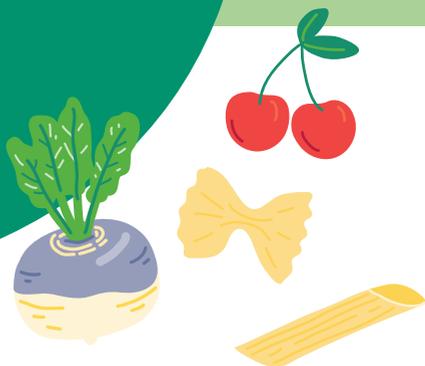


Cuisinons durable

—
Les recettes des 4 saisons

DU PARC NATUREL RÉGIONAL DE
LA MONTAGNE DE REIMS

Sommaire



MISE EN BOUCHE (3)

MES RECETTES AU FIL DES SAISONS (4)

→ **PRINTEMPS** (5)

→ **ÉTÉ** (9)

→ **AUTOMNE** (13)

→ **HIVER** (17)

CUISINER LES RESTES (21)

→ **QUE FAIRE AVEC DES RESTES DE PÂTES ?** (22)

→ **QUE FAIRE AVEC DES RESTES DE RIZ ?** (23)

→ **QUE FAIRE AVEC DES RESTES DE POMMES DE TERRE ?** (25)

→ **QUE FAIRE AVEC DES RESTES DE PAIN ?** (27)

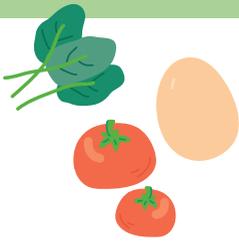
CONSEILS & ASTUCES DU QUOTIDIEN (33)

→ **ORGANISER SES COURSES** (34)

→ **COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES** (37)

→ **RANGER SON RÉFRIGÉRATEUR** (39)

→ **SUGGESTION DU CHEF !** (41)



Mise en bouche

A travers ce livret nous allons découvrir 24 recettes de saisons, pour consommer durable mais également des clés essentielles pour bien s'organiser et limiter le gaspillage alimentaire au quotidien par de petits gestes, recettes et astuces simples.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est tout simplement ce qui finit à la poubelle, des aliments gâchés et jetés, pourtant destinés à être pleinement savourés !

Selon l'ADEME, 30 kilos de nourriture par personne, soit environ 100€, se retrouvent dans nos poubelles chaque année ! C'est l'équivalent d'un repas par semaine !

Ce gaspillage est visible à chaque étape de la chaîne alimentaire : de la production des aliments jusqu'à la consommation.

MAIS POURQUOI GASPILLONS-NOUS AUTANT DE NOURRITURE ?

Sans nous en rendre en compte, nous avons tendance à adopter de mauvaises habitudes au quotidien, comme ne pas terminer son assiette, préparer un plat en trop grande quantité, oublier un produit au fond du placard...

Une mauvaise lecture et compréhension des étiquettes ou encore une consommation trop élevée par rapport à nos besoins peuvent amener à des pertes et donc du gaspillage.

MANGER LOCAL ET DE SAISON POUR QUELLES RAISONS ?

Tout d'abord manger local c'est soutenir et encourager nos producteurs ! Ils nous proposent des produits de qualité : fraîcheur garantie !

Pour un meilleur goût et un apport nutritionnel efficace, chaque fruit et légume a sa saison ! En bonus, on peut souvent bénéficier de prix avantageux car la production se fait en grande quantité, réduisant ainsi le coût d'achat.

Pour finir, la vente directe chez le producteur (circuit court) favorise la réduction d'impact écologique.

**BONNE LECTURE ET
BONNE DÉGUSTATION !**





Mes recettes

AU FIL DES SAISONS

A chaque saison sa spécialité.
Pour profiter au maximum des
bonnes choses que la nature nous
offre, et consommer durable, voici
quelques recettes à réaliser au fil
des saisons.

Bonne dégustation !

