



ATA
ASSOCIATION
TERRE D'AVENIR

**UN VRAI GESTE
POUR LA PLANÈTE**

EN ROUTE VERS LE ZÉRO DÉCHET

Numéro 13
février 2021



Ce qui me scandalise, ce n'est pas qu'il y ait des riches et des pauvres : c'est le gaspillage.
Mère Térésa

LE CONSTAT

Lutter contre le gaspillage et les déchets, moins dépenser et même faire des économies, c'est possible !

Voici quelques recettes simples pour mieux cuisiner et pour arrêter de jeter de la nourriture à la poubelle.

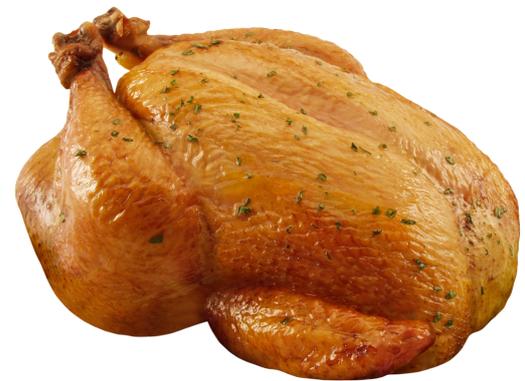
Découvrons des idées de recettes faciles, originales et anti-gaspi pour utiliser les restes de repas : bouillons maison, pickles, pesto, pain perdu, tartes, croquettes et gratins... Ne jetons plus rien !

Cuisinons les restes

On a choisi de faire un beau poulet rôti le dimanche mais il en reste.

- Après avoir mangé les beaux morceaux, on enlève toute la viande sur la carcasse.

- La carcasse et quelques légumes dans beaucoup d'eau pour faire un bouillon à manger en soupe avec des vermicelles
- Des morceaux de poulet et un peu de ce bouillon pour faire un risotto
- Des morceaux effilochés dans de la pâte à ravioles: on façonne et on cuit dans le bouillon
- Des jolis dés de poulet en salade César
- A nous maintenant d'imaginer et nous verrons vite des recettes fétiches



Cuisinons les déchets

Nous cuisinons et nous épluchons les légumes et tout ça part aux poules ou au compost!

Voici une autre façon de faire.

Nous mettons toutes ces épluchures bio dans un sac au congélateur: fanes de betterave, radis, carottes, chutes de fenouil, pommes de terre ou oignons cébettes, gousses d'ail ou oignons germés... Tout y passe !

Quand on en a 750g ou 1 kg, on rajoute du gros sel, on fait sécher, on mixe et voilà de quoi remplacer les bouillons cubes pleins de produits cra cra.



Poudre d'écorce d'orange: grattons les zestes et faire sécher

Cette poudre magique s'utilise bien sûr en cuisine, que ce soit dans les gâteaux ou la vinaigrette, mais aussi bien saupoudrée sur de la glace, sur un yaourt ou un smoothie ! En fait, on peut l'utiliser un peu partout, selon nos envies.

Cuisinons en batch

- Le batch cooking - mais c'est quoi?

Il s'agit de préparer plusieurs plats à l'avance de manière logique et organisée. Par exemple, si vous prévoyez un gratin de courge, pensez à prévoir des quantités plus importantes pour également faire une soupe de courge ou une purée.

Voici quelques idées autour de la viande hachée.

On cuisine la viande hachée comme pour faire une sauce bolognaise et puis on décline: un hachis parmentier, un chili con carne, des lasagnes



Cuisinons végétarien

Les soupes :

Une courge Butternut + crème fraîche ou crème de coco + une pincée de curry

Avec les restes de légumes - fanes de carottes, trognon de brocolis et une pommes de terre

Un curry original : pois chiches+ épinards, servis avec du riz

Hachis parmentier de légumes: carottes, lentilles

Tartes salées aux légumes ou flan de légumes qui se flétrissent :

Légumes (courgettes, poireaux, carottes, oignons....) + 2 œufs + un peu de crème ou lait ou crème de riz ou avoine (avec une pâte à tarte ou sans pour le flan)

Légumes farcis : farce végétarienne pour courgettes, champignons, feuilles de chou, tomates...à base de fromage de chèvre ou feta

Risottos et pâtes avec légumes (petits pois, champignons)



RECETTES DE NOS ADHERENTS



→ Pizzoccheri de la Valteline

Ingrédients pour 4 personnes:

Pizzoccheri-pâtes à la farine de sarrasin, 1 gousse d'ail, 150g de Bitto ou de raclette, 40 g de beurre, 200 g de chou

Préparation: Pour préparer la sauce : coupez le chou en lamelles, coupez en cubes les pommes de terre et hachez finement l'oignon. Faites cuire le chou et les pommes de terre dans une grosse casserole d'eau salée jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez ensuite les pizzoccheri et faites-les cuire pendant 10 minutes.

Pendant ce temps faites dorer l'oignon, la sauge et l'ail dans une poêle à feu doux. Egouttez les pâtes et les légumes. Dans un saladier disposez en couches les pizzoccheri, le hachis d'oignon, le Bitto et le parmesan râpé. Mélangez pendant une minute afin que tous les ingrédients s'incorporent et que le fromage fonde parfaitement. Servez bien chaud.



→ Le Pudding

Ingrédients:

150 g de pain rassis (environ), 3 oeufs, 50 cl de lait, 1 sachet de sucre vanillé, cannelle en poudre, cassonade, (vergeoise) (ou confiture au choix, ou les deux), 2 cuillères à soupe de raisins secs (ou morceaux de fruits), confiture.

Préparation :

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le sucre vanillé et la cassonade Dans un saladier, battre les 3 oeufs. Verser par-dessus le lait chaud. Ajouter une pincée de cannelle puis le pain émietté.

Bien mélanger. Ajouter ensuite, au choix, de la confiture, des morceaux de fruits, des raisins secs... enfin un peu tout ce qu'on veut ! Verser la préparation dans un moule et faire cuire au four pendant environ 45 min à 180-200°C.

**Retrouvez nous sur notre page Facebook @ATA association Terre d'Avenir
Association Terre d'Avenir, 1, rue de la Messe, Dannemois 91490 atagatinais@gmail.com**