

Conseil départemental

ZÉRO Gaspi

LIVRET DE RECETTES



ENTRÉE

PLAT

DESSERT



Parrainé par Yannick DELPECH

Réalisé par la Commission Développement Durable
du Conseil Départemental des Collégiens



Sommaire

LA RECETTE DU CHEF YANNICK DELPECH

Pastillas de canard	6
---------------------------	---

AVEC DES RESTES DE LÉGUMES

Velouté de chou-fleur	8
Soupe aux fanes de radis	9
Les aimables carottes	10
Crumble de légumes	11

AVEC DES RESTES DE RIZ OU DE PÂTES

Riz sauté	12
Galette de riz	13

AVEC DES RESTES DE VIANDE

Bouillon aux saveurs d'Asie	14
Terrine de bœuf Mironton	15
Bricks à la viande hachée	16
Croquettes	17

AVEC DES RESTES DE POISSON/CRUSTACÉS

Bisque de crevettes	18
Cocotte marine	19

AVEC DU PAIN RASSIS

Paillasson surprise	20
Pudding	21

AVEC DES RESTES DE FRUITS

Verrine de pomme et poire avec son émietté de pain de miel	22
Muffins peaux de bananes bio	23

AVEC DES RESTES DE BLANCS D'OEUF

Meringues	24
-----------------	----

AVEC DES RESTES DE CÉRÉALES

Roses des sables	25
------------------------	----

CALENDRIER DE SAISONNALITE DE LA HAUTE-GARONNE	26
--	----

10 GESTES ANTI-GASPI	28
----------------------------	----



Le gaspillage alimentaire suscite de vifs questionnements éthiques, économiques et environnementaux. Il est un des enjeux majeurs en matière de production de déchets auquel il est urgent d'apporter des réponses concrètes.

Avec toute leur détermination de jeunes élu(e)s, les membres du Conseil départemental des collégiens de la Haute-Garonne ont décidé de traiter cette question avec un remarquable esprit de responsabilité et un sens de l'opportunité tout aussi affirmé

qu'il convient de saluer.

Saisissant l'occasion de la Semaine européenne de réduction des déchets 2017, ils ont lancé dans les médias un concours de recettes réalisées avec des restes alimentaires ou sans production de déchets.

En lien avec les cuisiniers des collèges haut-garonnais et avec Yannick Delpech le chef étoilé parrain de l'opération, les collégien(ne)s ont ensuite sélectionné les recettes les plus originales comportant des astuces anti-gaspi. Ils ont également élaboré la ligne éditoriale du présent livret que le Conseil départemental est heureux d'éditer à l'occasion de la Semaine européenne du développement durable.

Destiné à être utilisé pour sensibiliser tous les publics à la lutte contre le gaspillage alimentaire, ce livret de recettes Zéro Gaspi a reçu à Paris le prix « Démocratie Jeunesse » lors de la 27^e édition des Trophées Eco Actions organisée par l'association Les Eco Maires.

Cette récompense nationale a vocation à inspirer d'autres initiatives écoresponsables et à nous engager résolument dans une démarche citoyenne de réduction du gaspillage alimentaire.

Georges MERIC

Président du Conseil départemental
de la Haute-Garonne.



Vouloir mieux consommer au quotidien en jetant moins fait de plus en plus partie des aspirations de tous.

Il n'est pas toujours aisé de savoir comment s'y prendre. Il est important d'appréhender ses vrais besoins, optimiser nos achats et devenir pleinement éco-responsable.

Aujourd'hui, en Europe, un aliment sur quatre termine sa vie dans une poubelle... Essayons d'imaginer la quantité de nourriture déversée annuellement à l'échelle mondiale !

Il est de notre devoir aujourd'hui et pour les générations futures de lutter contre ce phénomène. En y réfléchissant bien, il est à notre portée à tous de faire un geste simple, économe et environnemental.

Ce petit livret vous donnera quelques astuces pour « recycler les parties perdues » de nos produits du quotidien ; sans prétentions mais avec une vraie démarche éco-responsable !

Lutter contre le gaspillage alimentaire et mieux manger nous permet d'augmenter notre pouvoir d'achat.

