CLÉS POUR AGIR

AU QUOTIDIEN

LIVRET DE RECETTES

DES RECETTES SIMPLES, PARFOIS ÉTONNANTES, DÉLICIEUSES ET AVEC « ZÉRO DÉCHET »

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Les recettes présentées dans ce livret sont issues des ateliers réalisés lors de l'opération « **Du défi dans ma conso** » en mai et juin 2016.

Cette opération a été pilotée par le bureau d'études ÆFEL pour le compte de l'ADEME.

Sept foyers ont joyeusement participé aux ateliers : ils avaient pour but de les aider à mettre du défi dans leur conso !

Les ateliers culinaires animés par Re(f)use ont été réalisés avec tous les foyers. Les ateliers du Garde-Manger ont été réalisés individuellement au domicile de chaque foyer.

Profitez avec ce livret des recettes proposées aux foyers témoins.

ADEME

re(f)use*
refuse food waste
re-use everything

L'ATELIER
DU GARDE-MANGER

SOMMAIRE

Les recettes «zéro déchet» de l'atelier Re(f)use

COOKIES SALÉS 5
GASPACHO DE BETTERAVES 6
ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX FANES OU FEUILLES VERTES 7
PESTO DE FANES DE CAROTTES 8
GALETTES FAÇON FALAFELS 9
MOUSSE AU CHOCOLAT SANS ŒUF 10

Les recettes végétariennes de l'atelier du Garde-Manger

LES CRACKERS POUR L'APÉRO
CRACKERS FINS AUX GRAINES 12
CRACKERS AUX ALGUES, GRAINES DE PAVOT ET FARINE D'ÉPEAUTRE 13
LES TARTINADES
TARTINADE DE POIS CASSÉS AU CONFIT D'OIGNON 14
DUO DE TARTINADES DE POIS CASSÉS 15
SUR LE POUCE
TABOULÉ DE QUINOA AUX FANES DE CAROTTES 16
PAIN DE CAROTTE À L'ORIENTALE 17
LES TARTES
TARTE GOURMANDE REVISITÉE 18
TARTE FAMILIALE AU TOFU ÉPICÉ ET PETITS LÉGUMES 19
LES GALETTES
GALETTES VÉGÉTALES "LENTILLES CORAIL - CURRY" 20
GALETTES CROQUANTES "À LA BRETONNE" 21
TRIO DE GALETTES VÉGÉTALES 22
GALETTES "MÉDAILLON DE FROMAGE" 23
DESSERTS ET DOUCEURS
GATEAU DE PAIN AU CHOCOLAT 24
PÂTE À TARTINER MAISON 25

MENU
VÉGÉTARIEN

DÉJEUNER AUTOUR DU ZÉRO DÉCHET

Bruschetta au pesto de fanes de carottes

•

Gaspacho de betteraves
et cookies à la pulpe de carottes

•

Rouleaux de printemps aux fanes
et autres épluchures colorées

•

Galettes façon falafel et salade

•

Jus de carottes au gingembre

•

Mousse au chocolat au jus de pois chiches

•

Eau du robinet aromatisée

BON APPÉTIT !

COOKIES SALÉS

Cuisinez sans proportions.
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !

FARINE

Pour le goût et la texture (la farine de riz et celle de maïs sont très « collantes », le blé plus classique, la coco très sèche)

+/-75 g

PULPE DE CAROTTES

déchets de l'extracteur de jus

+/-100 g

FLOCONS D'AVOINE

quelques cuillères pour le croquant

+/-40 g

GRAINES

tournesol, lin, courge (le goût, le croquant, l'esthétique...)

