

Les Recettes anti-gaspi du SMIRTOM



LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Dans le monde, près d'un aliment sur 3 est jeté au lieu d'être consommé ! En France cela représente 20 à 30 kg d'aliments jetés par an et par personne, dont 7kg encore emballés. Le gaspillage alimentaire a des conséquences écologiques, économiques et sociales.

2 journées pour sensibiliser au gaspillage alimentaire

29 septembre

Journée internationale de sensibilisation
aux pertes et gaspillage de nourriture

16 octobre

Journée nationale de la lutte contre
le gaspillage alimentaire

SOMMAIRE

Introduction.....4

Apéritifs

- Tartinade de fanes.....6
 - Chips aux pelures de pommes de terre.....8
 - Sticks croustillants de tiges de brocolis.....10
 - Biscuits apéritifs aux restes de fromages.....12
 - Madeleines salées au pain sec.....14
-

Plats

- Gnocchi de pain sec.....18
 - Quiche au vert de poireau.....20
 - Röstis de fanes.....22
 - Spaghetti au pangrattato.....24
 - Tarte au pain sec, épinards et restes de fromages.....26
-

Desserts

- Cookies bananes, chocolat noir et flocons d'avoine..30
 - Gâteau à la banane32
 - Fondant au marc de café.....34
 - Cookies aux pépites de chocolat et pain rassis.....36
 - Clafoutis au pain rassis38
-

Calendrier de saison.....41

Introduction



En France, comme dans beaucoup de pays européens, la majorité du gaspillage a lieu dans les foyers*. Et pour cause, nous gaspillons environ 30 kilos de nourriture par personne et par an, dont 7 kilos de nourriture encore emballée.

**Eurostat, 2022*

01.

Apéritifs



Tartinade de fanes

Ingrédients

- 50 g de pignons de pin ou noix de cajou
- 1 botte de radis ou carottes avec les fanes
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 demi gousse d'ail
- 1 demi citron jaune
- 30 g de parmesan
- Sel, poivre



Etape 1 :

Blanchissez les fanes : plongez-les 30 secondes dans un saladier d'eau bouillante puis 2 minutes dans un saladier d'eau froide.

Etape 2 :

Rincez, égouttez et essorez les fanes dans un torchon propre. Coupez-les grossièrement.

Etape 3 :

Pelez et émincez l'ail. Râpez le parmesan.

Etape 4 :

Mettez les fanes, l'ail, les pignons ou noix de cajou, le parmesan, le jus de citron et son zeste dans le bol du mixeur. Ajoutez un filet d'huile d'olive, puis mixez le tout.

Etape 5 :

Goûtez et ajustez : sel, huile d'olive, citron, parmesan... Mixez de nouveau.

Le petit + de Géraldine
À déguster avec des toasts ou des gressins



Chips aux pelures de légumes

Ingrédients

- Épices (paprika, cumin, herbes de Provence)
- Légume de votre choix (pommes de terre, carottes...)
- Sel, poivre
- Huile d'olive



Etape 1:

Préchauffez le four à 180°C.

Nettoyez les légumes, puis pelez-les soigneusement

(un économe donne des tranches suffisantes pour avoir la pelure avec un peu de chair).

Etape 2:

Rincez les pelures et égouttez-les dans un torchon propre.

Etape 3:

Déposez les pelures dans un bol, puis ajoutez un peu d'huile, des épices et une bonne pincée de sel. À l'aide des mains, bien mélanger le tout.

Etape 4:

Répartir les pelures sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Etape 5:

Cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que les pelures soient dorées et bien croustillantes.

Le petit + de Ludo

Utiliser la version grill du four les 5 dernières minutes de cuisson



Sticks croustillants aux tiges de brocolis

Ingrédients

- Tiges de brocolis
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Piment (épices de votre choix)
- Parmesan râpé



Etape 1:

Préchauffez le four à 200°C. Pelez la tige de brocolis et coupez-la en bâtonnets.

Etape 2:

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et les épices. Plongez les bâtonnets dans le mélange puis roulez-les dans le parmesan râpé.

Etape 3:

Placez les bâtonnets sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 15 minutes.

Le petit + de Laurent

À déguster avec une sauce au yaourt



Biscuits apéritifs aux restes de fromage

Ingrédients

- Restes de fromages (croûtes comprises)
- 80g de farine d'épautre
- 30g de beurre doux
- Parmesan râpé
- 1 tige de romarin ou d'origan



Etape 1 :

Mixez les restes de fromages et ajoutez-y la farine et une pincée de sel.

