en tournant. Le velouté est prêt.

Ajouter de la crème, des croûtons, des fines herbes, selon la fantaisie de chacun.

Ce velouté peut se faire avec des légumes frais, des champignons, des orties, des fanes, de l'ail... ou avec une salade un peu défraîchie, pas de gâchis !



Les côtes ont la cote. Si vous servez les bouquets de chou-fleur ou de brocolis en plat ou en salade, ne jetez pas les côtes, faites en le délicieux consommé de mémé.

Reste de légume cuit, au choix, ratatouille, bouquets de chou-fleur, dés de potimarron, rondelles de carotte, de courgette, de panais, feuilles d'endives, autre, sans oublier les herbes aromatiques. En option, flan, tarte, crumble ou galettes, ça change de la soupe !

Et vlan, faisons un flan.



Oignon et (ou) blanc de poireau, œufs, crème, sel, poivre, fromage râpé.

Faire revenir oignon et poireau émincés dans l'huile. Les étaler dans un plat à four ainsi que les légumes. Battre les œufs avec la crème, assaisonner, verser sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé. Cuire au four ½ h.

Une tarte à la carte.

Même recette que le flan. Disposer tous les ingrédients sur un fond de pâte brisée.

Adapter le temps de cuisson.



Un crumble c'est tout simple !

Préparer une pâte à crumble : 45 g de farine, 45 g de beurre, 20 g de chapelure, 20 g de parmesan. Mélanger du bout des doigts.

Emietter cette pâte sur les restes de légumes.

Cuire au four 20 min.

Cuits ou crus, l'eusses-tu cru ?

Des restes de légumes crus variés, œufs, lait.

Couper les légumes en mini dés. Les faire revenir dans l'huile avec oignon et ail.

Verser sur les légumes le mélange œufs, lait. Etaler un peu de fromage râpé. Cuire 5 min ou dorer au four.

Avec une modeste galette, c'est la fête.

Mélangez restes, œufs, fromage, de la crème si on aime. Avec du riz, c'est dernier cri ! De l'imagination, voyons ! Former des galettes. Cuire à la poêle dans l'huile d'olive.

Restes de riz, de pâtes ?



Un riz cantonnais, s'il vous plaît.

Reste de riz cuit, œufs, petits pois, 1 gousse d'ail, crevettes hachées ou dés de jambon.

Un reste de blanc de poulet émincé fera aussi l'affaire. Faire des œufs brouillés. Faire revenir l'ail et les petits pois dans un peu d'huile.

Mélanger tous les ingrédients. Assaisonner. Laisser quelques min à feu doux.

On peut servir avec une sauce soja.



Un gratin, c'est toujours malin.

Restes de pâtes cuites, crème, fromage râpé. Faire gratiner au four.

Vous pouvez varier à l'infini en ajoutant au choix des œufs battus, une sauce (blanche, béchamel, tomate), cubes de légumes, dés de poisson ou de jambon, petits pois.

Restes de viande.

Reste de pot au feu, des galettes. C'est chouette !

Passer les restes de viande et de légumes cuits au hachoir. Faire tremper du pain dans du lait chaud et bien l'essorer. Le passer au hachoir et ajouter la viande et les légumes. Ajouter un ou 2 œufs selon la quantité.

Couper l'oignon, l'échalote, l'ail, ajouter le persil haché, sel, poivre. Bien mélanger.

Façonner les galettes et les tremper dans la chapelure.

Faire rissoler dans l'huile d'olive.

Servez ces galettes avec une salade verte.



M. Parmentier, un hachis sans chichi.

Restes de viande et de purée. Oignon, ail, parmesan, une cuillerée de farine, herbes de Provence, 2 tomates (facultatif). D'autres légumes hachés finement peuvent être utilisés.

Hacher la viande. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile et éventuellement la tomate coupée en dés. Ajouter la viande, la farine, les herbes. Etaler dans un plat à gratin. Verser la purée par-dessus. Parsemer de fromage râpé. Faire gratiner au four.



Des astuces vide-frigo à gogo.



La tortilla, faites en tout un plat.

Si vous avez des œufs dont la date limite est proche et des restes de jambon, de chorizo, ou de fromage, faites une tortilla. Avec une salade vous aurez un repas complet.

6 œufs, 2 ou 3 pommes de terre selon grosseur, 2 gousses d'ail, 1 oignon, restes en dés.