MATIÈRE LIQUIDE

lait végétal ou/et eau

1 cuillère à café

LEVURE EN POUDRE

MATIÈRE GRASSE

huile végétale et/ou eau

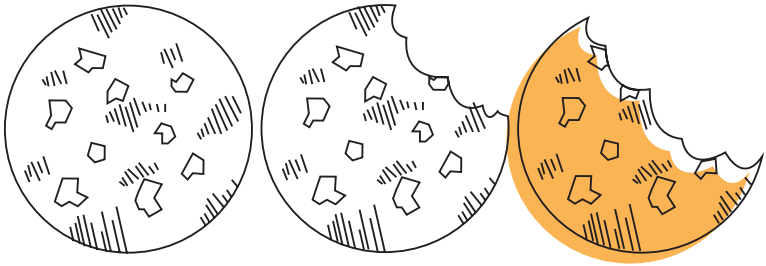
quelques pincées

ÉPICES

canelle, vanille, gingembre...

HERBES AROMATIQUES

persil, estragon, coriandre...



re(f)use*
refuse food waste
re-use everything

GASPACHO DE BETTERAVES

Cuisinez sans proportions.
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !

PAIN RASSIS

VINAIGRE DE XÉRÈS

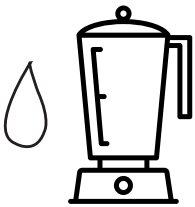
Faire tremper le pain rassis dans un peu vinaigre de Xérès jusqu'à totale absorption

EAU

BETTERAVE

Dans un blender, mixer la betterave avec un peu d'eau

Ajouter le pain imbibé de vinaigre



Mixer jusqu'à obtenir une soupe lisse (ajouter de l'eau si nécessaire)

HUILE D'OLIVE

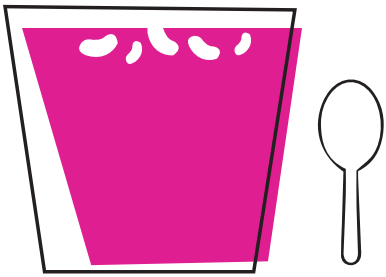
SEL, POIVRE

AIL

Ajouter de l'huile d'olive, de l'ail, du poivre et du sel et placer **au réfrigérateur 1 h**

GRAINES

Avant de servir dans des bols, saupoudrer avec quelques graines de tournesol ou de courge



re(f)use*
refuse food waste
re-use everything

ROULEAUX DE PRINTEMPS

VEGGIE AUX FANES OU FEUILLES VERTES

Cuisinez sans proportions.
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !

DES FEUILLES DE RIZ

DES FEUILLES VERTES

fanes, salade, épinards (dans le cas de fanes ou d'épinards, blanchir les feuilles rapidement)

CAROTTES

épluchures ou tagliatelles : les faire sauter rapidement dans une poêle avec sel et curcuma

PURÉE

pois chiches, lentilles, pois cassés

ÉPICES

JUS DE CITRON

EAU

PURÉE DE TAHIN

ÉPICES ET SEL

SAUCE

re(f)use*
refuse food waste
re-use everything

PESTO DE FANES DE CAROTTES

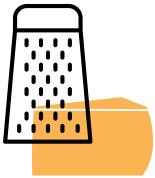
Cuisinez sans proportions.
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !

FANES DE CAROTTES

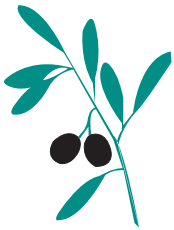
Bien laver les fanes, les sécher à l'essoreuse à salade. Ne garder que les feuilles. Les tiges sont trop dures mais elles régalerons un joli petit lapin ou un compost

\+

PARMESAN



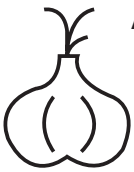
HUILE D'OLIVE



\+

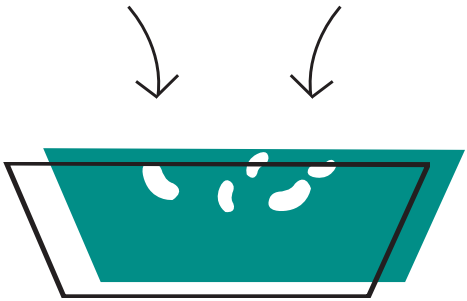
GRAINES DE TOURNESOL

\+



AIL

Mixer à l'aide d'un mixeur tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée homogène