ÉCHALOTTE



NAVET

ÉPINARDS



SALADE



CHOU-FLEUR



Le PRINTEMPS

RADIS



BETTERAVE



ASPERGES



BLETTE



OIGNON

—
DE MARS À JUIN

Tarte à l'oignon



15 MIN
PRÉPARATION



30 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Emincer les oignons puis les faire revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer.
- 2/ Dans un récipient, battre les œufs et la crème fraîche.
- 3/ Lorsque les oignons blondissent, les mélanger avec la préparation du récipient.
- 4/ Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte, puis y répartir la préparation.
- 5/ Cuire 30 min à 200° C au four.

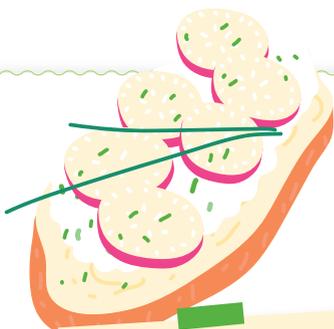
Le petit +

Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte !



MA LISTE DE COURSES

- 1 pâte brisée
- 5 oignons
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- sel, poivre
- huile d'olive



MA LISTE DE COURSES

- Pain en tranche
- Radis
- Fromage frais
- Sel, poivre
- Herbes aromatiques (aneth, ciboulette, estragon...)

Tartine aux radis



5 MIN
PRÉPARATION



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Laver vos radis à l'eau claire pour enlever la terre.
- 2/ Tartiner la tranche de pain de fromage frais, y ajouter un peu de sel et de poivre.
- 3/ Y disposer les radis coupés en rondelles.

Pesto de fanes de radis



10 MIN
PRÉPARATION



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Laver les fanes à l'eau claire et en couper la tige.
- 2/ Mixer ensemble les fanes de radis, l'ail coupé en morceaux et les pistaches jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3/ Ajouter l'huile d'olive, le sel, le poivre, une pincée de piment et mixer de nouveau jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.
- 4/ Conserver dans un récipient hermétique.

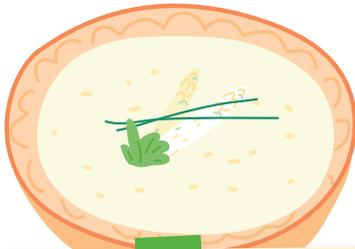


MA LISTE DE COURSES

- Fanes de radis
- 1 gousse d'ail
- 30g de pistaches (non grillées et non salées) ou 30g d'amandes
- 1 zeste de citron (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, piment en poudre

Le petit +

Le pesto se conserve quelques jours au frigo ; pour une durée de conservation plus longue, ajouter à la surface une fine couche d'huile d'olive. Vous pouvez aussi le congeler en petites portions en utilisant un bac à glaçons !



MA LISTE DE COURSES

- 500g d'asperges blanches
- 20g de farine
- 60g de beurre
- 1 oignon
- 1 échalote
- 6cl de lait
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- sel, poivre
- Quelques brins de ciboulette

Le petit +

ajouter une cuillère de fromage frais à la place de la crème fraîche pour plus de gourmandise !

Crème d'asperges



20 MIN
PRÉPARATION



30 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Laver les asperges et les faire cuire dans une casserole d'eau salée (1.5 l) pendant environ 20 min. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter sans jeter l'eau de cuisson.
- 2/ Pendant le temps de la cuisson, éplucher puis couper l'oignon et l'échalote.
- 3/ Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et l'échalote et laisser cuire. Ajouter la farine puis, petit à petit, l'eau de cuisson des asperges mise de côté.
- 4/ Ajouter dans la casserole les asperges coupées grossièrement, puis laisser cuire 10 min.
- 5/ Lorsque la préparation est cuite, mixer le tout puis ajouter le lait, la ciboulette, le sel, le poivre (à votre convenance).
- 6/ Remettre la préparation sur feu doux et y incorporer la cuillère de crème fraîche. Attention, la préparation ne doit pas bouillir !

