France Nature Environnement

À vos tabliers !

Nos astuces et recettes anti-gaspillage

Faut pas gâcher !

En juin 2013, avec le concours *À vos tabliers !*, nous avons invité les amateurs de cuisine à nous adresser leurs meilleures recettes anti-gaspillage. Clea, auteure d'un délicieux blog de cuisine, des représentants de France Nature Environnement et de la Fondation Macif, partenaire de cette opération, se sont mis à table et ont sélectionné les dix recettes les plus créatives et alléchantes. Les voilà réunies, accompagnées d'une recette de Clea et de conseils malins pour bien acheter, bien conserver et moins jeter.

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ? **p.4**
Les initiatives des associations **p.6**
Nos astuces anti-gâchis **p.8**

Recettes **p.12**

- Muffins moelleux aux courgettes, cœur coulant au roquefort **p.12**
- Verrines vertes **p.13**
- Carottes crispy en nage de fanes vertes **p.14**
- Bouillon aux épluchures de légumes **p.15**
- Gâteau des prés **p.16**
- Pizza de légumes cuits et pesto cacahuètes-fanes de carottes **p.17**
- Pastilla de volaille aux pommes et miel **p.18**
- Timbales de lentilles vertes au saumon fumé **p.19**
- Pêches, nectarines et abricots à la provençale **p.20**
- Crème d'été aux fruits rouges **p.21**
- Pain pas perdu chocolat banane et noix de coco **p.22**

Un grand merci à la Fondation Macif et à Clea.
Retrouvez les recettes de Clea sur son blog : cleacuisine.fr.
Dernier ouvrage paru : *Matcha*, éditions La Plage.

Dépôt légal octobre 2013
Rédaction : France Nature Environnement (B. de Badereau, A. Banaszuk, O. Petit)
Création graphique : www.delphineetelodie.com
Impression : IMPRIMERIE NOUVELLE

AVANT-PROPOS

"Finis ton assiette !"

Cette rengaine, nous l'avons tous entendue enfants, mais la leçon n'est pas bien assimilée. Dans notre autoproclamé pays de la gastronomie, nous jetons en moyenne 20 kg de nourriture par an et par personne. Un tiers de la production agricole mondiale est perdue chaque année, ce qui représente 1,3 milliard de tonnes d'aliments, alors qu'une personne sur six souffre de malnutrition dans le monde.

Du champ à l'assiette, du producteur au consommateur, en passant par l'industriel, chacun d'entre nous est à la fois victime et responsable de ce gaspillage. Au sein du mouvement France Nature Environnement, nous sommes convaincus que tout le monde peut mettre la main à la pâte pour mettre fin à ce scandale économique, social et environnemental. Nous nous battons depuis 2009 contre ce fléau. Nous avons mené des enquêtes, proposé des "coachings frigo" ou monté un camion-restaurant. L'intérêt médiatique suscité autour du sujet a contribué à la mobilisation du Ministre délégué à l'Agroalimentaire et l'élaboration d'un Pacte national sur la question, pacte que nous avons signé en septembre 2013. Objectif : réduire de moitié le gaspillage alimentaire d'ici 2025. Tout le monde a à y gagner, les géants de l'agroalimentaire comme les citoyens.

Notre mobilisation se poursuit avec ce livret de recettes. Loin des discours moralisateurs, elles nous incitent avec légèreté à réinventer notre façon de cuisiner. Et maintenant, passons aux fourneaux !

Bruno Genty
Président de France Nature Environnement

UN SCANDALE ÉTHIQUE, ENVIRONNEMENTAL ET ÉCONOMIQUE

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?

Le terme désigne tous les aliments qui auraient pu être consommés et sont finalement jetés ou perdus, de la production à la consommation. Cela va donc de la destruction d'un surplus de récolte au plat qu'on ne termine pas. Dans les pays en voie de développement, les pertes interviennent surtout entre la production et la distribution. Dans les pays développés, c'est en bout de chaîne qu'on gaspille le plus : au moment de la distribution (supermarchés) et de la consommation (dans les restaurants, les cantines et chez les particuliers).

DE NOURRITURE
SONT JETÉES OU PERDUES CHAQUE ANNÉE DANS LE MONDE [1]

du CHAMP à la POUBELLE : les étapes du gaspillage

1. LE CHAMP
FRUITS ET LÉGUMES NON CALIBRÉS = JETÉS

2. le transport
DES PRODUITS SONT ABÎMÉS

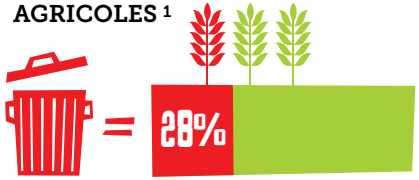
3. l'entrepôt
SI RUPTURE DE LA CHAÎNE DU FROID, TOUS LES PRODUITS SONT JETÉS