GALETTES DE POIS CHICHES
FAÇON FALAFELS

une grosse boîte de **POIS CHICHES** cuits (650 g) – ou 650 g de pois chiches cuits par vos soins

un bel **OIGNON** jaune (ou deux moyens)

4 gousses d'**AIL**

une demi botte de **PERSIL**

3 cuillères à soupe de **FARINE DE RIZ**

ÉPICES (cumin, coriande, sel, poivre)

60 g de **FLOCONS D'AVOINE**

01

Emincer finement ail et oignon, les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

02

Mettre les pois chiches dans le bol d'un robot/ mixeur, la farine de riz, les épices, le persil lavé et grossièrement ciselé, puis faire une pâte épaisse du tout.

03

Puis à l'aide d'une fourchette, ajouter l'ail, l'oignon, les flocons, et mélanger.

04

Faire des petites galettes et les passer dans une chapelure (pain, pain d'épice).

05

Faire cuire les petites galettes à la poêle dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

06

Déguster avec une salade.

MOUSSE AU CHOCOLAT
SANS OEUF

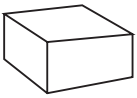
Pour 6 personnes

100 ml de jus de pois chiche

1 cuillère à soupe
de sucre en poudre blond

1-2 gouttes de jus
de citron

100 g de chocolat pâtissier



75 g de tofu soyeux

25 g de compote
de pomme

01

Verser le jus de pois chiche et le sucre dans le bol du batteur. Fouetter à vitesse moyenne pendant 5 minutes. Quand les blancs commencent à bien monter, ajouter le jus de citron et augmenter la vitesse des fouets jusqu'à l'obtention d'une masse dense et compacte (effet bec d'oiseau). Si besoin, faire une ou deux pauses, cela peut aider à la « prise ».

02

Mixer finement le tofu soyeux jusqu'à lui donner une belle apparence lisse.

03

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

04

Hors-du-feu, ajouter le tofu soyeux et la compote de pomme au chocolat fondu.

05

Puis mélangez délicatement cette préparation avec les blancs.

06

Mettez au froid.

LES CRACKERS POUR L'APÉRO

LES TARTINADES

SUR LE POUCE

LES TARTES

LES GALETTES

DESSERTS ET DOUCEURS

LES RECETTES DE L'ATELIER DU GARDE-MANGER

CRACKERS FINS AUX GRAINES
POUR L'APÉRO

Pour 4 personnes environ

Environ 200 g de blé (complet, c'est encore mieux !)
1 poignée de graines (tournesol, pavot, sésame)
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de lait végétal (facultatif)
Un peu d'eau pour façonner une pâte
Épices (sel, poivre, plus si affinités…)

Régaler vos amis sainement pour l'apéro ?
C'est possible avec ces deux crackers végétaux et légers !

01

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot : verser la farine, l'huile d'olive, le lait végétal optionnel, le sel, le poivre, et de l'eau (l'eau de trempage sera parfaite !). Attention toutefois à ce que la pâte ne soit pas trop humide… Si elle l'est, rajouter de la farine.

02

Étaler la pâte sur une plaque ou une feuille de papier sulfurisé, ajouter les graines et quelques tours de sel du moulin, repasser le rouleau, pré-découper les rectangles, enfourner pour 12-15 minutes.

Ces petits rectangles sont parfaits pour remplacer les chips ou autres produits gras et sucrés servant à piocher généreusement dans les bols de guacamole et de tartinades.

CRACKERS AUX ALGUES,
GRAINES DE PAVOT & FARINE D'ÉPEAUTRE

Pour 4 personnes environ

Environ 200 g de farine d'épeautre ou de blé
1 poignée d'algues séchées
1 cuillère à soupe de graines de pavot
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de lait végétal (facultatif)
Un peu d'eau pour façonner une pâte
Épices (sel, poivre, plus si affinités...)

01

Dans un bol, verser les algues et ajouter de l'eau de façon à les réhydrater (trempage de 10-15 minutes).