Verrine de fraises spéculoos



30 MIN
PRÉPARATION



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Séparer les blancs des jaunes dans deux saladiers différents. Ajouter aux jaunes le sucre glace et le sucre vanillé en mélangeant bien à l'aide d'un fouet.
- 2/ Ajouter le mascarpone à la préparation puis mélanger pour obtenir une pâte lisse.
- 3/ Battre les blancs en neige et y ajouter, avant la fin, une 1 cuillère à café de sucre glace. Ajouter délicatement au mélange précédent.
- 4/ Réduire en morceaux les spéculoos. Vous pouvez les placer dans un sac de congélation puis les écraser avec un rouleau à pâtisserie.
- 5/ Equeuter et rincer les fraises, puis les couper en deux dans la longueur.
- 6/ Pour le dressage, mettre une couche de crème, ajouter des morceaux de biscuits puis des fraises, mettre de nouveau de la crème. Décorer le dessus avec des fraises et un peu de spéculoos.
- 7/ Mettre au frais pour que la crème devienne plus ferme.



MA LISTE DE COURSES

- 1 barquette de fraises
- 250 g de mascarpone
- 40g de sucre glace
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- environ 20 spéculoos



Le petit +

vous pouvez préparer cette recette la veille pour lui laisser une nuit de repos au réfrigérateur.

MA LISTE DE COURSES

- 1 pâte brisée
- 400 g de cerises
- 80 g de sucre blanc en poudre ou 40 g de sucre complet en poudre
- 2 œufs



Le petit +

Vous pouvez accompagner ce dessert d'une boule de glace à la vanille.

Tarte aux cerises



20 MIN
PRÉPARATION



25 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Laver les cerises puis les couper en deux en enlevant le noyau.
- 2/ Étaler la pâte brisée dans un plat adapté, puis y disposer les cerises coupées.
- 3/ Mélanger les œufs et le sucre dans un récipient puis verser la préparation sur les cerises.
- 4/ Faire cuire 25 min à 200°. Laisser refroidir un peu avant de servir.



—
DE JUIN À SEPTEMBRE

Houmous maison



10 MIN
PRÉPARATION



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Égoutter et rincer les pois chiches à l'eau claire.
- 2/ Mixer les pois chiches, ajouter peu à peu l'huile d'olive pour obtenir une crème. Attention, la préparation ne doit pas être liquide.
- 3/ Éplucher et couper grossièrement l'ail.
- 4/ Ajouter le reste des ingrédients dans l'appareil et mixer de nouveau.
- 5/ Vous pouvez mettre la préparation au réfrigérateur pour plus de fraîcheur ou consommer directement.

MA LISTE DE COURSES

- 300 g de pois chiches cuits
- ½ jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de crème de sésame (Tahin)
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel



Le petit +

le Tahin se trouve facilement en supermarché ou magasin bio. Il se conserve très longtemps au réfrigérateur même lorsqu'il est entamé !

Salade de pommes de terre



15 MIN
PRÉPARATION



30 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée bouillante pendant environ 30 min. Vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette : si la pomme de terre est tendre, c'est cuit ! Sinon, laisser cuire 5 – 10 min de plus.
- 2/ Pendant le temps de la cuisson, éplucher et couper l'oignon et l'échalote. Couper également les cornichons en rondelles (ni trop fines ni trop épaisses). Mettre le tout dans un saladier.
- 3/ Dans un bol, préparer la sauce d'accompagnement : mélanger ensemble 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne, du sel et du poivre.
- 4/ Lorsque les pommes de terre sont cuites, les passer sous l'eau froide, les éplucher et les couper en gros morceaux. Les mettre dans le saladier, puis ajouter la sauce et mélanger délicatement.
- 5/ Réserver au frais avant de servir.

MA LISTE DE COURSES

- 5 à 6 grosses pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 1 échalote
- 15 cornichons
- huile d'olive
- vinaigre de vin
- moutarde à l'ancienne
- sel, poivre



Le petit +

vous pouvez utiliser le vinaigre de votre choix pour votre sauce, comme par exemple le vinaigre de cidre, vinaigre aromatisé ou vinaigre balsamique.

