

## À VOUS DE JOUER

# Nos meilleures recettes anti-gaspi

De nombreuses recettes faciles vous permettent d'éviter du gaspillage et ainsi limiter votre production de biodéchets.

### *Pour le petit déjeuner :* **LE PAIN PERDU, BIEN SÛR !**

Cette recette de grand-mère ne vous demandera pas beaucoup de temps et vous permettra d'utiliser votre pain sec.

#### **Vous avez besoin :**

- De pain sec
- De lait
- De sucre de canne
- D'œufs

#### **La recette :**

Pour 4 personnes, fouettez 3 œufs avec 25cl de lait et 75g de sucre de canne. Trempez-y vos tranches de pain et laissez-les s'imbiber de la mixture. Cuire dans une poêle beurrée et faire dorer des deux côtés. C'est prêt à déguster ! Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez ajouter de la confiture ou de la pâte à tartiner.



### *Pour l'apéro :* **DES CHIPS AUX PELURES DE PATATES**

Vous ne savez plus quoi faire de vos pelures de patates ou de légumes en tout genre ? Cette recette toute simple est faite pour vous.

#### **Vous avez besoin :**

- De pelures de pommes de terre ou de légumes
- D'huile neutre (type pépins de raisin)
- De paprika fumé
- De sel et de poivre

#### **La recette :**

Rincez bien vos pelures puis séchez-les. Mélangez les pelures avec l'huile, le paprika, le sel et le poivre (pour 4 personnes : les épluchures d'une douzaine de grosses pommes de terre, 4 cuillères à soupe d'huile, 4 cuillères à café de paprika). Etalez vos pelures sur du papier cuisson et enfournez à 200°C pendant environ 20 min, en prenant soin de brasser votre préparation en cours de cuisson.



### *En plat :* **LE RISOTTO AUX RESTES DU FRIGO**

Le risotto, à l'instar de la salade de pâtes, est très pratique puisqu'on peut y mélanger toutes sortes de restes.

#### **Vous avez besoin :**

- D'un petit oignon
- De 55g de beurre
- De 420g de riz arborio ou carnaroli ou vialone nano
- De 125 ml de vin blanc
- De 1,125 de bouillon de poulet chaud
- De 105g de parmesan râpé
- Des restes (au choix) de poulet, crevettes, petits pois, champignons, asperges, zestes de citron...

#### **La recette :**

Attendrissez votre oignon dans une casserole et le beurre, sans le colorer. Cuisez le riz directement dedans pendant 1 minute en remuant bien. Ajoutez le vin et laissez réduire presque à sec. A feu moyen, ajoutez le bouillon chaud en plusieurs fois, en remuant fréquemment. Salez et poivrez, puis cuisez une vingtaine de minutes. Incorporez le parmesan et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Puis ajoutez vos restes !



### *Et pour le dessert :* **VOS ÉCORCES D'ORANGE CONFITES !**

Un plaisir sucré (et zéro gaspi) qui ne vous laissera pas insensible...

#### **Vous avez besoin :**

- D'écorces d'orange
- De 450g de sucre cristallisé
- De 3 cuillères à café de gros sel

#### **La recette :**

Faites tremper l'écorce pendant 24h dans 1l d'eau en ajoutant 1 cuillère de gros sel. Egouttez puis coupez en bâtonnets de la taille d'une orangette. Faites bouillir 2L d'eau avec le reste du gros sel, puis plongez-y les orangettes pendant 1 min. Egouttez et répétez l'opération deux fois, pendant 5 min puis 15 min. Dans une autre casserole, versez 6cl d'eau et 300g de sucre afin de former du sirop. Dès que celui-ci forme des petites bulles qui éclatent en surface, ajoutez vos orangettes et faites cuire à petit feu pendant 30 min. Versez 100g de sucre supplémentaires en prenant garde à ce que votre sucre ne devienne pas du caramel. Faites sécher vos orangettes pendant 24h puis roulez-les dans le sucre. Vous pouvez les tremper dans du chocolat fondu et le laisser sécher... C'est prêt !