Yannick DELPECH

Chef étoilé et labellisé Table de Prestige
par Tables & Auberges de France





AVEC LES RESTES D'UN CANARD RÔTI

Pastillas de canard

Recette du Chef
YANNICK DELPECH

Pour
8 personnes

FARCE DES PASTILLAS : 300 GR ENVIRON DE CHAIR DE CANARD • 5 BAIES DE GENIÈVRE • 4 G DE CUMIN EN GRAIN • 8 G DE CANNELLE EN POUDRE • LE ZESTE DE 2 CITRONS VERTS • 180 G D'OIGNON • LE FOIE ET CŒUR DU CANARD • 4 PISTILS DE SAFRAN • 120 G DE NOIX DU PÉRIGORD • 30 CL DE JUS DE CANARD • 4 CL D'HUILE D'OLIVE • SEL ET POIVRE DU MOULIN

- Epluchez les oignons puis ciselez finement. Taillez en brunoise la chair du canard ainsi que le foie et cœur.
- Dans une sauteuse faites suer les oignons avec l'huile d'olive puis ajoutez la chair ainsi que le foie et cœur.
- Faites torréfier les épices après les avoir préalablement hachées au couteau puis rajoutez-les à la préparation.
- Hachez également les noix et râpez les zestes de citron vert, versez tout dans la sauteuse avec le reste et mouillez avec le jus.
- Laissez compoter jusqu'à formation d'une pâte homogène, rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.

MONTAGE DES PASTILLAS : LA FARCE DE CANARD • 16 FEUILLES DE BRICK • FILETS DE CANARD PORTIONNÉS EN 16 • 16 TRANCHES DE FOIE GRAS CRU EXTRA DE 20 G CHACUNE • 50 G DE BEURRE CLARIFIÉ • SEL ET POIVRE DU MOULIN

- Assaisonnez et colorez dans une poêle les filets de canard coté peau et égouttez-les bien sur un linge.
- Procédez de la même manière pour le foie gras, cependant colorez les deux faces.
- Beurrez puis découpez les feuilles de brick en lanières de 4cm de large sur toute la longueur.
- Disposez-les en les superposant tour à tour dans un cercle à tarte de 8 cm de diamètre afin de recouvrir le fond, laissez dépasser la moitié de chaque bande à l'extérieur afin de pouvoir refermer la pastilla ensuite.
- Garnissez le fond avec 1 filet de canard, les filets doivent recouvrir tout le diamètre du moule.
- Superposez ensuite avec les foies gras et terminez avec la farce, pressez bien pour remplir le cercle à tarte.
- Refermez ensuite la pastilla puis colorez uniquement le fond dans une poêle avec le beurre clarifié.
- Cuisez au four durant 10 minutes à 180 degrés.

FINITION : 20 G DE SUCRE GLACE • LE ZESTE DE 2 CITRONS VERTS • 20 G DE CANNELLE

- Râpez le zeste des citrons et faites-les sécher au four sec à 90 degrés.
- Démoulez les pastillas lorsqu'elles sont cuites et saupoudrez le dessus avec la cannelle, le sucre glace et la chapelure de citron vert en veillant à former 3 bandes distinctes de chaque.

AVEC DES RESTES DE LÉGUMES



Pour
4 personnes



Préparation
15 mn



Cuisson
20 mn



saison

Velouté de chou-fleur



1 TROGNON DE CHOU-FLEUR • 1 POMME DE TERRE (OU 2 PETITES) •
2 C. À S. DE CRÈME FRAÎCHE • 10 CL D'EAU • SEL • POIVRE

- Dans une casserole d'eau, mettez le trognon de chou fleur et ajoutez une grosse patate ou deux petites (au choix).
- Laissez mijoter 20 minutes.
- Mixez la préparation. Ajoutez une bonne cuillère de crème fraîche. Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût.



Astuce du chef

Gardez une partie du trognon coupé très fin ou en brunoise qui se fondra très bien au velouté. Vous pouvez ajouter un trait d'huile de noisettes. Le velouté peut également être réalisé avec les bouquets du chou-fleur.



Pour
4 personnes



Préparation
20 mn



Cuisson
25 mn



saison

TOULOUSE

une recette
DE FREDERIC F.

Soupe aux fanes de radis

2 BOTTES DE FANES DE RADIS • SEL • POIVRE •


- Lavez les fanes (tige et feuille).
- Faites revenir dans l'huile d'olive les fanes à feu vif pendant 5 minutes pour qu'elles rendent leur eau.
- Recouvrez d'eau bouillante à hauteur.
- Salez et poivrez.
- Laissez mijoter pendant 25 minutes.
- Mixez.