Chips aux épluchures de pommes de terre

MA LISTE DE COURSES

- Épluchures de pommes de terre
- huile d'olive
- sel, poivre,
- épices (cumin ou paprika) ou herbes de Provence



10 MIN
PRÉPARATION



15-20 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Sélectionner et laver les plus belles épluchures de vos pommes de terre. (Environ 6 grosses pommes de terre). Les sécher.
- 2/ Mélanger les épluchures avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et autres aromates (à votre convenance).
- 3/ Étaler les pelures sur une plaque recouverte d'un papier de cuisson, puis enfourner à 200° pendant 15 à 20 min.

Le petit +

vous pouvez aussi utiliser les pelures d'autres légumes comme par exemple la carotte, la patate douce ou encore la courgette.

Salade de concombre, tomates et feta



15 MIN
PRÉPARATION



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

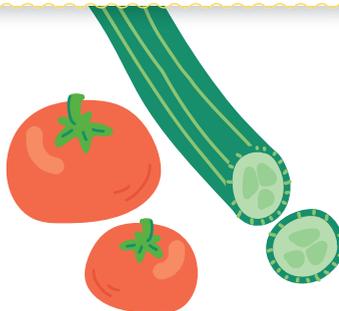
- 1/ Éplucher le concombre et le couper en rondelles pas trop épaisses. Le mettre dans une passoire avec un peu de sel pour le dégorger.
- 2/ Pendant ce temps, laver et couper les tomates en dés.
- 3/ Couper la feta en morceaux. Placer le tout dans un saladier.
- 4/ Ajouter le concombre égoutté. Assaisonner à votre convenance (sel, poivre). Après les avoir rincées, couper les feuilles de basilic frais pour les ajouter à la préparation. Ajouter deux ou trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélanger, c'est prêt !

MA LISTE DE COURSES

- 2 tomates
- 1 concombre
- ½ feta
- basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

Le petit +

vous pouvez remplacer la feta par de la mozzarella.



Salade de fruits de saison



10-15 MIN
PRÉPARATION



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Laver, éplucher et couper les fruits.
- 2/ Mettre le tout au réfrigérateur pour servir bien frais.
- 3/ Avant de servir, ajouter quelques feuilles de menthe.

MA LISTE DE COURSES

- 1 barquette de framboises et / ou 500 g de fraises
- 1 pomme
- 1 orange
- 4 abricots
- 1 pêche jaune et 1 blanche
- 2 kiwis
- 1 tige de menthe



Le petit +

Il n'y a pas de règle pour la salade de fruits, vous pouvez enlever ou ajouter des fruits à votre convenance ! Vous pouvez également ajouter le jus d'un demi citron ou un verre de jus de fruits à votre préparation.



MA LISTE DE COURSES

- 500 g de mirabelles environ
- une pâte sablée
- 1 cuillère de sucre de canne



Le petit +

en cas de grosse quantité de mirabelles, vous pouvez les congeler dénoyautées et coupées pour réaliser cette recette toute l'année !

Tarte à la mirabelle



30 MIN
PRÉPARATION



30 à 40 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Précuire la pâte au four à 180° pendant environ 15 min. (Verser des billes en céramique sur la pâte pour éviter le gonflement).
- 2/ Pendant ce temps, laver, dénoyauter et couper en deux les mirabelles. Les disposer ensuite sur la pâte.
- 3/ Parsemer de sucre de canne, puis mettre au four pendant 25 min.

CAROTTES



BETTERAVE



POMMES DE TERRE



COURGE
BUTTERNUT

L'AUTOMNE



ÉPINARDS



SALADE



POIVRONS



LENTILLONS
CHAMPENOIS

POTIRON



PANAI



—
DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

Flan de carottes au cumin



30 MIN
PRÉPARATION



40 MIN
CUISSON



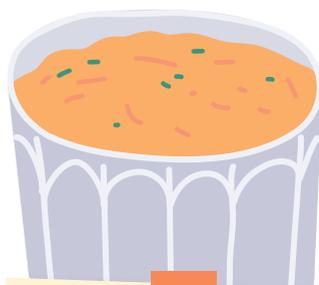
TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Éplucher et laver les carottes, puis les mettre à cuire pendant 20 min à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante. Lorsqu'elles sont tendres, elles sont cuites !
- 2/ Mixer ou écraser les carottes pour obtenir une purée.
- 3/ Ajouter les deux œufs entiers, le jaune d'œuf, la crème liquide, le cumin. Saler et poivrer à votre convenance. Bien remuer pour obtenir une texture homogène.
- 4/ Beurrer vos ramequins puis y ajouter la préparation.
- 5/ Mettre au four pendant 20 min à 180°. Servir chaud



