Le gaspillage alimentaire…

C’est notre affaire !

Gaspiller, c’est polluer !

Ne pas jeter la nourriture c’est protéger la nature !

C’est pourquoi, nous avons fait un petit livret de recettes permettant de ne pas jeter les aliments, mais de les réutiliser dans des recettes…

Miam !Miam !

Les CE2 (2022)

Des recettes

Sucrées

**Recette de la compote de pommes par Ninon, Inaya, Younès.**

**Ingrédients :**

* Pommes
* Eau
* Sucre

**Préparation :**

Eplucher les pommes, les couper en morceaux, les mettre dans une casserole avec un peu d’eau et de sucre. Attendre que le tout fonde ! Environ 15 minutes.

Le tour est joué ! Dégustez !

On peut ajouter du sucre vanillé ou mettre d’autres fruits avec les pommes ou à la place des pommes !

**Recette du pain perdue par Noor, Carolina, Shanna et Lilou.**

Pour 4 personnes

**Ingrédients :**

* 25 cl de lait
* 75 gr de sucre
* 2 ou 3 œufs
* Tranches de pain rassis (ou brioche)
* Une noix de beurre

**Préparation :**

Fouettez les œufs avec le sucre et le lait, y tremper les tranches de pain. Les cuire à la poêle dans du beurre en les faisant dorer de chaque côté ! Miam, miam !!!!

**Recette de bananes au chocolat de Mehdi**

**Ingrédients :**

* Des bananes qui commencent à vieillir…
* Du chocolat
* Du beurre doux

**Préparation :**

Prendre des bananes très mûres, les couper en rondelles. Réserver les. Prendre un peu de beurre doux et le faire fondre, ajouter des carrés de chocolat. Quand le tout est fondu, le verser sur les rondelles de bananes !

*Un petit conseil de Mehdi :*

*Vous pouvez le manger sur du pain perdu ou bien avec de la chantilly !*

**Recette de gâteau au yaourt de Karamba**

Il vous reste un yaourt nature…et bien voilà…

**Ingrédients :**

* 2 œufs
* 1 pot de yaourt nature
* 10 gr de beurre
* ½ pot de pot de yaourt d’huile
* 1 sachet de levure
* 2, 5 pots de yaourt de farine
* 1, 5 pots de yaourt de sucre
* 1 sachet de sucre vanillé

**Préparation :**

Mettre dans cet ordre un pot de yaourt nature, la farine, le sucre, l’huile et le sucre vanillé et mélanger. Ajouter la levure. Rajouter les 2 œufs, mélanger.

Mélanger encore, la pâte doit être lisse.

Beurrer un [moule à manqué](https://www.marmiton.org/shopping/meilleur-moules-a-manque-s4011247.html?utm_source=ustensiles-recettes) et y verser la pâte. Mettre au [four](https://www.marmiton.org/shopping/envie-d-un-four-encastrable-au-top-voici-les-6-meilleurs-fours-avec-pyrolyse-s4008147.html?utm_source=ustensiles-recettes) 30 min à 180°C (thermostat 6), en surveillant régulièrement

**Recette de Smoothie de Younès**

**Ingrédients :**

* Fruits trop mûrs
* Lait

**Préparation :**

Mettre les fruits dans un mixeur, ajouter du lait. Verser dans un verre et dégustez !!! On peut ajouter des glaçons pour l’été, c’est plus frais !

Des recettes saléeS

**Recette avec des restes…**

**Les idées d’Antoine et**  :

**Pour une salade**

**Ingrédients :**

* Tout ce qu’on a ! (tomates, salade, thon, poulet…)

**Préparation :**

Couper tout ce que vous avez en morceaux, tout mélanger pour faire une salade.

**Recette avec des restes…**

**Les idées d’Antoine, Halym :**

**Une omelette**

**Ingrédients** :

* Des restes (poulet, pomme de terre, tomates, viande…)
* Des œufs

**Préparation :**

Faire revenir les ingrédients dans la poêle avec un peu d’huile, battre les œufs, saler et poivrer. Ajouter les œufs battus à la préparation et attendre quelques minutes. C’est prêt !

