



# Mes recettes anti-gaspi !



# Sommaire

- 1- Bouillon rapide de carottes et pois chiches\*
- 2- Tartines de sardines, kiri et pain\*
- 3- Quiche aux légumes rapide\*
- 4- Minestrone italien (d'automne)\*
- 5- Bouillon d'épluchures
- 6- Chips d'épluchures
- 7- Cookies au pain rassis

# Bouillon rapide de carottes et pois chiches



## Ingrédients :

- 2 carottes, coupées en rondelles (ou en dés)
- 1 tasse de pois chiches cuits (ou en conserve, bien rincés)
- 1 oignon, émincé (facultatif)
- 4 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Herbes aromatiques (comme le thym, le laurier, ou du persil) selon vos goûts
- Autres légumes restants (comme des courgettes, du céleri, ou des épinards), coupés en morceaux (facultatif)

## Préparation :

- 1. Chauffez l'huile :** Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- 2. Faire revenir l'oignon :** Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 3. Ajoutez les carottes et les autres légumes :** Incorporez les carottes (et tout autre légume que vous souhaitez ajouter) et faites-les revenir pendant environ 5 minutes pour qu'elles commencent à s'attendrir.
- 4. Ajoutez les pois chiches et le liquide :** Ajoutez les pois chiches cuits et versez l'eau ou le bouillon de légumes. Remuez pour bien mélanger.
- 5. Assaisonnez :** Ajoutez le sel, le poivre et les herbes aromatiques de votre choix. Si vous utilisez des feuilles de laurier ou du thym, il est préférable de les retirer avant de servir.
- 6. Porter à ébullition :** Portez le mélange à ébullition, puis réduisez le feu pour laisser mijoter. Laissez cuire pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

# Tartines de sardines, kiri et pain



## Ingrédients :

- 1 boîte de sardines à l'huile (environ 120-150g)
- 2 à 3 portions de fromage Kiri (ou un autre fromage frais à tartiner)
- 2 tranches de pain (de votre choix : pain grillé, pain de campagne, pain complet, etc.)
- Quelques feuilles de salade (comme de la roquette ou de la laitue) (facultatif)
- Un peu de citron (pour le jus, facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches ou épices (comme du persil, de l'aneth ou du paprika)

## Préparation :

**1. Préparez le pain :** Si vous le souhaitez, faites griller légèrement les tranches de pain pour leur donner une belle texture croustillante.

**2. Mélangez les sardines et le fromage :** Ouvrez la boîte de sardines, égouttez-les légèrement, puis placez-les dans un bol. Écrasez-les avec une fourchette. Ajoutez les portions de fromage Kiri et mélangez bien jusqu'à obtenir une préparation homogène. Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron, du sel et du poivre selon vos goûts.

**3. Tartinez le pain :** Étalez le mélange de sardines et de Kiri sur les tranches de pain.

**4. Ajoutez des garnitures :** Si vous le souhaitez, ajoutez quelques feuilles de salade sur le dessus pour un peu de croquant et de fraîcheur. Vous pouvez également parsemer des herbes fraîches ou des épices pour plus de saveur.

## Suggestions :

- Pour une touche supplémentaire, vous pouvez ajouter des tranches de tomates ou des concombres sur la tartine.
- Vous pouvez également varier en utilisant d'autres types de fromage ou en ajoutant des épices comme du piment ou du cumin.

# Quiche aux légumes rapide



## Ingrédients :

- 40 cl de crème fraîche (ou 50% crème, 50% lait pour alléger)
- muscade
- sel, poivre, herbes de Provinces
- légumes
- pâte brisée
- 4 œufs entiers
- 2 jaunes d'œufs
- Gruyère ou mozzarella

## Préparation :

**Temps total: 35 min**

- 1- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2- Étaler la pâte brisée dans un moule aux bords assez larges et la piquer.
- 3- Poêler les légumes et les couper grossièrement.
- 4- Battre œufs entiers & jaunes avec le crème ou le mélange crème/lait.
- 5- Ajouter les épices.
- 6- Mélanger cet appareil avec la poêlée.
- 7- Verser sur la pâte et ajouter si vous voulez un peu de fromage sur le dessus.
- 8- Cuire à peu près 30 min.