4. l'usine
PERTES PENDANT LA PRÉPARATION DES PLATS CUISINÉS

5. supermarché
PRODUITS REJETÉS SELON DES CRITÈRES "ESTHÉTIQUES", COURSE À LA FRAÎCHEUR DES PRODUITS

6. maison, restaurant, cantine
SURPLUS D'ACHAT, OUBLIS DANS LE RÉFRIGÉRATEUR, PORTIONS TROP GROSSES

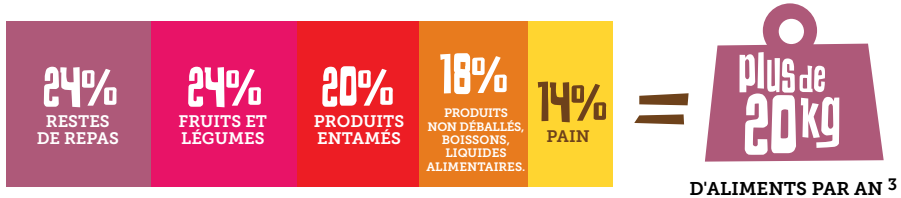
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ACCAPARE 28 % DES TERRES AGRICOLES [1]



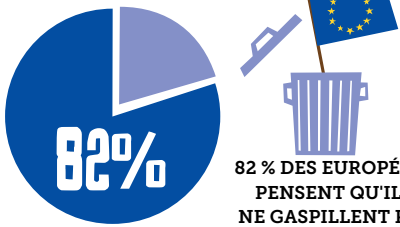
D'IMPORTANTES RESSOURCES SONT UTILISÉES EN VAIN

CHEZ NOUS, QUE MET-ON À LA POUBELLE ?

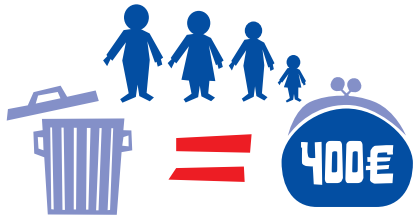
RÉPARTITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE
DANS LES POUBELLES DES MÉNAGES ET DES PETITS COMMERCES [2]



D'ALIMENTS PAR AN [3]



82 % DES EUROPÉENS PENSENT QU'ILS NE GASPILLENT PAS OU PEU [4]



400 € PAR AN :
C'EST LE COÛT MOYEN DU GASPILLAGE POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES [5]

NOUS SOMMES TOUS VICTIMES ET RESPONSABLES DU GASPILLAGE

1. FAO - 2. FNE/ Verdicité - 3. Ademe - 4. Commission Européenne - 5. MAAF

Les initiatives des associations

France Nature Environnement et ses associations membres multiplient les actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire depuis 2009. Tour d'horizon de notre mobilisation.

Le coaching frigo

En 2012, pendant quatre mois, France Nature Environnement et 7 associations membres ont accompagné 2 cantines, 6 restaurants et 32 foyers-témoins. Objectif : trouver ensemble comment mieux s'organiser pour ne plus jeter de nourriture. *Une opération à retrouver en vidéo sur fne.asso.fr.*

Associations participantes

LA SEPANT (INDRE-ET-LOIRE)- LA SEPANGUY (GUYANE) - PIKPIK ENVIRONNNEMENT ET WORGAMIC (ILE-DE-FRANCE) - ESPACE NATURE ISÈRE, FRAPNA ISÈRE ET LE PIC VERT (ISÈRE)

Les cantines

Le CREPAN en Basse-Normandie, **le CREPAQ** en Aquitaine, **Sarthe Educ'Environnement** ou encore **Côtes d'Armor Nature Environnement** accompagnent plusieurs établissements scolaires dans leur réduction du gaspillage alimentaire. **Worgamic** collabore avec des cantines d'écoles primaires et des centres de loisir dans le Val d'Oise. Des pesées de déchets alimentaires sont organisées. Tout le monde, écoliers comme personnel, est mis à contribution pour identifier les causes du gaspillage et y remédier.

Le camion restaurant

Jeudi 22 novembre 2012, les Parisiens ont découvert le camion-restaurant de France Nature Environnement. La chef Babette de Rozières a concocté à partir d'invendus de supermarchés un menu de fête : salade gourmande, colombo de poulet et compotée de bananes flambées. 150 repas ont été offerts au public.

Les animations et les formations

FNE Midi-Pyrénées propose aux professionnels une formation sur la lutte contre le gaspillage alimentaire, qui aborde les enjeux, impacts, leviers d'actions et astuces. L'association a conçu une exposition, *Quand je mange, j'agis sur mon environnement*, qui s'intéresse aux impacts environnementaux de l'alimentation et du gaspillage alimentaire. **Vie et Paysages** en Picardie et **CADEB** en Ile-de-France animent des projections-débats pour informer sur le gaspillage alimentaire. Accompagnés par des comédiens, les bénévoles de **PikPik environnement** sensibilisent les Franciliens dans les rayons des supermarchés.