**Recette avec des restes…**

**Une idée d’omelette par**

**Ingrédients :**

* Pommes de terre bouillie
* Restes de courgettes
* Tranches de jambon
* Œufs

**Préparation :**

Couper et mélanger tous les ingrédients. Mettre du beurre dans une poêle et faire revenir la préparation. Battre les œufs et les ajouter dans la poêle à la préparation.

Commentaire de la cuisinière :

« Cela m’a permis d’utiliser mes restes dans le frigo, j’ai évité le gaspillage alimentaire et cela n’a pas fini dans la poubelle. Je me suis régalée avec mon omelette ! »

**Recette avec des restes…**

**Les idées de Shanna :**

Un gratin de pâtes

**Ingrédients :**

* Reste de pâtes
* Restes de viande ou légumes

**Préparation :**

Mettre les pâtes dans un plat, les mélanger avec des restes de viandes ou de légumes. Mettre au four !

Autre idée : Même recette avec un reste de purée !

**Recette avec des restes…**

**Les idées de Saïd :**

**Une tourte au poulet**

**Ingrédients :**

* Reste de poulet
* Sel, poivre
* Cube de volaille
* Une boite de champignons
* 2 pâtes feuilletées
* 1 pot de crème fraîche

P**réparation :**

Faire revenir 5 minutes le poulet dans du beurre, ajouter une boîte de champignons, 1 pot de crème, du sel, du curry (si on en a !), un cube de volaille.

Dans un moule, mettre une pâte toute prête au fond, ajouter la préparation et recouvrir d’une pâte.

Faire une cheminée et mettre au four à 180° 30 minutes !

**Pain de poisson**

**Ingrédients :**

* Restes de poissons
* 5 œufs
* Crème fraîche
* Tomates
* 100 gr de Gruyère râpé

**Préparation :**

Mélanger le reste de poisson (600 gr environ), les œufs, la crème fraîche, les tomates, le gruyère. Saler et poivrer. Mettre dans un moule à cake.

Cuire 45 minutes à 150°

**La tourte anti-gaspi de Lilou**

**Ingrédients :**

- Restes de légumes (épinards, courgettes, champignons et/ou poireaux))

- Restes de viandes (volaille,porc, jambon…)

- Restes de fromage

- 2 Pâtes feuilletées

- 2 Oeufs

- 1 Jaune

- 15 cl Crème(ou un yaourt nature périmé depuis peu)

**-** 1Oignon

**Préparation :**

Emincez les restes de fromage .Coupez la viande en dés.

Chauffez l’huile dans une sauteuse et faites fondre l’oignon haché. Ajoutez le reste de légumes, la viande, et 2 cuil. à soupe d’eau. Mélangez bien à feu doux, 3 min. Laissez tiédir.

Battez les œufs dans un saladier puis incorporez le contenu de la sauteuse. Ajoutez la crème et les fromages. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez 1a pâte dans un moule à manqué. Versez la préparation. Faites des trous réguliers dans le 2e rouleau de pâte et posez-le sur la garniture. Humidifiez les bords et pincez-les pour les souder. Badigeonnez la surface de jaune d’œuf. Enfournez pour 30 min.

**Recette de potage aux fanes de radis par Maolan**

Pour 4 personnes,

Préparation 10 minutes, cuisson 10 minutes

**Ingrédients :**

* 2 bottes de radis
* 2 pommes de terre
* 1 gros oignon
* eau ou bouillon de volaille léger
* sel
* poivre
* crème fraîche

**Préparation :**

Séparer les radis et les feuilles. Éliminer les feuilles jaunies ou trop abîmées et couper les radicelles à la base des radis.

Plonger le tout dans plusieurs bains d'eau fraîche. On pourra éventuellement ajouter dans l'eau du gros sel.

Égoutter. Ajouter les feuilles de radis égouttées et les laisser suer.

Ajouter les pommes de terre en petits morceaux, ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur printanière et ses vitamines, ajouter de l'eau (ou bouillon de volaille léger) du sel et du poivre.

Passer le potage au mixer et ajouter juste avant de servir un peu de crème fraîche

Des idées ??