02

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot : verser la farine, l'huile d'olive, le lait végétal optionnel, le sel, le poivre, les algues et de l'eau (l'eau de trempage sera parfaite !). Attention toutefois à ce que la pâte ne soit pas trop humide… Si elle l'est, rajouter de la farine.

03

Étaler la pâte sur une plaque ou une feuille de papier sulfurisé, ajouter les graines de pavot, repasser le rouleau, pré-découper les rectangles, enfourner pour 12-15 minutes.

A déguster en accompagnement d'une salade ou d'un plat végétarien, ça change du pain ! Ou pour l'apéritif...

TARTINADE DE POIS CASSÉS
AU CONFIT D'OIGNON

Pour l'accompagnement d'un plat (4 personnes)

200 g de pois cassés
1 ou 2 cuillères à soupe de lait végétal (amande, avoine, soja, riz…)
1 à 2 cuillères à soupe de confit d'oignon
Sel, poivre, épices (optionnel)
Huile d'olive

01

Faire cuire les pois cassés dans un gros volume d'eau pendant 30 à 35 minutes. Égoutter si besoin puis mixer.

02

Dans un saladier, mélanger les pois cassés, les épices, le confit d'oignon, le lait végétal jusqu'à l'obtention d'une texture de tartinade. Ajouter 5 cl d'eau si la pâte est trop compacte. Verser un filet d'huile d'olive généreux.

Sandwich ou apéro rigolo ? Les tartinades !

À déguster en entrée accompagné d'une salade ou en apéritif sur du pain légèrement grillé ou un crackers (également idéal comme casse-croûte, entre deux tranches de pain, pour remplacer le jambon ou le fromage !)

DUO DE TARTINADES
DE POIS CASSÉS

Pour l'apéritif ou en accompagnement d'un plat

500 g de pois cassés

1 ou 2 cuillères à soupe de lait végétal (amande, avoine, soja, riz…)

1 à 2 cuillères à soupe de purée de sésame

Sel, poivre, épices

Ail

Huile d'olive, vinaigre et/ou jus de citron

01

Faire cuire les pois cassés dans un gros volume d'eau pendant 30 à 35 minutes. Égoutter (optionnel) et répartir dans deux récipients.

02

La tartinade sésame-citronnelle (ou la « façon guacamole »)

Dans un bot de robot (ou dans un saladier et à l'aide d'un mixeur à bras), mélanger les pois cassés, la purée de tahin, le jus d'un citron, la citronnelle, les épices (curcuma), le lait végétal jusqu'à l'obtention d'une texture de tartinade. Ajouter 5 cl d'eau si la pâte est trop compacte. Verser un filet d'huile d'olive généreux (optionnel).

03

La tartinade curry-ail-vinaigre

Même procédé, en ajoutant aux pois cassés, à la place des ingrédients précédents : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre de framboise, 2 gousses d'ail crues ou cuites, du curry, sel et poivre.

TABOULÉ DE QUINOA
AUX FANES DE CAROTTES

Pour 4 personnes

250 g de quinoa
2 petites tomates
Quelques feuilles de fanes de carottes
Une échalote ou un petit oignon
Quelques feuilles de menthe ou de basilic
Une cuillère à soupe de graines (courge, tournesol…)
Sel, poivre

Une entrée, un pique-nique ou un repas sur le pouce ?
Les petits plats légers et originaux !

01

Faire cuire le quinoa façon pilaf, à savoir : le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, remuer régulièrement pour bien imprégner les grains de quinoa. Puis, ajouter le double de volume d'eau, cuire à couvert pendant environ 15 minutes.

02

Pendant ce temps, dans un saladier, préparer les autres ingrédients : couper les légumes en petits morceaux, émincer finement les feuilles des fanes (le goût est fort !) ainsi que l'échalote.

03

Ajouter quelques feuilles de menthe ciselée, et une cuillerée à soupe de graines.

PAIN DE CAROTTE
À L'ORIENTALE

Pour une entrée ou un apéritif (2/3 parts)

Un reste de carottes râpées
1 fond de yaourt nature
Une cuillère à soupe de raisins secs
Un reste de feuilles de menthe fraîche
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g de farine
Eau
Épices (curry, ou cumin-coriandre, sel)

01

Faire revenir les carottes râpées dans une poêle avec une goutte d'huile d'olive et un peu d'eau, de façon à les attendrir.