Les gâchis-mètres de pain

Collecter le pain jeté par les boulangers, les épiceries et les supermarchés pour rendre visible le gaspillage du pain : c'est le but des «gâchis-mètres» édifiés par les associations membres à l'occasion de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets du 18 au 25 novembre 2012.

Associations participantes

LA SEPANGUY - BIÈVRES LIERS ENVIRONNEMENT - VEDÈNE PROVENCE ENVIRONNEMENT - SURGÈRES ALERT - VIE ET PAYSAGES - CORRÈZE ENVIRONNEMENT - LE CREPAQ (AQUITAINE) - LE CREPAN (BASSE-NORMANDIE)

La main à la pâte

Charente Nature, Sologne Nature, Sarthe Nature Environnement ont organisé des ateliers "cuisine des fonds de frigo" où l'on apprend à cuisiner de bons plats avec ses restes.

Elles se mobilisent aussi

Alsace Nature, CLCV du Bassin de Vie de Neuves-Maison, Deux-Sèvres Nature Environnement, Effet de Serre toi-même !, Frapna Loire, Frapna Drôme, La Passiflore, Limousin Nature Environnement, Verlin vers l'autre...

Et toute l'année

La lutte contre le gaspillage alimentaire nécessite une mobilisation générale. France Nature Environnement demande aux producteurs, aux industriels de l'agro-alimentaire, aux distributeurs, aux pouvoirs publics, aux restaurateurs et à tout un chacun d'agir pour réduire le gaspillage. Nous participons à différents groupes de travail avec des acteurs majeurs de la grande distribution pour identifier des solutions au gaspillage. Nous portons au niveau national les attentes du mouvement associatif. France Nature Environnement s'implique dans l'élaboration du Plan national de prévention des déchets 2014-2020. Signataires en septembre 2013 du Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire, nous veillons à sa mise en oeuvre.

Tous les sites internet

www.alsacenature.org
www.blenvironnement.pageperso-orange.fr
www.cadeb.org
www.charente-nature.org
www.clcv54230.free.fr
www.corenv.free.fr
www.cotesdarmorenv.org
www.crepan.free.fr
www.crepaq.org
www.dsne.org
www.effetdeserretoimeme.fr
www.enisere.asso.fr
www.fne-midipyrenees.fr
www.frapna-38.org
www.frapna-drome.org
www.frapna-loire.org
www.la.passiflore.free.fr
www.lne.asso.fr
www.pikpik.org
www.sarthe-educ-environnement.over-blog.com
www.sepanguy.fr
www.sepant.fr
www.sne72.asso.fr
www.sologne-nature.org
www.verlinverslautre.fr
www.vie-et-paysages.org
www.worgamic.org

Nos astuces anti-gâchis

Au moment des courses ou à la cuisine, nous avons un rôle à jouer pour éviter de gaspiller. Voici des conseils simples à mettre en pratique.

Quand j'achète

Je privilégie les circuits courts et de proximité : plus la chaîne d'approvisionnement devient complexe, plus les risques de perte augmentent

- J'achète **selon les saisons**
- Je choisis des fruits et légumes **non calibrés** (voir encadré)
- Je demande **conseil au commerçant** sur la conservation de ses produits
- Je **planifie les repas de la semaine** et je fais les courses avec **une liste en main**
- Si j'achète en grande quantité, **je congèle ce que je ne mange pas rapidement**
- Je dose mes achats : **je ne fais pas les courses le ventre vide**
- Je privilégie **le vrac ou la découpe**
- J'achète plutôt **des produits non préparés**
- Je fais attention **aux dates de péremption** (voir encadré)

DLC

LA DATE LIMITE DE CONSOMMATION

Elle concerne les produits périssables à conserver au frais (produits laitiers, viande, charcuterie...). Souvent traduite par « à consommer jusqu'au ... /avant le ... », elle signale que le produit ne doit pas être consommé après cette date.

DLUO

LA DATE LIMITE D'UTILISATION OPTIMALE

On la trouve sur les produits d'épicerie, conserves et surgelés. Souvent traduite par "à consommer de préférence avant le ...", elle signifie que le produit peut être consommé après cette date, seuls sa texture ou son goût peuvent changer.

LE CALIBRAGE

En imposant aux fruits et légumes des critères esthétiques (taille, forme et couleur), les normes de calibrage conduisent au gaspillage d'une partie de la production agricole : l'agriculteur ne commercialise pas les fruits imparfaits. Ces normes ne sont plus imposées par l'Union Européenne depuis 2009 mais continuent d'être appliquées par la grande distribution.

