

# **E-book**

# **Développement**

# **Durable**

**Avril 2024**



Recettes de Martin Belmonte, Caroline Bergdolt, Marie-Noëlle Brandt-Crémieux, Audrey St Paul, Malika Labane, Becky Hammond, Marie-Alix Bellivier de Prin...

# Recettes Anti' gaspi

*Tips for Reducing Waste*



# Guacamole

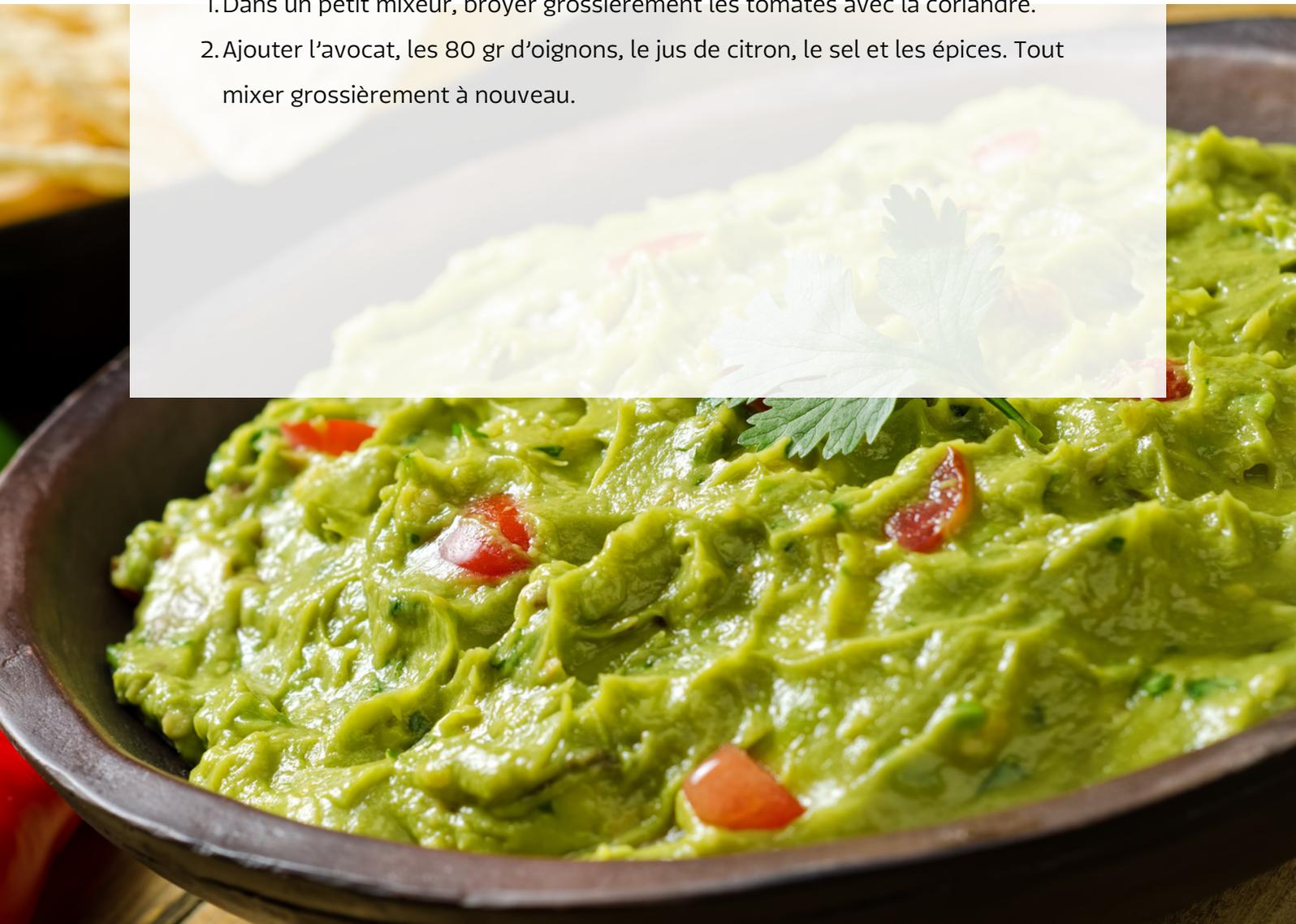
*Utilisez vos avocats juste avant qu'ils ne se gâtent*

## Ingrédients

- 200 gr de tomates coupées
- 3-4 brins de coriandre
- 2 avocats bien mûrs
- 80 gr d'oignons
- Jus d'1/2 citron
- Sel, épices selon goût...