02

Pendant ce temps, dans un robot ou à la main : mélanger 100 g de farine de blé avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter l'eau nécessaire pour obtenir la consistance d'une pâte brisée (elle ne doit pas coller pour pouvoir être étalée).

03

Dans un bol, mélanger les carottes, quelques feuilles de menthe ciselées, les épices, le reste d'un pot de yaourt, les raisins secs.

04

Étaler la pâte, déposer la préparation en tas, fermer la pâte comme un chausson allongé.

05

Cuire au four pendant 35 minutes environ à 180°C.

TARTE GOURMANDE REVISITÉE

Pour une tarte de format moyen (moule 25 cm)

150 g de farine
30 g de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Un petit verre d'eau
1 belle courgette
Un reste de fromage
2 cuillères à soupe de crème fraîche (ou de fromage blanc ou de lait)
Une cuillère à soupe de moutarde
3 cuillères à soupe de tartinade de pois cassés « façon guacamole »
1 œuf
Épices, sel, poivre

Adeptes du tout en un ?
Plusieurs types de restes dans votre frigo ?
Essayez ces succulentes tartes !

01

Préparer la pâte à tarte : mélanger au robot ou à la main farine et matières grasses, une pincée de sel, et l'eau nécessaire pour former une boule de pâte non collante. L'étaler à la main dans le moule, mettre à pré-cuire entre 6 et 10 minutes.

02

Pendant ce temps, préparer l'appareil : faire fondre le fromage dans la crème ou le lait, ajouter la moutarde et un œuf battu, des épices si souhaité.

03

Faire cuire la courgette (préalablement lavée et découpée en rondelles) quelques minutes dans un peu d'eau bouillante, de façon à ce que les rondelles restent fermes.

04

Sortir la pâte du four, garnir le fond avec la tartinade, ajouter les courgettes et recouvrir de l'appareil.

05

Enfourner pendant 20 minutes environ à 180°C.

TARTE FAMILIALE AU TOFU ÉPICÉ
ET PETITS LÉGUMES

Pour une grande tarte

200 g de farine

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Un petit verre d'eau

Entre 250 g et 300 g de tofu ferme

1 tomate

Des légumes surgelés : poireaux, champignons

Le reste d'un bocal d'olives

3 cuillères à soupe de crème fraîche et 4 cuillères à soupe de fromage blanc

1 œuf

Épices (soyez inventif pour les épices servant à aromatiser le tofu !)

Sel, poivre

01

Préparer la pâte à tarte : mélanger au robot ou à la main farine et huile, une pincée de sel, et l'eau nécessaire pour former une boule de pâte non collante. L'étaler à la main (directement dans le moule) ou au rouleau (puis disposer dans le moule), mettre à pré-cuire entre 6 et 10 minutes.

02

Faire cuire le tofu : dans une poêle, verser une cuillère à café d'huile d'olive, une cuillère à soupe d'eau, et des épices : le tofu va cuire en s'imprégnant de cette préparation, il va en prendre la couleur et le goût !

03

Une fois le tofu légèrement grillé et réservé, faire pré-cuire les légumes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive.

04

Pendant ce temps, préparer l'appareil : mélanger en battant l'œuf, la crème et le fromage blanc.

05

Sortir la pâte du four, garnir le fond avec la tartinade, ajouter les légumes et le tofu, puis recouvrir de l'appareil. Pour les amateurs, un peu de fromage râpé sur le dessus donnera un léger goût de fromage grillé.

06

Enfourner pendant 20 minutes environ à 180°C.

GALETTES VÉGÉTALES
LENTILLES CORAIL-CURRY

Pour 4 personnes (3 galettes/pers)

Environ 240 g de lentilles corail

2 cuillères à soupe de farine de riz

1 reste d'aubergines, de courgettes et de tomates,
2 gousses d'ail revenues dans une goutte d'huile d'olive

Le reste de riz du réfrigérateur

1 œuf

Épices (curry, basilic séché, sel)

Vous souhaitez remplacer la viande ou le poisson dans votre assiette ?