Quand je cuisine

- Je préfère **le fait-maison**
- Je dose bien **les portions**
- Je cuisine les produits qui vont **bientôt se périmer en priorité**
- **Je ne jette pas les produits secs** (riz, pâtes, lentilles...) **qui ont dépassé leur date limite d'utilisation optimale**
- J'accommode **les restes**

Pour redonner un coup de jeune aux fruits et légumes

Salade défraîchie ?

Mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant 3/4 d'heure.

Carottes avachies ?

Ajouter une cuillérée à café de sucre à l'eau dans laquelle bouillent les carottes défraîchies.

Céleri fatigué ?

Le mettre dans de l'eau froide avec un peu de sucre, il retrouvera son croquant.

Légumes ramollis ?

Si les légumes commencent à devenir mous, les couper, les laver et les laisser tremper dans de l'eau au frigo jusqu'au lendemain. Ils seront de nouveau croquants.

Pain dur ?

Pour le manger tout de suite, l'humidifier et le placer quelques secondes au micro-ondes ; ou bien l'humidifier légèrement puis le placer au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.

Pommes flétries

Les arroser avec de l'eau bouillante ou les y tremper un instant.

Que faire avec...

Des fruits trop ou pas assez mûrs

> Confectionner des confitures ou de la compote.

Une trop belle récolte de légumes

> Les mettre dans des bocaux avec du vinaigre blanc, pour en avoir toute l'année à condition qu'ils soient frais, jeunes et sains au moment de la récolte.

Un surplus de tomates

> Les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante) puis les peler et les couper en dés. Les congeler pour les utiliser dans une prochaine sauce tomate.

Un vieux citron

> Frotter son évier en émail avec un ou des demi-citrons usagés.

> Certaines recettes ne nécessitent que quelques gouttes de jus de citron ou d'orange : on peut économiser le fruit en ne perçant qu'un petit trou dans la pelure, puis presser et reboucher l'orifice à l'aide d'un cure-dent.

Un reste de bouillon

> Le congeler dans des bacs à glaçons après filtration pour servir ensuite de cube de bouillon.

La bonne dose

- par personne -

Légumes 200 g

Laitue un bol

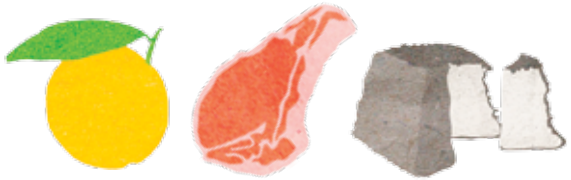
Lentilles 3 cuillères à soupe bien remplies

Poisson 140 g

Riz 50 g

Pâtes 80 g

Pommes de terre 5 pommes de terre moyennes



Pour mieux conserver

- Je range les produits **selon la règle du «premier entré, premier sorti»**
- J'utilise **des boîtes hermétiques**
- **J'écris la date d'ouverture** des produits sur les emballages
- **Je fais régulièrement un inventaire** de mes placards et de mon réfrigérateur
- **Je conserve** la plupart des fruits, et certains légumes, comme les tomates, les melons ou les poivrons, **hors du réfrigérateur, et hors d'un sac plastique**. On peut les stocker dans sa cuisine ou, mieux encore, au cellier

DANS le réfrigérateur

- **Je stocke les produits fragiles** de manière visible plutôt que cachés au fond du frigo
- **Je congèle les surplus**
- **Je le nettoie souvent** avec du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc

Et aussi...

Ail et échalote emballer les gousses dans un sac en papier et les conserver hors du réfrigérateur.

Artichaut il se conserve plus longtemps si l'on fait tremper sa queue dans de l'eau.

Boissons gazeuses pour éviter que le gaz ne s'échappe des boissons gazeuses entamées, il suffit de les placer dans le réfrigérateur le goulot en bas (en ayant bien refermé le bouchon avant !).

Champignons pour les conserver plus longtemps, les enrouler dans du papier.

Crème fraîche la transférer dans un pot hermétique : elle se gardera un mois au frigo.

Citron entamé saupoudrer la partie entamée d'un citron avec du sel.

Condiments une fois ouverts, les garder au frigo pour éviter l'oxydation.

Fruit entamé si on ne mange qu'une demi-pomme, une demi-poire ou une demi-pêche, arroser la moitié restante de jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas. Elle se conservera ainsi quelques jours.

Pommes de terre pour éviter que des pommes de terre ne germent, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.

Pain le conserver dans une boîte ou un torchon avec une moitié de pomme. Fonctionne aussi avec des biscuits !