Etape 2 :

Ajoutez le beurre et malaxez. Faire un boudin avec la pâte obtenue.

Etape 3 :

Réservez au frigo pendant 1 heure.

Etape 4:

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez le boudin en tranches d'environ 1 demi cm d'épaisseur.

Etape 5:

Enfournez pendant 15 min.

Le petit + d'Axel
Ajouter une pincée de piment d'espelette



Madeleines salées au pain sec

Ingrédients

- 140g de pain rassis
- 200g de chèvre frais
- 6 oeufs
- 20cl de lait
- Sel, Poivre
- Herbes aromatiques



Etape 1:

Préchauffez le four à 200°C. Coupez 40g de pain sec en cubes.

Etape 2:

Mélangez le lait, les œufs et ajoutez les 100g de pain sec restant. Mixez puis réservez.

Etape 3:

Ajoutez les 40g de pain, le chèvre frais, le sel et poivre ainsi que les herbes aromatiques au mélange que vous avez réservé.

Etape 4:

Mettez la préparation dans des moules à madeleines. Enfournez 30 minutes.

Le petit + d'Aurélie
Pour encore plus de saveurs, ajoutez
de l'emmental râpé





Mes notes

02.

Plats



Gnocchis de pain sec

Ingrédients

- 200 g de pain sec
- 100g de farine de blé
- 20g de parmesan
- 1 œuf
- Sel, Poivre
- 120g de beurre doux
- Eau



Etape 1:

Coupez le pain sec en morceaux puis déposez-le dans un saladier et mouillez-le avec 150 ml d'eau. Laissez tremper 20 minutes.

Etape 2:

Pressez ensuite le pain sec et retirez l'eau. Incorporez la farine, l'œuf, le fromage râpé et le sel et le poivre, à l'aide d'une fourchette. La pâte ne doit pas être collante, si c'est le cas, ajoutez un peu de farine.

Etape 3:

Sur un plan de travail fariné, déposez la pâte puis formez des petits tronçons de 5 centimètres de diamètre.

Etape 4:

Découpez vos tronçons en petits boudins de 2 centimètres.

Etape 5:

Faites cuire vos gnocchi dans un volume d'eau bouillante salée pendant 4 minutes.

Le petit + de Jérém

Parsemer de romarin



Quiche au vert de poireaux

Ingrédients

- 3 verts de poireaux
- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 4 œufs
- 30 cl de crème fraîche
- 1 oignon jaune
- Sel, poivre
- Huile d'olive



Etape 1 :

Préchauffez le four à 180°C.

Etape 2 :

Lavez les verts de poireaux, ciselez-les.

Coupez l'oignon en petits dès.

Etape 3 :

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis caramélisez les oignons. Ajoutez les verts de poireaux et faites-les cuire 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Etape 3 :

Etalez la pâte dans le plat à tarte, piquez le fond.

Mélangez les œufs et la crème, salez, poivrez.

Etape 4 :

Une fois les verts cuits, mettez-les dans le mélange aux œufs et remuez.

Versez le tout sur la pâte, enfournez pour 40 minutes.

Le petit + de Stéphanie

Utiliser la recette de la tarte
au pain sec pour la pâte



Röstis de fanes

Ingrédients

- Fanes de radis, carottes ou betteraves
- 200 g de farine de blé
- 800g de pommes de terre
- 2 oeufs
- 1 oignon jaune
- Sel, poivre



Etape 1:

Nettoyez les fanes puis les blanchir (plongez les 2 minutes dans l'eau bouillante puis 2 minutes dans l'eau froide).

Égouttez les fanes, puis coupez-les grossièrement. Incorporer-les dans un saladier.

Etape 2:

Laissez cuire les pommes de terre à l'eau, puis épluchez-les et écrasez-les pour faire une purée. Mélangez la purée avec les fanes.

Etape 3:

Épluchez et coupez l'oignon en petits morceaux. Incorporez-les à la purée. Ajoutez les œufs à la préparation et enfin la farine. Salez et poivrez.

Etape 4:

Formez des boules puis aplatissez-les pour faire des galettes.

Etape 5:

Sur une poêle graissée à l'huile d'olive, faites cuire les galettes à feu moyen, 5 minutes de chaque côté.