MA LISTE DE COURSES

- 3 carottes
- 2 œufs entiers + 1 jaune d'œuf
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuillère à café de cumin
- sel, poivre
- une noisette de beurre (pour le moule)



Le petit +

Vous pouvez remplacer le cumin par du curry ou du paprika selon ce que vous avez dans vos placards !



MA LISTE DE COURSES

- 1 quartier de potiron
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre
- 1 cuillère de muscade en poudre



Le petit +

vous pouvez également ajouter une pomme de terre ou deux pour casser le goût prononcé du potiron et adoucir votre préparation.

Velouté potimarron



30 MIN
PRÉPARATION



45 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Couper la chair du potiron.
- 2/ Dans une cocotte, faire revenir l'oignon avec un peu d'huile ou une noisette de beurre.
- 3/ Ajouter les morceaux de potiron, puis recouvrir d'eau au niveau des légumes pour qu'il soit recouverts, pas plus). Laisser cuire environ 45 min.
- 4/ Lorsque la préparation est cuite, ajouter la crème fraîche, la muscade, le sel et le poivre (à votre convenance).
- 5/ Mixer le tout et servir.

Lentillons de Champagne au curry



30 MIN
PRÉPARATION



25 à 30 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Éplucher et laver les carottes, les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais fermes.
- 2/ Pendant ce temps, dans une autre casserole, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive (ou une noisette de beurre).
- 3/ Ajouter ensuite le curry, les tomates concassées et le lait de coco
- 4/ Laisser mijoter pendant 5-10 min. Veiller à remuer régulièrement pour éviter que le mélange accroche dans le fond de votre casserole.
- 5/ Ajouter ensuite les lentillons dans la casserole puis les carottes coupées en rondelles. Laisser cuire à feu moyen 25 à 30 min en couvrant la casserole.
- 6/ Servir chaud.

MA LISTE DE COURSES

- 400 g de tomates concassées
- 250 g de lentillons de Champagne
- 3 cuillères à soupe de curry
- 20 cl de lait de coco
- 2 carottes
- 1 oignon
- sel, poivre



Le petit +

ajouter quelques saucisses fumées à la préparation.

Butternut rôti au four



10 MIN
PRÉPARATION



35 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Éplucher et couper la courge en petits morceaux. Disposer le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 2/ Badigeonner d'huile d'olive, de paprika et d'herbes de Provence. Ajouter le sel et le poivre. Bien mélanger à la main pour répartir le mélange.
- 3/ Mettre au four pendant 40min à 200° : 20 min en chaleur tournante + 20 min en mode grill.

MA LISTE DE COURSES

- 1 butternut
- 1 pincée de paprika
- huile d'olive
- herbes de Provence
- sel, poivre



Le petit +

ajouter un peu de miel à la préparation pour un côté plus gourmand.



Cake pommes et noix



20 MIN
PRÉPARATION



35 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Ouvrir les noix en deux et garder les cerneaux.
- 2/ Éplucher et couper les pommes en dés.
- 3/ Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients, ajouter les noix et les pommes.
- 4/ Beurrer et fariner votre moule à cake puis verser la préparation.
- 5/ Mettre au four pendant 35 min à 180°

MA LISTE DE COURSES

- 2 pommes
- 50 g de cerneaux de noix
- 75 g de beurre fondu
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 125 g de farine
- ½ sachet de levure
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 sachet de sucre vanillé

Le petit +

pour plus de gourmandise, réduire la quantité de farine (90 g) et ajouter 35 g de poudre d'amandes.