Ces délicieuses galettes sont faites pour vous !

01

Faire cuire les lentilles corail dans un gros volume d'eau pendant environ 10 minutes. Égoutter.

02

Pendant ce temps, préparer vos légumes : s'ils sont déjà cuits, les couper en petits morceaux. Sinon, les laver, les éplucher, les découper en petits morceaux, les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Épicer selon vos goûts.

03

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et ajouter 5 cl d'eau si la pâte est trop compacte.

04

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Mettre à cuire de petits paquets de pâte que vous étalerez avec le dos d'une cuillère. Retourner à mi-cuisson. Selon l'épaisseur des galettes, la cuisson peut durer de 10 à 15 minutes.

Déguster avec une salade verte ou une poêlée de légumes frais.

GALETTES CROQUANTES
« À LA BRETONNE »

Pour 4 personnes environ

250 g de lentilles corail

150 g de graines de sarrasin

3 cuillères à soupe de farine de sarrasin

3 cuillères à soupe d'algues (wakamé) à réhydrater (ou fraîches)

Sel, poivre, épices (ras el hanout, gingembre)

5 cuillères à soupe de maïs grillé (pour le croquant ! Peut être remplacé par des graines de tournesol voire des flocons d'avoine ou de riz)

Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire les lentilles corail avec le sarrasin dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes.

02

Mettre les algues à réhydrater dans un bol d'eau environ 15 minutes.

03

Concasser légèrement le maïs à l'aide d'un robot ou mortier (de façon à laisser des morceaux).

04

Égoutter (optionnel), verser dans un grand saladier, ajouter la farine, les algues ciselées aux ciseaux, le maïs, les épices.

05

Une fois la préparation obtenue, cuire les galettes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive, environ 6-7 minutes sur chaque face.

A déguster au dîner accompagné d'une salade.
Ou pour les amateurs, façon burger pour remplacer un steak.

TRIO DE GALETTES VÉGÉTALES

Pour 6 personnes environ

500 g de lentilles corail

Des restes du réfrigérateur :
une boîte de riz cuit,
une boîte de légumes cuits
(pommes de terre-courgettes),
une boîte contenant
un demi oignon blanc cru
déjà découpé

Des flocons d'avoine

De la farine de riz

Sel, poivre, épices

2 œufs

Un poivron vert

Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire 500 g de lentilles corail dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes.

02

Égoutter (optionnel), verser dans un grand saladier, ajouter 3 cuillères à soupe de farine de riz et 1 œuf. Puis répartir cette préparation de base dans 3 récipients différents.

03

Préparer les différents ingrédients (notamment les légumes à faire cuire, les légumes déjà cuits à découper en petits tronçons, etc.)

04

La colorée

Ajouter quelques radis coupés en rondelles, un demi poivron et un reste d'oignon blanc revenus à la poêle dans un peu d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de riz cuit.

05

La 100 % récup'

Ajouter le reste de préparation pommes de terre-courgettes et 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine pour le croquant.

06

La curry-oeuf

Ajouter un œuf, 3 cuillères à soupe de riz cuit, un demi poivron et un reste d'oignon blanc revenus à la poêle dans un peu d'huile d'olive, des herbes aromatiques du jardin : thym et laurier, du curry.

07

Cuire les galettes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive, environ 6-7 minutes sur chaque face.

A déguster au dîner accompagné d'une salade.

GALETTES
« MÉDAILLON DE FROMAGE »

Pour 4 personnes environ

250 g de lentilles corail

150 g de graines de sarrasin

2-3 pommes de terre cuites

Un reste de légumes cuits au thym (carottes, courgettes, navets, olives vertes)

2 cuillères à soupe de farine de blé

Une poignée de graines de tournesol ou de courge

Sel, poivre, épices (curcuma)

Du fromage frais (ici du labneh)

Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire les lentilles corail avec le sarrasin dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes.