Le petit + de Flora

Pour plus de gourmandise,
faire caraméliser les oignons



Spaghetti au Pangratatto

Ingrédients

- 150g de pain sec
- 3 gousses d'ail
- 2 branches de romarin
- 2 branches de thym
- 500g de spaghetti
- Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre



Etape 1:

Mixez le pain sec en chapelure.

Etape 2:

Ecrasez les gousses d'ail, effeuillez et hachez le romarin.

Etape 3:

Versez la chapelure dans une poêle, ajoutez l'ail, le romarin et le thym. Faites dorer sur feu moyen quelques minutes, en remuant régulièrement.

Etape 4:

Versez 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajoutez la fleur de sel, du poivre et faites dorer à nouveau 2 minutes.

Etape 5:

Pendant que la préparation colore (n'oubliez pas de remuer), faites cuire les spaghetti le temps indiqué sur le paquet. Egouttez, arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Le petit + de Patrick

Ajouter un petit zeste de citron jaune pour relever le goût du pain grillé



Tarte au pain sec, légumes de saison et restes de fromage

Ingrédients

- 200g de pain sec
- 150g de restes de fromages (croûtes comprises)
- 300g de légumes
- 2 oeufs
- 100g de beurre
- 1 yaourt nature périmé
- 1 pincée d'origan
- Sel, poivre



Etape 1:

Coupez le pain en morceaux et mixez-les au robot pour les réduire. Ajoutez le beurre coupé en dés, l'origan et une pincée de sel. Mixez quelques secondes. Versez 6 cl d'eau et mixez encore quelques secondes jusqu'à ce que la pâte se forme.

Etape 2:

Roulez la pâte en boule et aplatissez la sur 3 cm. Placez-la 1 heure au réfrigérateur.

Etape 3:

Faites revenir les légumes à la poêle. Râpez le fromage. Mélangez-le avec les légumes, le yaourt et les œufs battus. Salez et poivrez.

Etape 4:

Préchauffez le four à 180 °C.

Etape 5:

Etalez la pâte de façon à obtenir 4 mm d'épaisseur (plus fine, elle sera trop fragile). Tapissez un moule à tarte de papier cuisson. Garnissez-le de pâte. Versez ce mélange sur la pâte et enfournez 40 minutes. Servez chaud.

Le petit + de Sabrina
Précuire la pâte pendant 10 minutes





Mes notes

03.

Desserts



Cookies bananes, chocolat noir et flocons d'avoine

Ingrédients

- 1 banane bien mûre
- 6 carrés de chocolat noir
- 85g de flocon d'avoine



Etape 1:

Préchauffez le four à 180 °C.

Etape 2:

Écrasez la banane à l'aide d'une fourchette pour obtenir une purée bien lisse.

Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez.

Etape 3:

Faites fondre le chocolat au bain marie et ajoutez-le à la préparation. Bien mélanger.

Etape 4:

Faites des boules d'environ 25g. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Aplatissez-les légèrement.

Etape 5:

Laissez-les cuire 20-25 minutes.

Le petit + de Justine
Ajouter un peu de miel à la préparation



Gâteau à la banane

Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 50 g de sucre
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel
- 100 g de farine de blé
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique



Etape 1 :

Préchauffez le four à 180°C.

Etape 2 :

Ecrasez les bananes. Ajoutez le sucre et l'oeuf légèrement battu. Ajoutez-le beurre fondu, la farine, puis la levure.

Etape 3 :

Versez la pâte dans le moule préalablement beurré.

Etape 4 :

Enfournez pendant 20 minutes.

Le petit + de Stephen

Rajouter une demie banane à mi-cuisson ou des pépites de chocolats, ou les deux 😊



Fondant au marc de café

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir
- 80 g de sucre blanc
- 80 g de beurre doux
- 4 œufs
- 50 g de poudre d'amande
- 20 g de marc de café



Etape 1:

Faites préchauffer votre four à 175°C. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le chocolat à feu doux.

Etape 2:

Prenez deux bols puis cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige à l'aide d'un batteur.

Dans l'autre bol, mélangez les jaunes d'oeufs avec la poudre d'amande, le marc de café et le sucre.

Etape 3:

Ajoutez à la préparation le mélange beurre/chocolat dans un premier temps, puis les blancs en neige délicatement.

Etape 4:

Versez dans un moule préalablement beurré et enfournez pendant 30 minutes.