Astuce du chef


Jouez sur les textures en gardant quelques fanes coupées très fin que vous ajouterez. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des fanes de carottes.




 Pour
4 personnes


 Préparation
20 mn


 Cuisson
30 mn


 saison



Les aimables carottes

UNE BOTTE DE CAROTTES FANES (BIO SI POSSIBLE) • HUILE D'OLIVE • 100 G PARMESAN • 2 GOUSSES D'AIL • 40 G PIGNONS DE PIN • SEL • POIVRE

PESTO

- Lavez et épongez les fanes de carottes. Epluchez l'ail et le coupez en morceaux.
- Dans un robot, mixez les fanes, l'ail, le parmesan et les pignons de pin.
- Ajoutez de l'huile d'olive au fur et à mesure. Salez et poivrez. Arrêtez dès que la préparation devient lisse.

CHIPS DE CAROTTES

- Epluchez les carottes avec un économètre. Déposez les pelures sur du papier cuisson sur une plaque, badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Mettez au four à 180° pendant 5 minutes. Surveillez leur cuisson, elles doivent être croustillantes.

RÔTI DE CAROTTES

- Une fois la carotte épluchée et lavée, coupez sur la longueur, déposez les lamelles sur du papier cuisson et badigeonnez les d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Coupez des morceaux de baguette de pain et faites de même, badigeonnez d'huile d'olive, salez et poivrez pour en faire des croûtons.
- Mettez le tout au four à 120° pendant 30 minutes : les rôtis de carottes doivent être fondants et les croûtons bien cuits (les sortir avant si nécessaire).
- Disposez ensuite dans une assiette le rôti de carottes et les chips de carottes accompagné d'un petit bol de pesto.



Pour
4 personnes

Préparation
20 mn

Cuisson
20 mn



Crumble de légumes

GARNITURE : RESTES DE LÉGUMES • 1 OIGNON • AIL • HUILE D'OLIVE •

PÂTE À CRUMBLE : 150 G DE FARINE • 100G DE BEURRE • 60 G DE PARMESAN • SEL

- Dans une poêle, faites suer à l'huile d'olive : l'oignon émincé et l'ail haché. Ajoutez vos restes de légumes en remuant régulièrement pendant 5 minutes.
- Dans un saladier, préparez la pâte à crumble : mélangez la farine, le parmesan et le sel puis ajoutez le beurre. Travaillez du bout des doigts, jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.
- Disposez les légumes dans un plat ou des verrines et recouvrez-les de la pâte à crumble.
- Mettez au four à 180°C pendant 20 minutes.



Astuce du chef

Astuce 1 / Cette recette peut être réalisée à toute saisons avec des légumes d'automne ou des légumes du soleil.

Astuce 2 / Je réalise une pâte à crumble zéro déchet avec des restes de pain rassis que je fais griller au four. Je l'émiette avec des noisettes et/ou pistaches préalablement mixées.

AVEC
DES RESTES
DE RIZ OU
DE PÂTES



Pour
4 personnes

Préparation
10 mn

Cuisson
10 mn

Riz sauté



RESTES DE RIZ • LÉGUMES OU RESTES DE LÉGUMES
VIANDE (BOEUF, AGNEAU OU POULET) OU RESTES DE VIANDE • OEUF

- Dans une poêle, faites revenir vos restes de riz avec vos restes de légumes et/ou de viande émincés. Rajoutez un œuf.
- Baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le plat soit chaud.



Pour
4 personnes

Préparation
10 mn

Cuisson
10 mn



Galette de riz

RESTES DE RIZ OU DE PURÉE • 1 OU 2 OEUFS • FARINE • SEL • POIVRE

- Dans un saladier, mélangez l'oeuf, la farine, le sel et le poivre jusqu'à réalisation d'une pâte qui ne doit pas être liquide.
- Versez vos restes de riz et mélangez le tout. Prenez une cuillère de ce mélange pour en faire une galette que vous faites dorer dans une poêle avec un peu d'huile. Retournez-les pour les faire dorer des deux côtés
- Accommodez avec de la sauce tomate et une salade.



Astuce du chef

Peut être réalisé avec des restes de purée.