02

Tailler les légumes trouvés dans le réfrigérateur de façon à ce qu'ils s'intègrent bien dans les galettes (petits cubes, bâtonnets...).

03

Ajouter les différents ingrédients à la préparation, excepté le fromage.

04

Une fois la préparation obtenue, façonner les galettes directement dans la poêle, et insérer au milieu de chacune d'entre elles l'équivalent d'une cuillère à café de fromage, façon médaillon.

05

Cuire les galettes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive, environ 6-7 minutes sur chaque face.

A déguster au dîner accompagné d'une salade.

GÂTEAU DE PAIN
AU CHOCOLAT

Avec l'équivalent d'une baguette

1/2 litre de lait

1 œuf

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

100 g de chocolat à dessert

Envie de douceur ?
Voilà les desserts (et les goûters) !

01

Enlever les morceaux de croûte trop durs du pain. Le couper en petits morceaux et mettre le tout dans un saladier.

02

Ajouter du lait froid ou tiédi de façon à pouvoir imbiber tout le pain petit à petit, à l'aide d'une fourchette (pas la peine de le recouvrir, il y aurait trop de lait à la fin !).

03

Laisser tremper. Le temps peut varier fortement : si le pain est seulement ramolli (de la veille ou de l'avant-veille), une demi-heure à une heure suffisent ; si le pain est très dur, une nuit au réfrigérateur peut s'avérer nécessaire.

04

Puis mixer finement, dans un blender ou à l'aide d'un mixeur à bras.

05

Ajouter 1 œuf battu, le chocolat fondu et le sucre. Mélanger harmonieusement. Verser la pâte directement dans un moule préalablement huilé ou beurré.

06

Enfourner au moins 40 minutes à 180°C. Laisser reposer et refroidir, le gâteau de pain n'en sera que meilleur.

PÂTE À TARTINER MAISON

Pour 150 g de préparation

100 g de purée de noisette

1 cuillère à soupe de poudre de cacao

1 cuillère à soupe de sucre en poudre (un peu plus si le cacao est amer sans sucre)

1 cuillère à soupe de lait végétal (ou de lait de vache)

01

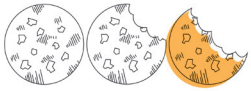
Mélanger tous les ingrédients dans un robot ou à la main.

02

Ajuster selon vos goûts et ceux de vos enfants : plus ou moins de noisette, plus ou moins de chocolat, plus ou moins de sucre.

Pour information : la purée de noisette est un ingrédient onéreux, mais nutritif et excellent pour la santé !
On la trouve dans les magasins bio.
Cette pâte à tartiner contient près de 70 % de noisette, contre 13 % pour la bien connue pâte à tartiner en 7 lettres…
Il est donc logique que son coup de revient soit supérieur !

Mes notes



Eau aromatisée au citron ou au fenouil, au romarin ou aux feuilles de menthe... Vous pouvez aussi régaler vos amis avec des boissons originales réalisées en deux temps - trois mouvements !

D'autres conseils sont à retrouver sur le site de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) : http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens

• Conception des recettes Re(f)use :

Marie Kerouedan (marie.kerouedan@yahoo.fr)
& Nathalie Golliet (nathalie.golliet@gmail.com)

• Conception des recettes du Garde Manger :

Marie Kerouedan

Illustration de couverture : Atelier des Giboulées
Illustrations intérieures : Gabrielle Monceaux (gabrielle.monceaux@gmail.com)
Maquette : Catherine Lesnes (cathlesnes@gmail.com)

#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS

www.casuffitlegachis.fr

Les recettes présentées dans ce livret sont issues des ateliers réalisés lors de l'opération « Du défi dans ma conso » de mai à juin 2016, pour l'ADEME

DU DÉFI DANS MA CONSO

L'opération « Du défi dans ma conso » a été pilotée par le bureau d'études AEFEL pour le compte de l'ADEME

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION

ISBN 979-10-297-0897-8

010277 | Juillet 2017