Le petit + de Séb

Rajouter une poignée d'amandes effilées à la préparation



Cookies aux pépites de chocolat et pain sec

Ingrédients

- 80 g poudre de pain sec
- 120 g farine de blé
- 1 sachet de levure
- 1 œuf
- 100 g beurre demi-sel
- 50 g sucre blanc
- 50 g sucre de canne
- 80 g chocolat noir



Etape 1:

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le beurre en dés et versez-les dans un saladier.

Etape 2:

Ajoutez la poudre de pain, la farine, la levure, les sucres et mélanger à la main jusqu'à obtenir un mélange sableux. Ajoutez l'œuf et mélangez jusqu'à obtenir une pâte humide et homogène.

Etape 3:

Coupez les carrés de chocolat en morceaux et ajoutez-les à la préparation.

Formez 12 à 15 boules et déposez-les sur une plaque de cuisson.

Etape 4:

Enfournez 10 minutes à 200°C.

Le petit + de Laurie

Ajouter des noisettes concassées



Clafoutis au pain sec

Ingrédients

- 150 g poudre de pain rassis
- 500 g de fruits de saison
- 3 œufs
- 400 ml de lait
- 65 g de miel
- 1 gousse de vanille



Etape 1:

Préchauffez votre four à 200°C.

Dénoyautez et/ou coupez grossièrement vos fruits frais, puis réservez.

Etape 2:

Réduisez le pain sec en farine.

Etape 3:

Dans un saladier, mélangez les œufs, le miel et la gousse de vanille. Ajoutez la farine de pain et mélangez à nouveau.

Versez progressivement le lait et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Etape 4:

Dans un moule de 20 à 22cm de diamètre, déposez les fruits en morceaux, puis versez la pâte.

Etape 5:

Enfournez environ 40 minutes.

Le petit + d'Olivier
Ajouter du sucre roux sur le dessus
pour un effet caramélisé





Un petit mot de l'ADEME

25% des émissions de gaz à effet de serre d'un Français sont liées à l'alimentation. C'est beaucoup, mais quelques changements d'habitudes de consommation permettront de les réduire : rééquilibrer les apports de protéines végétales et animales dans son régime alimentaire, diversifier son alimentation, privilégier les fruits et légumes de saison et éviter les produits transportés par avion ou sur de longues distances.

Les cultures de produits hors saison sont très consommatrices d'énergie (chauffage des serres, transport longue distance, car les produits sont cultivés plus au sud ou dans un autre hémisphère).

Il faut donc limiter la consommation de fruits et légumes qui ne sont pas de saison.

Pour vous aider à repérer les fruits et les légumes de saison en France, nous vous proposons un calendrier à découper, qui indique pour chaque mois de l'année les fruits et légumes à privilégier.

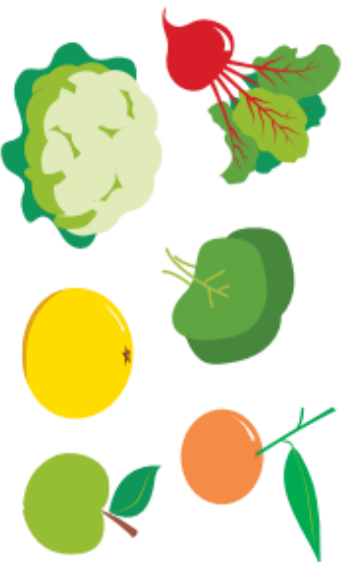
À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

Janvier



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour
FRUITS | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

Février



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour
FRUITS | citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

Mars



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis
FRUITS | kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

Avril



LÉGUMES | asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade
FRUITS | pamplemousse, pomme, rhubarbe

Mai



LÉGUMES | artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade
FRUITS | fraise, pamplemousse, rhubarbe

Juin



LÉGUMES | artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade
FRUITS | abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe

À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

Juillet



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune

Août



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

Septembre



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, potiron, potiron, tomate, salade

FRUITS | figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisettes, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

Octobre



LÉGUMES | ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

FRUITS | châtaigne, coing, figue, kaki, noisettes, noix, poire, pomme, raisin

Novembre



LÉGUMES | ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisettes, poire, pomme

Décembre



LÉGUMES | ail, betterave, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme



Mes notes



SMIRTOM

DE LA RÉGION
DE Montargis



Parc d'Activité de Chaumont
45120 CORQUILLEROY



Tél. : 02 38 87 37 38



info-tri@smirtom.fr

Davantage d'information sur :

www.smirtom.fr