Faire cuire les pommes de terre en cubes à l'huile ou à l'eau et les trancher.

Emincer et faire revenir ail et oignons. Ajouter les restes et les pommes de terre.

Battre les œufs. Verser sur le mélange. Cuire l'omelette sur les 2 faces. Pour la tourner, utiliser une assiette.

Les espagnols la mangent aussi froide.

Sans les pommes de terre, c'est une savoureuse omelette française.



Pour les blancs, tout un plan.

Ne jetez pas le blanc d'œuf, si vous n'utilisez que le jaune. Vous pouvez mettre l'œuf entier dans le potage mais fouettez bien, il risque de flocculer.

Quoi qu'il en soit le blanc d'œuf peut être utilisé de mille façons, meringues, rochers coco, tarte meringuée, île flottante croquants (voir ci-dessous) et bien d'autres.

Les blancs d'œuf se conservent 3 à 4 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Vous pouvez les congeler en attendant d'en avoir l'usage ou d'en avoir assez pour votre recette. Pour les décongeler compter quelques heures au frigo.



Des croquants si craquants !

Il vous faut 2 blancs d'œuf, 220 g de sucre roux, 60 g de farine, 120 g d'amandes effilées.

Dans un bol mélangez la farine et le sucre. Ajoutez les blancs d'œuf. Mélanger bien puis ajoutez les amandes et mélangez à nouveau.

Déposez en les espaçant bien, des petits tas de pâte sur une grille recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire de 15 à 20 min dans un four préchauffé à 210°.



Vider les placards, tout un art.

Le gaspillage, c'est aussi ce qu'on a amassé dans un placard et dont on ne sait que faire.

Pourquoi pas un cake ? Une succulente recette avec des fruits secs.



Cake impec aux fruits secs.

Ingrédients 150 g de beurre, 150 g de sucre, 3 œufs, 1 dl de lait, 250 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 cuillerée à café de cannelle en poudre, 100 g de noix, 200 g de fruits secs : dattes ou figues ou abricots secs ou pruneaux

Couper les fruits et les noix en lanières.

Tourner le beurre mou avec le sucre jusqu'à obtenir une crème blanchâtre.

Ajouter les œufs un à un, puis le lait, la cannelle, les fruits, les noix et en dernier la farine mélangée à la levure.

Mettre dans un moule à cake. Cuire 45 mn à 1H à 180 degrés. Ce gâteau peut aussi se faire avec 200 g de pommes coupées en dés.

Et n'oubliez pas !

Optimisez l'utilisation de votre four en

cuisant simultanément plusieurs préparations.



Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est aussi **réfléchir avant de faire ses courses, comprendre les dates limites**, (A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT ou A CONSOMMER AVANT), **bien ranger son frigo.**

Ce qui n'est pas utilisé en cuisine, on en fait un **compost** idéal pour les plantes en pots ou le potager. Coquilles d'œufs, épluchures, sachets de thé ... Tout y passe.

Visitez le site de la CLCV : <http://www.clcv.org/>

Pour tout conseil, il est sans pareil !



Votre association



Imprimé par nos soins - nov.2014 - Ne pas jeter sur la voie publique



De la planète, il faut prendre soin !

Avec la CLCV apprenez à jeter moins



Moins de gaspillage alimentaire, il faudra s'y faire !

Ne pas jeter, une question de volonté. Accommoder les restes, c'est le bon geste. Apprêter fanes et pluches, ce n'est pas cruche.

Fanes et pluches souvent rejetées contiennent sels minéraux et vitamines, éléments nutritifs précieux. Mais **ATTENTION**, elles concentrent aussi les produits toxiques de l'agriculture conventionnelle. Assurez-vous que vos légumes ne sont **pas traités**.

Fanes pas fanées de carotte, radis, betterave rouge, céleri, navets... mettez-les à toutes les sauces, cuites en potage, purée, dans une omelette, un flan, une tarte, crues en salade. Vous épaterez vos convives en les servant frites à l'apéro.



La soupe aux fanes de Fanette :

Ingrédients : 1 botte de fanes de légumes racines, bouillon de légume, 1 grosse pomme de terre. 1 oignon, huile d'olive, sel, poivre.

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, ajouter les fanes bien lavées et ciselées, la pomme de terre coupée en dés, le bouillon. Cuire quelques min, mixer. Agrémentez de crème fraîche, croûtons, paillettes de levure, persil ciselé...