MA LISTE DE COURSES

- 800 g de pommes
- 1 verre d'eau
- 1 gousse vanille
- 100 g de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle (en option)

Le petit +

au lieu de jeter vos gousses de vanille une fois les graines prélevées, vous pouvez les mettre dans un pot de sucre pour le parfumer.

Vous pouvez ajouter d'autres fruits à cette recette selon ce que vous avez de disponible sous la main. Exemples : bananes, poires, prunes...

Compote de pommes



20 MIN
PRÉPARATION



15-20 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Éplucher et couper les pommes en gros morceaux.
- 2/ Dans une casserole, faire bouillir le verre d'eau avec le sucre. Couper la gousse de vanille en deux et gratter l'intérieur pour ajouter le contenu dans votre eau (ajouter la cannelle).
- 3/ Y ajouter les pommes puis laisser cuire à feu plus doux, environ 15 min jusqu'à ce que le mélange soit fondant.
- 4/ Selon votre préférence, mixer ou laisser la compote telle quelle puis servir tiède ou froid.
- 5/ Conserver au réfrigérateur dans un pot fermé pendant quelques jours si tout n'est pas mangé.



COURGE
BUTTERNUT



ÉPINARDS



MÂCHE

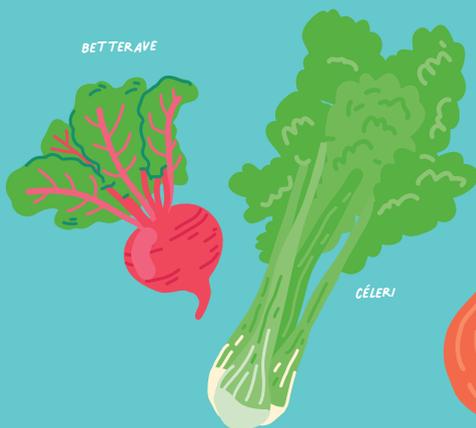


POMMES DE
TERRE



POIREAUX

L'HIVER



BETTERAVE



CÉLERI



ENDIVE



POTIMARRON



NAVET

—
DE DÉCEMBRE À MARS

Gratin de poireaux



20 MIN
PRÉPARATION



30 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Couper les poireaux en rondelles épaisses puis les rincer.
- 2/ Couper finement la gousse d'ail.
- 3/ Dans une poêle, faire revenir ensemble le beurre, l'huile d'olive et la gousse d'ail. Lorsque l'ail est coloré, ajouter les rondelles de poireaux.
- 4/ Laisser cuire les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Saler et poivrer à votre convenance (attention le parmesan ajouté ensuite va saler lui aussi !).
- 5/ Mélanger la crème liquide avec 60 g de parmesan, et verser dans un plat à gratin.
- 6/ Verser le reste du parmesan au-dessus de la préparation, puis mettre au four pendant 10 à 15 min à 200°. Lorsque le dessus du gratin est doré, c'est prêt !



MA LISTE DE COURSES

- 4 ou 5 poireaux
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre
- 25 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 80 g de parmesan
- sel, poivre



Le petit +

conserver les feuilles vertes des poireaux pour faire une soupe ou parfumer un bouillon. Si vous avez un reste de vin blanc, vous pouvez en ajouter un peu à votre recette.



MA LISTE DE COURSES

- Les feuilles vertes de deux poireaux
- 5 pommes de terre
- 1 navet
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.



Le petit +

ajuster cette recette avec d'autres légumes de votre choix.