## Préparation

1. Dans un petit mixeur, broyer grossièrement les tomates avec la coriandre.
2. Ajouter l'avocat, les 80 gr d'oignons, le jus de citron, le sel et les épices. Tout mixer grossièrement à nouveau.



# Beignets aux feuilles de betterave

*Ne jetez pas vos feuilles de betteraves*

## Ingredients

- La betterave laisse 1 gros bouquet.
- Ail haché 1 gousse.
- Oignon haché et doré dans l'huile 1 unité.
- Fromage à pâte dure reggiano râpé 3 grosses cuillères à soupe.
- Fariner ½ tasse.
- Levure chimique 1 petite cuillère à soupe (facultatif)
- Oeuf 1 unité.
- Lait
- Huile de tournesol pour la friture.
- Sel, poivre noir et muscade au goût.

## Procédure

1. Hachez les feuilles et réservez.
2. Hachez l'ail et l'oignon et faites cuire à feu moyen avec un peu d'huile jusqu'à ce que tout soit doré.
3. Ajoutez les feuilles de betterave et laissez cuire 1 minute seulement (jusqu'à ce qu'elles rétrécissent mais conservent leur couleur verte).
4. Dans un grand bol, mélanger avec la farine, le fromage, l'œuf et un peu de lait. Faire une pâte épaisse et assaisonner.
5. Dans une casserole, mettez 5 cc d'huile et faites chauffer pour frire. Attention : l'huile doit être chaude mais non fumante. Il est important qu'il bouillonne lorsque vous ajoutez le mélange.
6. Prenez la pâte avec une cuillère et versez-la dans l'huile chaude.
7. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, retourner et terminer la cuisson.
8. Retirer à l'aide d'une écumoire dans une assiette recouverte de papier absorbant.

Astuce : Le jus de citron se marie très bien avec les beignets.



# Soupe aux fanes des radis

*Ne jetez pas vos fanes de radis*

## Ingrédients

- 1 botte de radis avec de belles feuilles
- ½ à 1 oignon selon la taille
- 1 gousse d'ail
- 2 pommes de terre (on peut ajuster selon la taille du bouquet de feuilles et selon les goûts si on veut une soupe plus riche en verdure ou féculents)
- Bouillon de poule (suivant la forme et le goût : 1 tablette ou 1 cuillère de pâte de bouillon ou 1 tasse de liquide)
- Un peu de beurre
- Sel/poivre

## Etapes

- Laver les feuilles et égoutter
- Eplucher ail, oignon et pommes de terre
- Emincer l'oignon et le faire revenir dans un peu de beurre
- Couper les patates en cubes et ajouter aux oignons dorés
- Ajouter l'eau bouillante (ou l'eau froide et porter à ébullition) et le bouillon. Le liquide doit recouvrir les pommes de terres + feuilles à venir
- Une fois à ébullition, baisser un peu le feu.
- Une fois les patates un peu molles, ajouter les fanes de radis, l'ail et saler/poivrer selon le goût. L'eau doit être chaude mais pas bouillonnante pour essayer de préserver au maximum les nutriments sensibles à la chaleur (vitamines, compose soufres...) ; laisser 5 min, puis mixer.

# Veggie Broth

*from all your vegetable skins and scraps*

A warm pot of vegetable stock simmering on the stove is the perfect way to use up your veggie scraps and skins... and make your house smell amazing, too.

## Ingredient ideas\*\*

- onion ends and skins
- garlic skins, ends, and bits
- carrots, ends and skins
- celery ends and leaves
- cauliflower leaves
- cabbage core
- bell pepper stems, seeds, and veins
- butternut squash skins and ends
- summer squash ends and skins
- basil or cilantro stems (or other herbs galore!)
- Any fading vegetables or herbs from your fridge

(Variety is best--adapt to what you have on hand!)

## Instructions

- In a large, heavy bottomed pot, add all of your veggie scraps and skins - 3/4 full is perfect - plus a couple Bay Leaves if you have them
- Add just enough water to cover vegetables, plus 2-3cm more.
- Bring to a boil.
- Reduce heat and simmer partially covered for 1-4 hours.
- Taste and adjust seasonings if desired (salt, pepper etc).
- Allow to cool and strain the broth into another pot.
- Compost the wilted vegetables.
- From there, make soup, store it in mason jars in the fridge for 4 days, or freeze for up to 6 months.

recipe adapted from: [lifesourcenaturalfoods.com](http://lifesourcenaturalfoods.com)

*\*\*Tip for Reducing Waste*

Store your veggie and herb skins, ends, leaves and bits in the freezer. When you accumulate a large freezer bag full, you're ready to make your broth.