# Minestrone Italien (d'automne)

## LES INGRÉDIENTS DE CE MINISTRONE D'HIVER TYPIQUE DE TOSCANE :

- ¼ de chou frisé
- 1 petit bouquet de blettes
- 3 carottes
- 2 céleri branche (toujours dans les recettes italiennes)
- 1 poignée d'épinards
- 1 oignon
- 1 ail
- 3 pommes de terre
- 400 g d'haricots blancs cuits en bocal
- 150 g de sauce tomate (juste un peu pour la couleur)
- huile d'olive
- persil plat (l'herbe passe-partout)
- sel



## Préparation :

1. Laver et découper la carotte et le céleri en dés. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés.
2. Émincer l'oignon et couper en deux l'ail.
3. Laver les blettes, les épinards et le chou. Couper les blettes en morceaux et les feuilles de chou en grosses lanières.
4. Dans une grande casserole ou cocotte, faire revenir 4 càs d'huile avec l'oignon et l'ail.
5. Ajouter la carotte et le céleri et chauffer pendant 5 minutes.
6. Ajouter ensuite le chou, les pommes de terre, les blettes et couvrir d'eau (1 l environ)
7. Laisser frémir à feu doux (petits bouillons) pendant au moins une heure (vérifier que les pommes de terre soient cuites et que le chou soit devenu tendre).
8. Ajouter la sauce tomate, les épinards et laisser cuire encore une dizaine de minutes. Ajouter les haricots égouttés et laisser cuire 5 minutes.
9. Saler, verser un filet d'huile d'olive, ajouter quelques feuilles de persil et déguster avec du parmesan râpé, une tranche de pain, vous pouvez ajouter pour avoir un plat complet, du jambon cru en dés (ou de la pancetta).

# Bouillon d'épluchures



## Préparation :

1. Placer les épluchures dans une casserole.
2. Recouvrir les  $\frac{3}{4}$  des épluchures d'eau.
3. Refermer avec un couvercle et laisser mijoter pendant 40 minutes (tout en remuant de temps en temps) à feu moyen.
4. Filtrer et récupérer le jus de cuisson.
5. Conserver le bouillon ainsi obtenu dans un bocal hermétique au réfrigérateur pendant maximum 4 jours. Sinon réaliser des cubes de bouillon en versant la préparation dans un bac à glaçons (maximum 3 mois).



# Chips d'épluchures



## Préparation :

1. Récupérer les épluchures de carottes, panais, betterave, patate douce ou de pommes de terre que vous aurez préalablement lavées.
2. Assaisonner à votre convenance (poivre, sel, piment, herbes de provence...)
3. Mélanger
4. Déposer-les sur la plaque du four
5. Mettre au four pendant 1h à 100 °C



# Recette de cookies au pain rassis

## Ingrédients :

- 200 g de pain rassis
- 100 g de beurre fondu
- 70 g de sucre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 100 g de pépites de chocolat
- Sel



## Préparation :

- 1- Mixer le pain rassis jusqu'à obtenir de la chapelure. Réserver.
- 2- Dans un saladier, mélanger le beurre et le sucre puis ajouter les œufs.
- 3- Ajouter la levure et mélanger.
- 4- Ajouter la chapelure de pain rassis, une pincée de sel et mélanger.
- 5- Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
- 6- Préchauffer le four à 160°C.
- 7- Former des boules avec la pâte et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les aplatir légèrement.
- 8- Enfourner pendant environ 15 minutes.









# Avec vous dans la lutte contre le gaspillage alimentaire !

Toutes nos actualités ici !  
[www.siedmto.fr](http://www.siedmto.fr)

**Lutte contre le gaspillage**  
Tri des déchets  
Déchèteries



Syndicat Mixte d'Élimination des Déchets Ménagers du Territoire d'Orient  
36 Rue des Varennes - 10140 Vendeuvre-sur-Barse  
03 25 41 08 03 - [accueil@siedmto.fr](mailto:accueil@siedmto.fr) - [www.siedmto.fr](http://www.siedmto.fr)