

recette zéro gaspi

# SOUPE D'AUTOMNE

« zéro déchet »



## INGRÉDIENTS

Pour 1,5 litre d'eau et 800 g de légumes :

1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 carottes non épluchées avec les fanes, 1 poireau jusqu'à la racine, 2 pommes de terre non épluchées, 1 courgette non épluchée, les fanes de chou fleur, 1 branche de céleri, 1/2 betterave non épluchée avec ses feuilles, 2 tiges de bettes, sel, poivre, herbes aromatiques, épices selon les goûts.

## PRÉPARATION

- Bien laver les légumes racines et les feuilles et fanes à l'eau vinaigrée.
- Eplucher l'ail et l'oignon. Retirer uniquement les tiges trop dures de carotte et de chou.
- Détailler tous les légumes en morceaux.
- Faire bouillir l'eau et incorporer tous les légumes, sel, poivre, herbes et épices.
- Laisser cuire 20 à 25 minutes.
- Passer tous les légumes au mixeur et ajuster l'assaisonnement.



# SALADE DE LÉGUMES CROQUANTS ET SON PESTO



## INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

**Pour les légumes :** Légumes de saison, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à soupe de jus de citron frais.

**Pour le pesto :** Aneth, 4 glaçons, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail.

**Pour la crème de haricots blancs :** 300 g de haricots blancs cuits, 2 cuil. à soupe de jus de citron frais, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuil. à café de sel, 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée, poivre.

## PRÉPARATION SALADE

Détailler les légumes en taille régulière et les assaisonner légèrement à l'huile d'olive et au jus de citron et réserver au frais.

## POUR LE PESTO AUX HERBES FRAÎCHES

Couper l'aneth à la base, la mettre dans un bol avec les glaçons, l'huile d'olive et une gousse d'ail. Mixer avec un pied à soupe pour l'obtention d'un pesto onctueux.

## POUR LA CRÈME DE HARICOTS BLANCS À LA CORIANDRE

Dans le bol d'un mixeur, placer les haricots, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mixer pour obtenir une crème lisse. Transvaser dans un bol et incorporer la coriandre ciselée. Garder au frais.



# POULET À LA SAUGE & SA POÊLÉE DE CÉRÉALES AUX LÉGUMES



## INGRÉDIENTS

1 poulet entier, 1 citron, 1 cuill. à soupe de farine,  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive, 4 feuilles de sauge, 10 cl  
de vin blanc sec, 50 g de beurre, sel et poivre du moulin.

## Pour la poêlée :

1 fenouil (fanés comprises), 1 céleri branche, 2 carottes,  
150g de boulgour, 50 g de pois chiches

## PRÉPARATION DE LA POÊLÉE DE CÉRÉALES AUX LÉGUMES

Détailler les légumes en taille régulière, les faire revenir dans un mélange d'huile d'olive et de beurre. Faire revenir pendant 5 minutes et déglacer avec un verre d'eau. Couvrir. Pendant ce temps, faire gonfler les céréales avec des aromates selon votre goût. Une fois cuites, rassembler les deux préparations.

## PRÉPARATION DU BLANC DE POULET À LA SAUGE

Faire revenir le blanc de poulet dans un mélange de beurre et d'huile d'olive. Bien faire rôtir sur les deux faces et réserver dans un plat. Déglacer la cocotte avec 1,5 l d'eau. Ajouter les os de la carcasse et les aromates et faire réduire le bouillon. Une fois réduit de 2/3, filtrer et crémer, puis ajouter la sauge.



recette zéro gaspi

# COCKTAIL VITAMINES & BONNE HUMEUR



## INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :

4 pommes type Golden,

5 carottes,

½ citron sans sa peau.

## PRÉPARATION

- Laver soigneusement les pommes et les carottes.
- Les découper en morceaux.
- Mettre tous les morceaux dans la centrifugeuse.



# GÂTEAU DE PAIN DUR



## INGRÉDIENTS

300 g de pain rassis, 75 cl de lait ou plus, 3 oeufs,  
150 g de sucre de canne blond, 1/2 c. à café de vanille  
en poudre, 4 c. à soupe de rhum, 100 g de raisins secs,  
pommes râpées (facultatif), 50 g d'amandes effilées,  
2 c. à soupe de graines de tournesol,  
1 c. à soupe de pavot ou de sésame.