# Gratin de Légumes

*Pour utiliser les légumes qui restent au fond du frigo*

## Ingrédients

- Légumes : on peut utiliser tout type de légumes
  - carottes, courge, courgettes, champignons, pommes-de-terre, choux raves, brocolis, choux-fleurs - que l'on mélange pour la recette.
- 25 cl de crème
- 20 cl de lait
- 100 gr de parmesan
- sel
- poivre
- chapelure

## Préparation

- Préparer les légumes et les couper en tranches pas trop fines ou en petits morceaux.
  - Les cuire « al dente », à la vapeur ou dans une casserole d'eau.
  - Bien veillez au temps de cuisson pour chaque légume. Les courgettes sont meilleures légèrement poêlées.
- Egoutter soigneusement les légumes.
- Préchauffer le four à 220°.
- Beurrer un moule à gratin, et y déposer les légumes.
- Battre la crème, le lait et le parmesan, salez et poivrez.
- Verser le mélange sur les légumes.
- Saupoudrez de chapelure.
- Cuire au four 20-25 mn.



# Quiche au brocoli

*Utiliser le brocoli entier, y compris les feuilles et le tronc*

## Ingrédients

- 1 Brocoli
- 4 œufs
- 100 g de fromage à pâte molle
- 1 petit oignon
- Un peu de sel
- Thym ou basilic facultatif

## Préparation

1. La pâte devrait déjà être prête, sinon, dans un premier temps, vous devez préparer la pâte et la mettre au réfrigérateur pendant quelques minutes.
2. Coupez les "fleurs" du brocoli et mettez-les dans un bol d'eau pour les laver
3. Retirez la peau du tronc puis hachez le tout. Les fleurs sur le tronc ont aussi généralement un mini-tronc, celui-ci doit également être coupé et haché.
4. Coupez les fleurons de brocoli et mettez-les dans la poêle quelques minutes et éteignez le feu.
5. Mettez le four à 180° pendant 5 minutes.
6. Mettez la pâte dans le moule
7. Coupez le fromage à pâte molle en petits cubes
8. Dans un bol, battez les œufs et ajoutez le fromage coupé puis le brocoli de la poêle, mélangez bien le tout et mettez-le sur la pâte, dans le moule, étalez-le bien et mettez-le au four pendant environ une demi-heure



# French Toast Bake

*never toss your dried out bread again!*

## Ingredients

### Bread Custard Base

- 1 large loaf of bread, torn to bite-sized pieces\*\*
- 8 large eggs
- 2 cups milk (500 ml)
- ½ cup heavy cream (125 ml)
- 1 tablespoon vanilla extract (15 ml)
- ¾ cup sugar (160 g)

### Topping

- ½ cup all-purpose flour (70 g)
- ½ cup packed light brown sugar (or regular sugar) (110 g)
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- ½ cup cold unsalted butter cut into pieces (135 g)

## Instructions

- Tear bread into 1-inch cubes and scatter evenly in a greased, large baking dish.
- In a medium bowl, mix eggs, milk, heavy cream, vanilla, and sugar together, then pour evenly over the bread. Mix gently.
- Cover the dish let rest in fridge or on counter for at least 4 hours or overnight.
- To make the topping, mix flour, brown sugar, cinnamon, and salt in a medium bowl. Cut butter into the mixture with forks or pastry blender until crumbly. Refrigerate.
- When ready to bake (in the morning!) preheat the oven to 175°C.
- Uncover the baking dish and sprinkle the topping evenly over the bread custard base.
- Bake, uncovered, for 45–60 minutes, until slightly brown and crusted on top.

recipes complements of: [lilluna.com](http://lilluna.com)

*\*\*Tip for Reducing Waste*

As the bread of your daily life begins to dry out (and just prior to it spoiling!) tear it into bite-sized pieces and store them in the freezer. When a large freezer bag is full, you are ready to make your French Toast Bake!

# Chips pelures de pommes

*Profiter de toute la pomme, même des pelures*

## Ingrédients

- les pelures de pommes

## Préparation

1. Répartir les pelures de pommes sur une plaque de cuisson et un papier anti-adhésif.
2. Les saupoudrer de cassonade.
3. Ajouter quelques noix de beurre ici et là.
4. Enfourner environ 25min à 160°.



# Cake à la banane

*Une banane brune ne doit pas être perdue*

## Ingrédients

- 85 g de beurre
- 2 bananes moyennes mûres (plus elles sont mûres, mieux c'est)
- 1 bonne pincée de sel
- 0.5 cuillère à café de bicarbonate
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 160 g de sucre
- 250 g de farine
- 2 cuillères à soupe de lait

## Ustensiles

- 1 Fouet cuisine
- 1 Moule à cake
- 1 balance de cuisine
- 1 Cuillère en bois
- 1 Mixeur

## Préparation

1. Préchauffer le four à 165° C (thermostat 5-6).
2. Mélanger 150 g de la farine avec le sucre, la levure chimique, le bicarbonate et le sel.
3. Ajouter les bananes écrasées, ainsi que le beurre et le lait.
4. Battre (de préférence avec un mixeur) doucement, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, puis vigoureusement 2 min.
5. Ajouter les œufs et le reste de la farine,
6. Bien mélanger.
7. Graisser le fond d'une moule à cake, et y verser la pâte.
8. Faire cuire au four à 165°C pendant 55 à 60 min (vérifier la cuisson avec un couteau).
9. (OPTIONNELLE). Faire un glaçage à base de fromage blanc ou de crème fraîche.

<https://www.marmiton.org>



# Cookies au pain dur

*transformez votre pain rassis en un délicieux dessert*

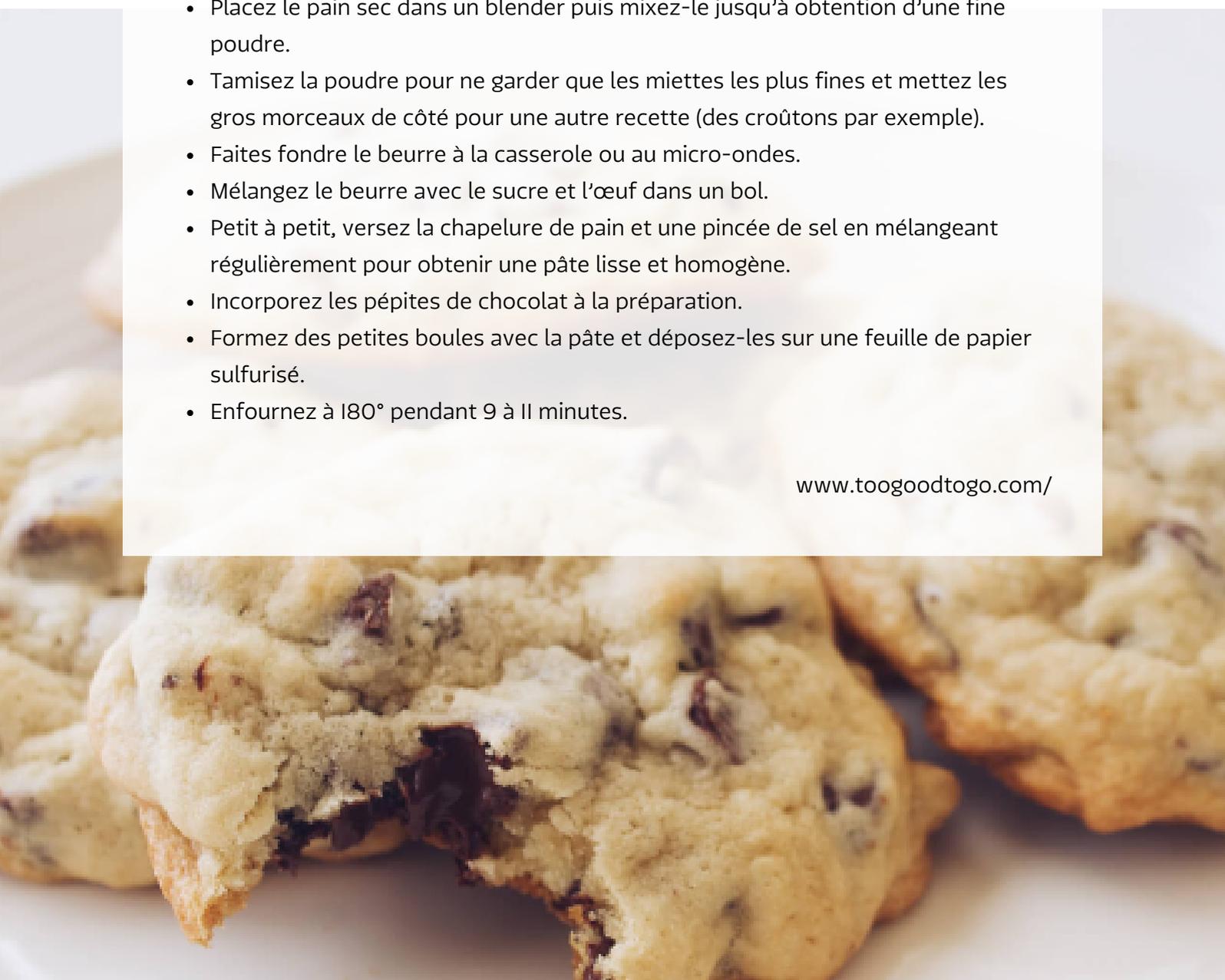
## Ingrédients

- 160gr de pain dur
- 200gr de pépites de chocolat
- 100gr de beurre
- 100gr de sucre
- 1 œuf
- Une pincée de sel

## Préparation

- Placez le pain sec dans un blender puis mixez-le jusqu'à obtention d'une fine poudre.
- Tamisez la poudre pour ne garder que les miettes les plus fines et mettez les gros morceaux de côté pour une autre recette (des croûtons par exemple).
- Faites fondre le beurre à la casserole ou au micro-ondes.
- Mélangez le beurre avec le sucre et l'œuf dans un bol.
- Petit à petit, versez la chapelure de pain et une pincée de sel en mélangeant régulièrement pour obtenir une pâte lisse et homogène.
- Incorporez les pépites de chocolat à la préparation.
- Formez des petites boules avec la pâte et déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé.
- Enfournez à 180° pendant 9 à 11 minutes.

[www.toogoodtogo.com/](http://www.toogoodtogo.com/)



# Recettes de Produits Ménagers DIY



# Nettoyant pour sol

## Ingrédients

- Deux tasses d'eau tiède
- 1/2 tasse de vinaigre blanc
- 1/4 tasse d'alcool à friction
- 3 gouttes de liquide vaisselle (assurez-vous qu'il ne contient pas d'ingrédients antibactériens, hydratants ou blanchissants à l'oxygène)
- 5 à 10 gouttes d'huile essentielle.

## Application

Nettoyant pour toutes les surfaces dures de votre maison telles que : le bois, le stratifié, le vinyle, le linoléum et le carrelage.

## Notes

1. Soyez prudent lorsque vous l'utilisez pour nettoyer le marbre ou le granit, car le vinaigre peut les endommager.
2. Mélangez les ingrédients dans un grand récipient comme un seau puis transférez-les dans une bouteille, si c'est avec un pulvérisateur, il est plus efficace de l'appliquer.
3. Vaporisez le nettoyant sur le sol et essuyez avec une vadrouille humide puis rincez à l'essoreuse.



# Nettoyants polyvalents

## *Nettoyant crémeux au carbonate de soude*

### Ingrédients

- 200 gr d'eau
- 200 gr de Carbonate de sodium
- 50 gr de savon blanc râpé.

### Application

Nettoyant pour la cuisine et la salle de bain.

### Préparation

Mettez l'eau dans une casserole à feu doux, ajoutez le savon râpé et remuez jusqu'à dissolution. Ajoutez le carbonate de sodium.

## *Nettoyant tout usage au vinaigre*

### Ingrédients

- 20 ml d'eau
- 80 ml de vinaigre [Vinaigre]
- 2 cuillères à soupe de détergent à vaisselle
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude

### Application

Nettoyant polyvalent pour nettoyer les poignées de porte, les boutons, les interrupteurs, les étagères et autres accessoires de salle de bain en plastique.



# Recycler les chutes de savon

## *Savon liquide*

### Ingrédients

- eau bouillante
- restes de savons râpés

### Préparation

1. Verser l'eau bouillante sur les restes de savons râpés
2. Bien mélanger pour faire fondre le savon
3. Laisser refroidir avant de verser dans un flacon pompe

<https://mylittlecabane.fr/blog/post/recycler-les-chutes-de-savon.html>

Vous pouvez aussi :

- refaire un savon solide en faisant fondre les morceaux de savon sans ajouter d'eau
- parfumer votre linge en enveloppant les morceaux de savons dans un tissu fin
- les utiliser pour la recette de nettoyeur crémeux au carbonate de soude



# Vous aussi, vous avez des recettes à partager ?

*Aidez-nous à enrichir cet e-book...*

Vous pouvez nous écrire à :  
[representantsdesparents.efib@gmail.com](mailto:representantsdesparents.efib@gmail.com)