Soupe aux légumes



30 MIN
PRÉPARATION



40 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Couper les morceaux abîmés des feuilles des poireaux puis bien les rincer.
- 2/ Éplucher et couper les pommes de terre, le navet, les carottes et l'oignon.
- 3/ Dans une grande casserole ou une marmite, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive.
- 4/ Lorsque l'oignon jaunit, ajouter le reste des légumes et faire cuire à feu doux pendant 5 min environ. Veiller à bien mélanger pour que la préparation n'accroche pas à la casserole.
- 5/ Recouvrir le tout d'eau et ajouter le bouillon, puis laisser cuire environ 40 min. Vous pouvez couvrir d'un couvercle pour accélérer la cuisson.
- 6/ Lorsque tous les légumes sont cuits, mixer la préparation. Servir chaud

Endives braisées au curry



20 MIN
PRÉPARATION



45 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ



MA LISTE DE COURSES

- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 50 g de beurre doux
- 7-8 endives
- 2 cuillères à café de sucre blanc
- le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- huile d'olive
- sel, poivre

MA RECETTE

- 1/ Enlever les feuilles trop abîmées des endives et le bas du pied, puis les couper en deux dans le sens de la longueur.
- 2/ Faire chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse à feu moyen, y faire revenir la moitié des endives.
- 3/ Lorsque les endives blondissent, ajouter la moitié du sucre, le sel et le poivre. Laisser cuire de nouveau pour caraméliser.
- 4/ Mettre de côté la première partie des endives et en faire de même avec la seconde.
- 5/ Lorsque toutes les endives sont prêtes, les réunir dans la sauteuse et ajouter le jus de citron. Couvrir et laisser cuire doucement pendant environ 30min.
- 6/ Pendant que les endives cuisent, préparer la sauce au curry : mélanger la crème et le curry dans un saladier.
- 7/ Lorsque le jus des endives a bien diminué, ajouter la sauce aux endives. Mélanger et laisser cuire 5 min. Servir chaud.
- 8/ En fin de cuisson, découvrir pour laisser s'échapper le jus de cuisson.

Le petit +

remplacer le sucre blanc par du sucre de canne ou une cuillère à soupe de miel.



MA LISTE DE COURSES

- 1 potimarron
- 2-3 pommes de terre
- 1 oignon (facultatif)
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 20 cl de lait
- sel, poivre

Le petit +

faire caraméliser à part les oignons avec une cuillère à soupe de miel pour ajouter un côté gourmand.

Purée de potimarron



20 MIN
PRÉPARATION



20 à 30 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Éplucher et égrainer le potimarron. Le couper en petits cubes.
- 2/ Éplucher la pomme de terre et l'oignon, les couper en cubes.
- 3/ Faire cuire les 3 ingrédients pendant 20 à 30 min dans une casserole d'eau salée à feu doux.
- 4/ Lorsque c'est cuit, égoutter puis écraser le tout à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.
- 5/ Ajouter le lait, le sel, le poivre et la muscade.
- 6/ Bien mélanger et servir chaud.

Gâteau à la banane



20 MIN
PRÉPARATION



30 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Dans un saladier, mélanger ensemble les œufs entiers et le sucre.
- 2/ Faire fondre le beurre puis l'ajouter au mélange suivi de la farine et de la levure.
- 3/ Ajouter les bananes à la préparation, puis bien mélanger en les écrasant.
- 4/ Mettre le sucre vanillé ou l'extrait de vanille.
- 5/ Beurrer et fariner votre moule à cake, verser la pâte à gâteau et enfourner 30 min à 180°. La cuisson est bonne lorsque vous plantez une pointe de couteau dans le gâteau et que celle-ci ressort sèche.
- 6/ Laisser refroidir avant de démouler.

MA LISTE DE COURSES

- 2-3 bananes mûres
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 125 g de beurre
- ½ paquet de levure
- 3 œufs
- extrait de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé

Le petit +

Ajouter des pépites de chocolat ou du raisin sec à votre recette pour plus de gourmandise. La banane est consommable toute l'année selon sa provenance.