## PRÉPARATION

- Couper le pain en morceaux.
- Faire bouillir le lait et le verser sur le pain.
- Attendre une demi-heure que le pain soit bien imbibé et mélanger afin de réduire le tout en une grossière bouillie.
- Préchauffer le four à 180°; battre les oeufs en omelette.
- Les rajouter avec le sucre au mélange lait-pain et remuer.
- Incorporer alors la vanille, le rhum, les raisins secs, la pomme, le tournesol et le pavot, les amandes.
- Amalgamer le tout.
- Verser cette pâte dans un moule à manqué beurré et enfourner pour 45 minutes.



# CRÊPE DE PAIN DUR



## INGRÉDIENTS

60g de pain rassis,

2 oeufs,

250 ml de lait (végétal ou autre),

20 ml de crème semi-liquide, (végétale ou autre),

1 cuil. à soupe d'huile, 1 cuil. à soupe de sucre,

1 pincée de bicarbonate de soude ou de levure

## PRÉPARATION

- Mixer le pain pour obtenir une chapelure grossière.
- Verser dessus le lait chaud.
- Battre les oeufs en omelette.
- Les rajouter au pain avec le lait et le sucre.
- Mélanger.
- Dans une poêle huilée, faire cuire 5 à 6 minutes à feu moyen / fort en retournant à mi-cuisson.



# JUS DE FANES



## INGRÉDIENTS

Fanes d'1 botte de radis,  
Fanes d'1 botte de navet,  
Carottes,  
1 concombre, ail,  
1 oignon,  
Sel de céleri ou autres herbes

## PRÉPARATION

- Laver les fanes, les essorer.
- Laver le concombre.
- Eplucher la gousse d'ail, l'oignon.
- Hacher grossièrement les légumes.
- Couper en morceaux concombre et oignon.
- Mettre tous les ingrédients dans le blender, avec un peu d'eau, sans oublier la pincée de sel aux herbes, et mixer jusqu'à l'obtention d'un jus vert.





recette zéro gaspi

# PESTO DE FANES DE CAROTTES



## INGRÉDIENTS

Fanes d'1 botte de carottes bio,  
1 carotte,  
1 gousse d'ail,  
1/2 oignon,  
35 g d'amandes entières,  
50 g de comté ou emmental,  
10 cl d'huile d'olive

## PRÉPARATION

- Laver soigneusement les fanes de carottes et bien les essuyer. Les effeuiller pour retirer la tige centrale trop épaisse.
- Eplucher l'ail et l'oignon.
- Dans le robot, déposer les fanes et la carotte en rondelles, l'ail et le 1/2 oignon, le comté et les amandes.
- Mixer par à-coup. Ajouter peu à peu l'huile.
- Dès que la préparation est suffisamment lisse, arrêter le mixeur.





# Le gaspillage alimentaire aujourd'hui

**1,3 milliard de tonnes**

de nourriture par an sont jetées ou perdues, soit 1/3 des aliments produits sur la planète.



**79 kg**

de denrées par an et par Français sont gaspillées.

© www.cit.fr. Ne pas jeter sur la voie publique

## TOURS MÉTROPOLÉ VAL DE LOIRE S'ENGAGE



100 tonnes de produits par an sont ainsi redistribuées.

### LA CAMIONNETTE

#### « ANTI GASPI » :

elle récupère, auprès des supérettes de la métropole, les produits frais « invendables » mais consommables.



+ de 50 tonnes de nourriture auront été récupérées en 2017.

### LA PLATEFORME TERRITORIALE :

elle collecte et trie des fruits et légumes auprès des producteurs.

## ...ET SENSIBILISE LES PUBLICS

### LES ATELIERS CUISINE

« ANTIGASPI » : pour réaliser de délicieuses recettes en utilisant les légumes dans leur totalité. De la fane au bulbe du radis, tout se transforme et tout se mange !

### LES ATELIERS AU JARDIN :

faire des techniques de jardinage des alliés de la lutte contre le gaspillage alimentaire (compostage, paillage...).

## VERS UN PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Tours Métropole Val de Loire et ses partenaires territoriaux souhaitent s'engager dans un projet ayant pour finalité l'autonomie alimentaire du territoire.

Pour cela elle favorise la production et la consommation de proximité, garants d'une alimentation saine et responsable.



[www.tours-metropole.fr](http://www.tours-metropole.fr)

  
**Tours**  
métropole  
Val de Loire