Et dans la porte :
beurre, oeufs, boisson

La durée de conservation des aliments

- POISSON CUIT 1 À 2 JOURS
- RAGOÛT, QUICHE 2 À 3 JOURS
- POMMES DE TERRE CUITES 3 JOURS
- SOUPE 3 À 4 JOURS
- VIANDE CUITE 3 À 4 JOURS
- LAIT 3 À 5 JOURS
- PÂTES ET RIZ CUITS 3 À 5 JOURS
- TOMATES 1 SEMAINE
- BEURRE 3 SEMAINES
- ŒUF 1 MOIS

Au restaurant

- Je commande en fonction de mon appétit
- Je demande à emporter ce que je n'ai pas consommé
- J'accepte que le restaurant n'ait plus mon plat préféré car il a un stock limité

Et quand vraiment, il n'y a pas de solution, je composte les restes qui ne peuvent plus être mangés !

RECETTES

LES ENTRÉES

Avec Juliette, Nadine, Marie et Anne-Hélène, pas la peine de se presser le citron pour concocter une entrée facile à préparer.

MUFFINS MOELLEUX AUX COURGETTES, CŒUR COULANT AU ROQUEFORT

Temps de préparation 15 min
Temps de cuisson 15 min

Quantité pour 4 personnes

Ingrédients
- 2 courgettes de taille moyenne
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 50 g de pain rassis trempé dans du lait
- 1 bonne cuillère à soupe de farine
- poivre & sel
- 150 g de roquefort
- huile d'olive

POUR UTILISER **des restes de courgettes, de pain et de fromage**

1 Préchauffer le four à 200°C.

2 Couper les courgettes en cubes, émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive et laisser fondre le tout pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

3 Ajouter les œufs, la farine et le pain égoutté. Mixer.

4 Verser la préparation aux courgettes dans des moules à muffins ou mini-cakes. A mi-hauteur, incorporer le roquefort légèrement écrasé à la fourchette. Terminer par une couche de purée de courgettes.

5 Enfourner 15 minutes à 200°C. Laisser 10 minutes dans le four éteint avant de démouler.

L'astuce de Nadine

"Une recette rapide et équilibrée qui permet d'utiliser les restes de son frigo ! On peut remplacer le roquefort par tout autre fromage."

Le blog de Nadine : gourmandisesansfrontieres.fr

VERRINES VERTES

Temps de préparation 10 min

Quantité tout dépend des restes de petits pois !

Ingrédients
- reste de petits pois
- coriandre fraîche hâchée ou persil
- fromage de chèvre frais

POUR UTILISER **des restes de petits pois ou de fromage**

1 Mixer les restes de petits pois avec la coriandre hâchée.

2 Disposer la préparation dans les verrines.

3 Parsemer de petits morceaux de fromage de chèvre frais.

Une recette de Juliette

SAISON HIVER

CAROTTES CRISPY EN NAGE DE FANES VERTES

Temps de préparation 30 min
Temps de cuisson 20 min pour la soupe + 1 min pour les chips

Quantité pour 1 personne

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

POUR UTILISER **des épluchures, des fanes, des feuilles**

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.

L'astuce de Marie

"En cuisine, surtout quand il s'agit de faire une soupe, on peut tester tous les mélanges de restes possibles, tant qu'ils sont comestibles !"

SAISON HIVER

BOUILLON AUX ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Temps de préparation 5 min
Temps de cuisson 30 min

Quantité pour 2 personnes

Ingrédients
- les épluchures de 6 carottes bio bien lavées
- la partie verte de 2 gros poireaux
- 1 feuille de laurier
- 1 petit oignon
- sel, poivre

POUR UTILISER **le vert des poireaux et les épluchures**

1 Récupérer le vert des poireaux et bien le laver.

2 Mettre dans une casserole les épluchures de carottes, le vert des poireaux, la feuille de laurier et l'oignon. Recouvrir d'eau, saler légèrement et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes sur feu doux.

3 Filtrer le bouillon et rectifier l'assaisonnement.

L'astuce d'Anne-Hélène

"Ce bouillon sert de base à mes soupes de légumes, soupe de nouilles asiatiques - en ajoutant quelques gouttes d'huile de sésame toasté par exemple - ou risotto. Une fois filtré, on peut y ajouter des herbes fraîches (persil, coriandre, thym), en fonction du type de plat que l'on souhaite préparer."

SAISON - ÉTÉ

LES PLATS

Assez du gratin et du hâchis parmentier ? Gabrielle, Fanny, Françoise et Clea nous soufflent des idées originales pour utiliser fanes, feuilles, pain ou volaille.