Poires en aumônières au miel et aux noix



20 MIN
PRÉPARATION



20 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Laver et équeuter les poires puis creuser l'intérieur en les vidant (au niveau du trognon) sans les couper en deux.
- 2/ Mixer ensemble les noix, le sucre et le jus de citron. Farcir l'intérieur des poires avec la préparation.
- 3/ Disposer les feuilles de brick sur une plaque préalablement protégée d'une feuille de papier cuisson. Badigeonner les feuilles de beurre fondu avec un pinceau de cuisine.
- 4/ Poser une poire par feuille bien au centre. Arroser les poires de miel liquide puis rabattre les bords comme pour former un petit sachet (une aumônière). Nouer le haut des aumônières avec une ficelle de cuisine pour faciliter la tenue.
- 5/ Mettre au four et laisser cuire environ 20 min à 170°. Sortir l'aumônière du four lorsqu'elle est bien dorée. Laisser tiédir et servir.

MA LISTE DE COURSES

- 4 poires
- 4 feuilles de brick
- 100 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne
- 2 cuillères à soupe de miel
- ½ jus de citron

Le petit +

servir ce dessert avec une boule de glace à la vanille.



Cuisiner

LES RESTES

Pas toujours facile de doser.
Pas de panique, voici quelques
exemples de recettes anti-gaspillage
à cuisiner avec vos restes !

Un surplus de pâtes, de riz ou encore
de pommes de terre ?

De nombreuses possibilités s'offrent
à vous : **on vous explique tout !**



Que faire avec un reste de pâtes ?

SALADE DE PÂTES PESTO ET FETA



20 MIN
PRÉPARATION



TRÈS
FACILE



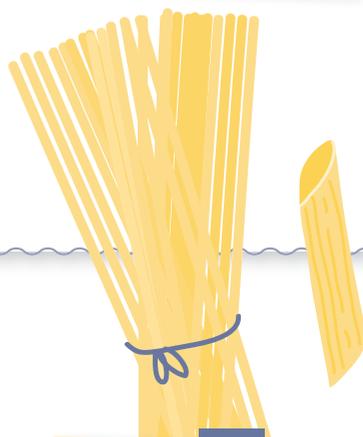
BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- Restes de pâtes
- 1 petit pot de pesto
- 1 feta

MA RECETTE

- 1/ Verser dans un saladier le reste de pâtes froides.
- 2/ Verser la sauce au pesto puis ajouter les morceaux de feta coupés en cube.
- 3/ Bien mélanger et servir.



GRATIN DE PÂTES AU JAMBON



10 MIN
PRÉPARATION



30 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



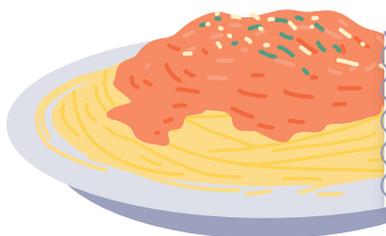
BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- Reste de pâtes
- jambon (à adapter en fonction de la portion de pâtes)
- 70 g de fromage râpé
- 20 cl de crème liquide
- sel, poivre

MA RECETTE

- 1/ Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un grand saladier.
- 2/ Verser dans un plat à gratin, parsemer de fromage râpé.
- 3/ Mettre au four pendant 30 min à 190°. C'est prêt !



UNE SAUCE !

Exemple : bolognaise, carbonara, sauce fromagère ou encore sauce au thon et à la crème.

GALETTES DE PÂTES AU PARMESAN



10 MIN
PRÉPARATION



10 à 15 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Mélanger dans un saladier : l'œuf battu, le parmesan, la maïzena, le sel, le poivre. Ajouter les restes de pâtes. Mélanger de nouveau.
- 2/ Mettre un peu d'huile d'olive à chauffer dans une poêle. A l'aide de deux grosses cuillères, former des galettes avec la préparation.
- 3/ Laisser cuire quelques minutes de chaque côté. Il est également possible de cuire au four sur une plaque de cuisson, 15 min à 200°.

MA LISTE DE COURSES

- Reste de pâtes
- 1 œuf
- 30 g de parmesan (adapter en fonction du reste de pâtes)
- 1 cuillère à café de maïzena
- sel, poivre
- huile d'olive

Que faire avec un reste de riz ?



RIZ SAUTÉ CITRON CURRY NOIX DE CAJOU



10 MIN
PRÉPARATION



20 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Dans une poêle mettre l'huile d'olive à chauffer avec le curry et le curcuma à feu vif. