



CUISINE  
ANTI-  
GASPI

## Cookies au pain sec A faire avec les enfants!



### INGRÉDIENTS :

- 150G DE CHAPELURE DE PAIN
- 1CS DE CACAO NON SUCRÉ
- 90G DE PÉPITES DE CHOCOLAT
- 75G DE SUCRE
- 60G DE NOISETTES CONCASSÉES
- 1CC DE LEVURE
- 1 OEUF
- 70G DE PURÉE DE NOISETTES
- 50G D'HUILE NEUTRE

### INSTRUCTIONS

- BATTRE L'OEUF AVEC LE SUCRE
- AJOUTER UN PAR UN ET DANS L'ORDRE SUIVANT : LA PURÉE DE NOISETTE, L'HUILE, LA CHAPELURE DE PAINLES NOISETTES, PUIS LES PÉPITES DE CHOCOLATS



### POUR FINIR!

- FAITES DES BOULES DE PÂTE ET LES DÉPOSER SUR UNE PLAQUE DE CUISSON
- METTRE À CUIRE 15 MIN À 160°C
- DÉGUSTEZ!

---

CETTE RECETTE PERMET DE LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE DE FAÇON GOURMANDE

FAITES VOUS PLAISIR ET VALORISEZ VOS RESTES ALIMENTAIRE!





CUISINE  
ANTI-  
GASPI

# Muffins aux bananes trop mûres

## Pour garder la banane!



### INGRÉDIENTS :

- 1 BANANE TROP MÛRE
- 50 GR DE BEURRE DE CACAHUÈTE
- 1 / 2 C. À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE
- 1 ŒUF
- 150 GR DE FLOCONS D'AVOINE
- 1/2 C. À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE

### INSTRUCTIONS

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C.
- PELER ET ÉCRASER LA BANANE À LA FOURCHETTE.
- MÉLANGER AVEC LE RESTE DES INGRÉDIENTS.
- ENFOURNER 20 MINUTES À 180°C.
- DÉGUSTER TIÈDE OU FROID.



### POUR FINIR!

- IL EXISTE DES RECETTES À BASE DE PEAU DE BANANES, TOUT PEUT AINSI S'UTILISER
- IL EST AUSSI POSSIBLE DE COMPOSTER SES DERNIÈRES EPLUCHURES POUR LEUR DONNER UNE SECONDE VIE

---

CETTE RECETTE PERMET DE LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE DE FAÇON GOURMANDE  
N'HÉSITEZ PAS À LA MODIFIER SELON VOS ENVIES.

FAITES VOUS PLAISIR ET VALORISEZ VOS RESTES ALIMENTAIRE!



CUISINE  
ANTI-  
GASPI

## Pain de chien

*A modifier selon ses envies!*



### INSTRUCTIONS

- FAIRE MACÉRER LES RAISINS DANS DU RHUM.
- COUPEZ LE PAIN EN MORCEAUX ET VERSEZ DESSUS LE LAIT PRÉALABLEMENT CHAUFFÉ AVEC LE SUCRE.
- MÉLANGEZ ET LAISSEZ REPOSER 1H POUR QUE LE PAIN SOIT BIEN IMBIBÉ.
- FAITES PRÉCHAUFFER VOTRE FOUR À 180°C.



### INGRÉDIENTS :

- 500 G DE PAIN SEC
- 1 LITRE DE LAIT
- 150 G DE VERGEOISE BLONDE
- 3 ŒUFS
- 2 POIGNÉES DE RAISINS SECS (OU DE PÉPITES DE CHOCOLAT, ABRICOTS SECS...)
- DU RHUM
- SACHET DE SUCRE VANILLÉ



### POUR FINIR!

- AJOUTEZ LES ŒUFS ET LES RAISINS ET MÉLANGEZ BIEN.
- VERSEZ LA PÂTE DANS UN MOULE BEURRÉ.
- ENFOURNEZ POUR 1 HEURE.
- LAISSEZ REFROIDIR AVANT DE DÉMOULER.
- A DÉGUSTER BIEN FROID.

---

CETTE RECETTE PERMET DE LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE DE FAÇON GOURMANDE  
N'HÉSITEZ PAS À LA MODIFIER SELON VOS ENVIES.

FAITES VOUS PLAISIR ET VALORISEZ VOS RESTES ALIMENTAIRE!



CUISINE  
ANTI-  
GASPI

# Tarte aux restes de légumes

ex : ratatouille, choucroute, jardinière...



## INGRÉDIENTS :

- 1 PÂTE FEUILLETÉE
- MOUTARDE
- RESTES DE LÉGUMES (RATATOUILLE OU AUTRE)
- SAUCE ARRABBIATA
- HERBES CISELÉES
- 1 BOULES DE MOZZARELLA

## INSTRUCTIONS

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C.
- ETALER LA PÂTE FEUILLETÉE.  
BADIGEONNER LE FOND AVEC DE LA MOUTARDE.
- BIEN ÉGOUTTER LA RATATOUILLE ET LA MÉLANGER AVEC UN PEU DE SAUCE ARRABBIATA.



## POUR FINIR!

- PARSEMER D'HERBES CISELÉES ET RÉPARTIR LA MOZZARELLA COUPÉE PAR-DESSUS.
- ENFOURNER 15 MINUTES
- DÉGUSTEZ CHAUD!

---

CETTE RECETTE PERMET DE LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE DE FAÇON GOURMANDE  
N'HÉSITEZ PAS À LA MODIFIER SELON VOS ENVIES.

FAITES VOUS PLAISIR ET VALORISEZ VOS RESTES ALIMENTAIRE!



CUISINE  
ANTI-  
GASPI

# Velouté aux champignons Soupe anti-gaspi



## INGRÉDIENTS :

- 400 G DE CHAMPIGNONS DÉFRAÎCHIS
- 600 ML DE CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE
- 2 ÉCHALOTES
- 50 ML DE LAIT
- SEL, POIVRE
- HUILE D'OLIVE

## INSTRUCTIONS

- TRIER LES CHAMPIGNONS ET ENLEVER CEUX À LA TEXTURE COLLANTE, CEUX À LA CHAIR NOIRCIE ET CEUX QUI N'ONT PAS UNE BONNE ODEUR.
- EMINCER LES ÉCHALOTES ET LES FAIRE REVENIR DOUCEMENT À LA POÊLE AVEC UN PEU D'HUILE.
- AJOUTER ENSUITE LES CHAMPIGNONS COUPÉS EN GROS MORCEAUX.



## POUR FINIR!

- COUVRIR LE TOUT ET LAISSER CUIRE PENDANT ENVIRON 15 MINUTES.
- RETIRER LA PRÉPARATION DU FEU ET LA MIXER EN AJOUTANT PROGRESSIVEMENT LA CRÈME ET LE LAIT.

---

CETTE RECETTE PERMET DE LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE DE FAÇON GOURMANDE  
N'HÉSITEZ PAS À LA MODIFIER SELON VOS ENVIES.

FAITES VOUS PLAISIR ET VALORISEZ VOS RESTES ALIMENTAIRE!