PIZZA DE LÉGUMES CUITS ET PESTO CACAHUÈTES-FANES DE CAROTTES

Temps de préparation 1 h
Temps de cuisson 30 min

Quantité pour 4 personnes

Ingrédients
pour la pâte
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- huile d'olive, sel

pour le pesto
- les fanes d'une botte de carottes
- une poignée de cacahuètes (salées ou non), restes de noix ou de fruits à coques
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

pour la garniture
- reste de courgettes cuites (ou n'importe quel légume cuit)
- reste d'emmental et de fromage de chèvre (ou tout autre fromage)

POUR UTILISER **les restes de fromage, de légumes, de fruits à coque, des fanes, des feuilles...**

1 Pour le pesto : laver soigneusement les fanes de carottes et les mettre dans le bol du mixeur. Si besoin, dessaler les cacahuètes en les trempant dans un bol d'eau puis les égoutter. Les verser dans le mixeur. Ajouter l'huile d'olive et mixer le tout. Laisser des restes de pesto dans le mixeur pour la pâte à pizza.

2 Mélanger la levure délayée dans de l'eau tiède avec un tiers de la farine dans un mixeur. Laisser reposer 30 minutes. Ajouter les deux tiers de farine restante, de l'huile d'olive, du sel. Faire tourner 15 minutes, puis laisser reposer une heure. La pâte doit gonfler.

3 Étaler la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étaler tout le pesto préalablement préparé. Répartir les légumes cuits puis recouvrir des restes de fromage. Enfourner une trentaine de minutes.

L'astuce de Fanny

"Quand je passe la pâte à pizza au mixeur, j'y ajoute un peu de pesto pour lui donner du goût !"

SAISON - PRINTEMPS

GÂTEAU DES PRÉS

Temps de préparation 20 min
Temps de cuisson 30 min

Quantité pour 4 personnes

Ingrédients
- 300 g de feuilles vertes (épinards, choux, salade, feuilles de blettes,...)
- 100 g de pain rassis
- 2 œufs
- 80 ml de lait
- 1 gros oignon jaune
- 2 petites échalotes
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 3 cuillères à soupe de parmesan fraîchement râpé (facultatif)
- 1 pincée de piment, sel

POUR UTILISER **des fanes, des feuilles et des restes de pain**

1 Préchauffer le four à 180°. Dans une poêle antiadhésive, faire griller légèrement les pignons de pin puis les réserver.

2 Bien laver les feuilles. Les faire cuire pendant 2 minutes dans une casserole d'eau salée et bouillante. Égoutter les légumes et les réserver.

3 Dans un saladier, battre les œufs et le lait en omelette. Saler et saupoudrer de piment. Ajouter le pain rassis coupé en petit bouts et réserver au frais.

4 Dans une grande poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon ainsi que les échalotes émincés. Ajouter les légumes et faire cuire 2 minutes.

5 Dans un mixeur, mettre le pain et les légumes et mixer rapidement (on doit encore voir un peu les légumes).

6 Ajouter les pignons à la préparation et la répartir dans un moule. Parsemer de parmesan et enfourner 30 min, jusqu'à ce que le gâteau soit cuit à cœur.

7 Sortir du four, démouler et servir tiède ou même froid.

L'astuce de Gabrielle

"Cette recette se fait à la louche, avec ce que l'on a sous la main. Je la tiens de ma grand-mère, qui la nommait ainsi pour souligner sa simplicité."

Le blog de Gabrielle : petite-cuilliere-et-charentaise.blogspot.fr

SAISON - AUTOMNE -

PASTILLA DE VOLAILLE AUX POMMES ET MIEL

Temps de préparation
20 à 30 min
Temps de cuisson 15 min

Quantité pour 4 personnes

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

POUR UTILISER **des restes de poulet ou de pommes**

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.

L'astuce de Françoise

"Je me sers des restes de poulet mais aussi de viande, de légumes et de fruits. Je varie les épices et les formes en les repliant en samossas. Mes petits-enfants adorent !"

SAISON - HIVER -

La recette de Clea

TIMBALES DE LENTILLES VERTES AU SAUMON FUMÉ

Temps de préparation
10 min
Temps de cuisson 45 min

Quantité pour 4 personnes

Ingrédients
2 verres de lentilles vertes
4 tranches de saumon fumé
150g de carottes râpées
4 échalotes
1 c. à soupe de sauce de soja
2 c. à soupe de levure maltée
(en vente dans les épiceries bio)

POUR UTILISER **les restes de lentilles, carottes râpées ou saumon fumé**

1 Cuire les lentilles vertes dans une casserole d'eau pendant 25 minutes à feu moyen.

2 Pendant ce temps, émincer les échalotes. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les carottes râpées et laisser fondre pendant une dizaine de minutes.

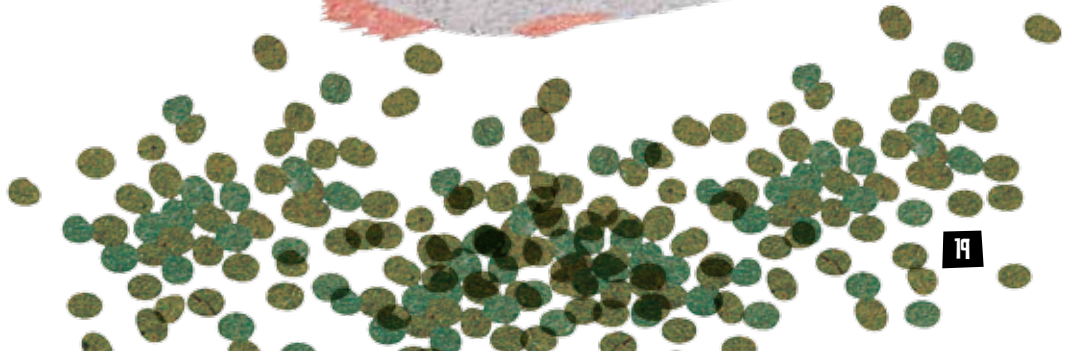
3 Hors du feu, ajouter la sauce soja, la levure et les lentilles bien égouttées.

4 Garnir quatre plats à gratin individuels (ou un grand) de saumon fumé. Répartir le mélange aux lentilles dans les plats à gratin. Passer au four pendant 10 mn à 180°C. Démouler et servir sans attendre.

L'astuce de Clea

"Lentilles vertes et saumon fumé : c'est l'une de mes associations favorites. Je les marie souvent en salade. Mais j'aime cette variante en timbale chaude, pour un plat complet qui change. Et le poisson peut être facilement remplacé par du tofu fumé."

Le blog de Clea : cleacuisine.fr



LES DESSERTS

À l'heure du dessert, Aurélie, Valentine et Clémentine, marient épices, fleurs et fruits. Pour finir en beauté sur une touche sucrée !

PÊCHES, NECTARINES ET ABRICOTS À LA PROVENÇALE

SAISON ÉTÉ

Temps de préparation 5 min
Temps de cuisson 25-30 min

Quantité pour 4 personnes

Ingrédients
- 2 pêches, 2 nectarines et 2 abricots
- 12 cuillères à café de miel
- 1 poignée de fleurs de lavande et/ou de feuilles de romarin

POUR UTILISER **des fruits trop mûrs**

1 Couper les fruits en en enlever les noyaux.

2 Disposer les fruits dans un grand plat, face coupée vers le haut.

3 Mettre une petite cuillère de miel au centre de chaque fruit.

4 Ajouter 2 ou 3 fleurs de lavande ou un peu de romarin sur chaque fruit (suggestion : faire moitié lavande, moitié romarin).

5 Mettre vos fruits 25-30 minutes au four à 200-220°C.

6 Servir chaud et déguster.

L'astuce de Valentine

"Cette recette est simple, rapide, aux saveurs provençales et elle permet de ne pas jeter pêches, nectarines ou abricots trop durs et pas mûrs !"

SAISON ÉTÉ

CRÈME D'ÉTÉ AUX FRUITS ROUGES

Temps de préparation 20 min
Temps de cuisson 10 min

Quantité pour 4 personnes

Ingrédients
- 300 g d'un mélange de fruits rouges : fraises, cerises et groseilles
- 1 banane ou 1 pomme
- 150 g de tofu soyeux
- 1 cuillère à café d'agar-agar
- 2 cuillères à soupe de miel
- de la menthe fraîche
- des croûtons de pain d'épices

POUR UTILISER **des restes de fruits rouges**

1 Placer les fruits rouges avec la banane ou la pomme dans une casserole, faire compoter dans une cuillère à soupe d'eau pendant 10 minutes environ.

2 Réduire les fruits en purée, remettre la casserole sur le feu, verser l'agar agar en pluie, laisser frémir une minute. Incorporer le tofu soyeux, le miel, la menthe fraîche et mixer à nouveau.

3 Répartir le pain d'épices en dés dans 4 verrines, verser le mélange aux fruits dessus.

4 Placer au réfrigérateur pendant une demi-journée.

5 Décorer avec quelques groseilles et une feuille de menthe au moment de servir.

L'astuce d'Aurélie

"Avec cette recette, on ne gaspille plus les fruits du jardin récoltés en quantité insuffisante pour faire une tarte ou des confitures. Les enfants adorent le miel et le pain d'épices se marie parfaitement aux fruits rouges. Pour varier les saveurs et les plaisirs, on peut choisir d'autres fruits ou des gâteaux secs."

SAISON - AUTOMNE -

PAIN PAS PERDU CHOCOLAT BANANE ET NOIX DE COCO

Temps de préparation 15 min
Temps de cuisson 35-40 min

Quantité pour 2 personnes

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

POUR UTILISER **des restes de pain et des bananes**

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.

L'astuce de Clémentine

"Grâce à la banane, ce gâteau est très moelleux. Et il est encore meilleur dégusté le lendemain ! J'aime en faire des variantes, en remplaçant la noix de coco râpée par de la poudre d'amandes ou la banane par un œuf."

QUIZ Où en êtes-vous côté gaspi ?

1 AVEZ-VOUS L'IMPRESSION DE JETER BEAUCOUP DE NOURRITURE ?
- ■ NON, PAS VRAIMENT
- ★ UN PEU MAIS RAISONNABLEMENT
- ● OUI, BEAUCOUP TROP !

2 QUAND JE FAIS MES COURSES...
- ■ JUSTE AVANT LE REPAS, EN SORTANT DU TRAVAIL, J'AI DAVANTAGE D'IDÉES DE MENUS
- ★ JE VÉRIFIE MES STOCKS AVANT DE PARTIR, JE FAIS UNE LISTE ET JE M'Y TIENS !
- ● J'ACHÈTE EN FONCTION DES PROMOTIONS, HISTOIRE DE FAIRE DES ÉCONOMIES

3 QUAND JE RANGE MES COURSES...
- ■ JE VAIS AU PLUS VITE. RÉSULTAT, C'EST LE BAZAR DANS MA CUISINE
- ★ JE RANGE LES PRODUITS SELON LA RÈGLE DU « PREMIER ENTRÉ, PREMIER SORTI »
- ● JE LAISSE LES FRUITS ET LÉGUMES DANS LEUR SAC PLASTIQUE AU FRIGO

4 QUAND JE CUISINE...
- ■ JE FAIS TOUJOURS UN PEU PLUS, ON NE SAIT JAMAIS
- ★ JE DOSE EN FONCTION DE L'APPÉTIT DE CHACUN
- ● JE ME FONDE SUR LES DOSES INSCRITES SUR LES PAQUETS

5 QUAND JE RANGE MA CUISINE APRÈS LE REPAS...
- ■ JE JETTE SYSTÉMATIQUEMENT CE QUE L'ON N'A PAS MANGÉ
- ★ JE CONSERVE LES RESTES DANS DES BOÎTES HERMÉTIQUES POUR LE REPAS SUIVANT
- ● JE COMPOSTE TOUS LES RESTES, ÇA ME FAIT DU TERREAU POUR LE JARDIN !

6 POURQUOI MOINS GASPILLER ?
- ● IL FAUT PENSER À LA FAIM DANS LE MONDE !
- ★ CELA COÛTE CHER À CHACUN D'ENTRE NOUS MAIS AUSSI À LA PLANÈTE
- ■ APRÈS TOUT, CE N'EST PAS SI GRAVE, PUISQU'ON PEUT RECYCLER OU COMPOSTER...

MAXIMUM DE ■ : Vous êtes en phase d'apprentissage
Votre bilan gaspillage n'est encore pas parfait. Pas de panique ! Ce livret est fait pour vous : vous y trouverez plein de conseils faciles à mettre en pratique et des recettes simples à réaliser. Vous verrez, c'est facile de changer ses habitudes.

MAXIMUM DE ● : Vous avez les bases
La problématique du gaspillage alimentaire vous touche et vous voulez bien faire. On vous donne un coup de main avec ce livret, plein d'astuces faciles à appliquer. Encore un petit effort et vous serez le ou la pire ennemi-e du gaspillage !

MAXIMUM DE ★ : Vous maîtrisez
Bravo ! Vous avez pris le mal par la racine ! Des courses à la gestion des stocks, vous êtes réaliste sur vos comportements alimentaires et vous connaissez les techniques pour éviter de gaspiller. Continuez ! Et vous pouvez nous envoyer vos meilleures recettes anti-gaspillage à information@fne.asso.fr.

Souvent, à l'heure du dîner, des questions nous dévorent. Comment cuisiner des restes de poisson ? Que faire du vert des poireaux ? Quel sort réserver à une vieille banane ? Si en théorie nous ne voulons pas gaspiller de nourriture, face au frigo grand ouvert, l'inspiration manque.
Pour vous aider, France Nature Environnement met la main à la pâte. Retrouvez dans ce livret nos conseils malins pour ne plus jeter et onze délicieuses recettes anti-gaspillage.
Et maintenant, passons aux fourneaux !

Un projet réalisé avec le soutien de la Fondation Macif

FONDATION MACIF

France Nature Environnement est la fédération française des associations de protection de la nature et de l'environnement. C'est la porte-parole d'un mouvement de 3000 associations, regroupées au sein d'une centaine d'organisations adhérentes, présentes sur tout le territoire français, en métropole et outre-mer. Depuis 2009, France Nature Environnement multiplie les actions contre le gaspillage alimentaire, un scandale éthique, environnemental et économique.

AGISSEZ AVEC NOUS. REJOIGNEZ-NOUS SUR FNE.ASSO.FR

France Nature Environnement
fne.asso.fr

FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT
81-83, boulevard de Port-Royal 75 013 Paris - Tel. : 01 44 08 02 50