AVEC DES RESTES DE VIANDE



Pour
4 personnes



Préparation
10 mn



Cuisson (20 mn avec des légumes)
10 mn

Bouillon aux saveurs d'Asie



RESTES DE POULET • VERMICELLES DE RIZ • 2 C. À S. DE LAIT DE COCO •
• ÉPICES SELON VOTRE GOÛT (CITRONNELLE, BASILIC, GINGEMBRE,
PÂTE DE CURRY POUR UNE VARIANTE PLUS ÉPICÉE)

Portez l'eau à ébullition avec les épices selon votre goût et la pâte de curry pour une version plus épicée. Ajoutez le lait de coco, vos restes de poulet et le vermicelle de riz.

BONUS GOURMAND

Vous pouvez remplacer les vermicelles de riz par des légumes, par exemple des tagliatelles de courgettes ou quelques poireaux émincés à votre bouillon.



Astuce du chef

Avec les restes d'un poulet (carcasse), faites un bouillon de volaille. Recouvrez d'eau dans une casserole votre carcasse avec un bouquet garni (herbes..). Une fois la carcasse retirée, vous pouvez accompagner votre bouillon de vermicelles ou le placer dans des bacs à glaçons au congélateur afin de les réutiliser pour vos cuissons.



Pour
4 personnes

Préparation
20 mn

Cuisson
5 mn



Terrine de bœuf mironton

RESTES DE LA VEILLE DE DAUBE OU DE POT AU FEU • 12 FEUILLES DE GÉLATINE (100 G POUR 1 KG) OU 6 G D'AGAR AGAR POUR 1 KG DE PRÉPARATION • ÉCHALOTE • CORNICHONS • VINAIGRE BLANC

- Passez les restes au mixeur. Faites revenir de l'échalote ciselée dans du beurre, ajoutez les restes mixés, des cornichons en rondelle et un trait de vinaigre blanc.
- Réchauffez le tout et ajoutez des feuilles de gélatine fondues. Laissez refroidir la préparation dans un moule à terrine. Il ne vous reste plus qu'à la trancher et la déguster accompagnée avec une salade.



Astuce du chef

Vos restes de pot au feu peuvent également se transformer en salade. Coupez vos restes de viande accompagnés d'oignons et de cornichons finement coupés. Assaisonnez d'une vinaigrette selon votre goût.



Pour
4 personnes



Préparation
10 mn



Cuisson
10 mn

TOULOUSE

une recette
DE JULIEN C.

Bricks de viande hachée

200 G DE RESTES DE VIANDE HACHÉE DÉJÀ CUIE (BOEUF, POULET OU AGNEAU) • 4 FEUILLES DE BRICK • 1/2 D'OIGNON ÉMINCÉ • PIGNONS DE PIN (OU RAISIN) • PERSIL • HACHÉ • SEL • POIVRE • CUMIN ET PIMENT (ÉPICES SELON VOS GOÛTS)

- Faites revenir les oignons émincés finement dans une poêle chaude légèrement huilée jusqu'à leur coloration.
- Ajoutez les pignons puis la viande, les épices et le persil.
- Laissez refroidir.
- Coupez la feuille de brick en 2. Posez un peu de viande au bas de la feuille de brick et repliez la vers la gauche en faisant un triangle puis vers la droite en remontant.
- Faites frire les triangles de brick dans une poêle avec un fond d'huile. Posez-les sur un papier absorbant avant de les servir.
- Accompagnez vos bricks d'une salade



Pour
4 personnes



Préparation
15 mn



Cuisson (hors cuisson des pommes de terre)
10 mn

Croquettes

LE FAGET
une recette
FRANCINE D.

**300 G DE RESTES DE VIANDE DÉJÀ CUIFS (BOEUF, POULET OU AGNEAU) •
3 POMMES DE TERRE • AIL ET PERSIL • SEL ET POIVRE • 2 ŒUFS • FARINE**

- Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante (ou à la vapeur), épluchez-les et écrasez-les. Mélangez le tout avec vos restes de viande préalablement coupés en petits morceaux (ou hachés grossièrement), l'ail, le persil et les œufs. Salez et poivrez. Formez des petites galettes que vous passerez dans la farine avant de les faire frire dans une poêle huilée.
- Accompagnez vos croquettes avec une salade.

AVEC DES RESTES DE POISSON/ CRUSTACÉS



Pour
4 personnes

Préparation
20 mn

Cuisson
25 mn

BEAUZELLE

une recette
DE DOMINIQUE H.

Bisque de crevettes

TÊTES ET CARAPACES DE CREVETTES • 1 OIGNON • 1 GOUSSE D'AIL •
HUILE D'OLIVE • CONCENTRÉ DE TOMATES • VIN BLANC BOUQUET GARNI • CITRON •
CRÈME FRAÎCHE

- Récupérez les restes de crustacés décortiqués (têtes et carapaces). Faites-les chauffer dans une grande cocotte avec de l'huile d'olive et l'oignon émincé. Faites revenir à feu vif en remuant fréquemment jusqu'à coloration. Rajoutez à la fin une gousse d'ail écrasée.
- Ajoutez le concentré de tomates, du vin blanc, un bouquet garni, 1 l d'eau. Portez à ébullition et baissez le feu. Couvrez et laissez mijoter durant 25 minutes. Ecrasez bien les carcasses et les têtes de crevettes à l'aide d'une cuillère en bois, pour faire ressortir tous les arômes. Filtrez le fumet de crevettes à travers un chinois.
- Faites fondre une noix de beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez la farine, faites-la cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange colore légèrement sans cesser de remuer. Versez petit à petit la moitié du fumet de crevettes en fouettant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Ajoutez alors le reste du fumet toujours en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement au besoin et selon votre goût.
- Baissez le feu, couvrez, et laissez mijoter. Ajoutez de la crème fraîche et au besoin quelques gouttes de citron.



Pour
4 personnes



Préparation
15 mn



Cuisson
10 à 15 mn

ALBIAC

une recette
DE JULIE C.

Cocotte marine

GARNITURE : 400G RESTES DE POISSONS • CHAMPIGNONS DE PARIS • GRUYÈRE RÂPÉ • BÉCHAMEL : FARINE, BEURRE, LAIT, SEL, POIVRE, MUSCADE RÂPÉE

- Faites une béchamel, incorporer vos restes de poisson (sans arrête) et les champignons de paris émincés.
- Placez le tout dans des cocottes ou ramequins et ajoutez du gruyère râpé.
- Enfournez 10 à 15 min environ à 180°C.



Astuce du chef

Ecrasez vos restes de poisson avec du fromage frais et un peu de jus citron. Ajoutez de la ciboulette ciselée. Dégustez vos rillettes sur des toasts à l'apéritif.

AVEC DU PAIN RASSIS



Pour
4 personnes

Préparation
10 mn

Cuisson
15 mn



Paillasson surprise

1/2 BAGUETTE DE PAIN RASSIS • 4 OEUFS • 4 VERRES DE LAIT •
80G EMMENTAL RÂPÉ • SEL • POIVRE • HERBES DE PROVENCE • HUILE D'OLIVE • BEURRE

- Hachez le pain au robot pour obtenir une chapelure moyenne.
- Dans un récipient type calotte, battez les œufs, ajoutez le lait, l'emmental râpé, 4 pincées de sel, 2 de pincées de poivre et les herbes de Provence (une cuillère à café), puis le pain haché. Remuez ce mélange qui doit être assez compact.
- Dans une poêle, faites fondre 25 g de beurre dans une cuillère d'huile. Versez la préparation et rendez la surface plane.
- Faites cuire le paillasson à feu moyen 10 minutes puis retournez pendant 5 minutes environ jusqu'à obtenir une coloration légèrement dorée.



Astuce du chef

Je peux aussi faire de la chapelure ou des croûtons maison.

- En mettant au four du pain rassis quelques minutes à 100°C, il me suffit de le mixer pour obtenir une chapelure.
- Pour en faire des croûtons, coupez des cubes de pain sec. Huilez vos croûtons avant de les enfourner environ 15 minutes à 180°C. Vous pouvez utiliser une huile infusée ou aromatisée (ail, herbes) pour des croûtons plus goûteux.



Pour
4 personnes

Préparation
30 mn + 3h de repos

Cuisson
40 mn



Pudding

200 G DE PAIN RASSIS • 3 ŒUFS • 0,5 L DE LAIT • 80 G DE SUCRE •
100 G DE RAISINS SECS DE CORINTHE • 10 G DE BEURRE (POUR LE MOULE À CAKE) •
1 C À CAFÉ DE FLEUR D'ORANGER (VANILLE OU RHUM) • 1 INFUSION DE THÉ

- Préparez l'infusion de thé au préalable, laissez tiédir. Disposez les raisins secs dans le thé à température ambiante et laissez-les gonfler 2 à 3h, puis égouttez-les. Dans le même temps, émiettez dans un saladier le pain rassis dans le lait, laissez imbiber 2 à 3h.
- Dans un second saladier, mélangez les œufs entiers, le sucre, la fleur d'oranger (vanille ou rhum). Versez dans ce mélange, le pain rassis et les raisins imbibés, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Beurrez un moule à cake, puis versez la pâte. Faites cuire 35 à 40 minutes environ à 180°C. Laissez tiédir avant de démouler. Découpez en tranches, dégustez tiède ou froid.

BONUS GOURMAND

à déguster accompagné d'une marmelade d'orange ou d'une crème anglaise

Astuce du chef

Avec du pain rassis, je fais aussi du pain perdu. Variante à réaliser avec du pain d'épices trop sec.

Dans une assiette creuse, je bats 1 ou 2 œuf(s) selon mes restes, j'y ajoute le sucre, le lait et la fleur d'oranger (vanille ou rhum). Je trempe le pain rassis dans ce mélange sans trop l'imbiber et je le fais dorer à la poêle dans du beurre fondu. 21



AVEC DES RESTES DE FRUITS



Pour
4 personnes

Préparation
20 mn

Cuisson
15 mn



saison



Verrine de pomme et poire avec son émietté de pain d'épices

2 POMMES • 2 POIRES • 1 OU 2 C. À S. DE MIEL • 4 TRANCHES DE PAIN D'ÉPICES •
30 G DE BEURRE • CANNELLE EN POUDRE

- Lavez, videz et coupez les poires et les pommes en quartiers en enlevant si besoin les parties abîmées sans les éplucher.
- Faites revenir les quartiers de pommes et de poires dans le beurre, ajoutez de la cannelle selon votre goût et ajoutez le miel en fin de cuisson (attention à ne pas trop cuire, évitez de faire de la compote).
- Dressez dans les verrines, superposez les quartiers de pommes et de poires, et décorez avec le pain de miel grossièrement émietté comme un crumble.

CONSEIL Lors des cuissons, bien veiller à varier les textures.



Astuce du chef

Cette recette peut être réalisée à toutes saisons avec toutes sortes de fruits.

Astuce : Avec des fruits bien mûrs, je peux aussi faire de la compote.

Pour une compote, une fois les fruits épluchés, lavés et coupés, saupoudrez-les de sucre dans un faitout et ajoutez un zeste de cannelle et/ou de vanille selon votre goût. Laissez cuire à feu doux environ 15 minutes avec un peu d'eau selon les fruits utilisés.



Pour
4 personnes

Préparation
20 mn

Cuisson
10 mn

TOULOUSE

une recette
D'EMELINE D.

Muffins aux peaux de bananes

2 PEAUX DE BANANES MÛRES (BIO SI POSSIBLE) • 200G DE SUCRE EN POUDRE • 180G DE FARINE • 100 ML DE LAIT • 2 CEUFS • 50G DE BEURRE FONDU • 1 CUILLÈRE À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE • 1 SACHET DE LEVURE

- Mixez les peaux de banane bien mûres sans les extrémités avec le lait.
- Incorporez les jaunes d'œufs, le beurre préalablement fondu au bain marie, le sucre, la vanille, la farine et la levure tout en mélangeant.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange obtenu.
- Versez la pâte dans les moules et mettez au four 30 minutes à 180°C.

BONUS GOURMAND

Ajoutez la chair de la banane pour un arôme plus prononcé.

AVEC DES RESTES DE BLANCS D'ŒUFS



Pour
4 personnes



Préparation
20 mn



Cuisson
1h30

Meringues


4 BLANCS D'ŒUFS • 200G DE SUCRE • 2 PINCÉES DE SEL

- Préchauffez le four à 100°C (maximum).
- Dans un saladier, battez les blancs en neige ferme en y ajoutant le sel. Incorporez petit à petit le sucre tout en continuant à battre.
- Une fois le mélange bien homogène, mettez-le dans une poche à douilles et formez des petits tas sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé.
- Mettez au four 45 minutes. Laissez-les refroidir pour déguster.



AVEC DES RESTES DE CEREALES



 20 roses
des sables

 Préparation
15 mn

 Cuisson
5 mn

Roses des sables

200 G DE CHOCOLAT (NOIR, AU LAIT OU BLANC) • 60 G DE BEURRE •
100 G DE CÉRÉALES (CORN FLAKES)

- Cassez le chocolat et faites fondre au bain-marie le beurre avec le chocolat coupé en morceaux. Mélangez bien et ajoutez du sucre glace (selon votre goût).
- Mettez les corn flakes dans un saladier puis versez le chocolat et mélangez jusqu'à ce que les corn flakes soient bien enrobés.
- Faites des petits tas sur du papier sulfurisé et réservez au réfrigérateur au minimum 2 heures. Dégustez vos roses des sables.



CALENDRIER DE SAISONNALITE DE LA HAUTE-GARONNE

FRUITS LÉGUMES	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ail violet							■	■	■	■	■	■
Artichaut						■	■	■	■	■	■	■
Asperge			■	■	■							
Aubergine							■	■	■			
Basilic				■	■	■	■	■	■			
Batavia					■	■	■	■	■	■	■	■
Blette							■	■	■	■	■	■
Betterave						■	■	■	■	■	■	■
Brocoli	■	■	■	■					■	■	■	■
Butternut	■	■	■							■	■	■
Carotte					■	■	■	■	■	■	■	■
Cassis						■	■	■	■			
Celeri						■	■	■	■	■	■	■
Cèpe							■	■	■	■	■	■
Cerise					■	■	■	■	■			
Cerfeuil			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Châtaigne										■	■	■
Chou fleur	■	■	■	■					■	■	■	■
Chou pommé								■	■	■	■	■
Chou rouge	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
Chou de Bruxelles	■	■	■							■	■	■
Coing										■	■	■
Concombre						■	■	■	■			
Courge								■	■	■	■	■
Courgette						■	■	■	■			
Cresson	■	■	■	■	■				■	■	■	■
Echalote	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Endive	■	■	■							■	■	■
Epinard	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■
Fenouil	■	■				■	■	■	■	■	■	■
Figue									■			
Fraise					■	■	■	■	■			
Framboise						■	■	■	■			
Frisée	■								■	■	■	■
Groseille						■	■	■	■			
Haricot vert						■	■	■	■			

FRUITS LÉGUMES	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kaki												
Kiwi												
Laitue												
Mâche												
Melon												
Mirabelle												
Nashi												
Navet												
Nectarine												
Noisette												
Noix												
Oignon blanc												
Oignon jaune												
Panais												
Pastèque												
Patate douce												
Pêche												
Persil												
Petit pois												
Poire												
Poireau												
Poivron												
Pomme												
Pomme de terre												
Potimarron												
Potiron												
Prune												
Radis Noir												
Radis Rose												
Raisin												
Scarole												
Thym												
Tomate												
Topinambour												

10 GESTES

ANTI-GASPI

- 1 ► **Avant de partir faire les courses**
 - 1/ je regarde ce que j'ai en stock et je planifie mes repas pour ne pas trop acheter
 - 2/ je fais une liste de courses des produits dont j'ai besoin
- 2 ► **J'achète malin en choisissant des produits locaux de saison**
 - 1/ je privilégie le vrac et la coupe aux portions
 - 2/ je choisis aussi des fruits et légumes non calibrés (moches !) tout aussi bons
- 3 ► **Avant d'acheter un produit**

je regarde les dates de conservation pour pouvoir le consommer dans les temps
- 4 ► **Je fais mes courses dans le bon ordre**

en finissant toujours par le frais puis le surgelé
- 5 ► **Dans le réfrigérateur et les placards**

je range devant les aliments à consommer en priorité
- 6 ► **J'enlève du bac ou de la corbeille**

les fruits et légumes abîmés qui pourraient contaminer les autres
- 7 ► **Je congèle certains aliments**

pour allonger leur durée de vie et avant qu'ils ne soient périmés
- 8 ► **Je cuisine les justes quantités**

en suivant les dosages indiqués sur les emballages ou les recettes
- 9 ► **Je cuisine les restes**

je les place au réfrigérateur pour les accommoder le lendemain
- 10 ► **Je respecte les règles d'hygiène**

lors de la préparation et de la cuisson des produits mais aussi lors de leur conservation en nettoyant régulièrement le réfrigérateur pour éviter la prolifération de bactéries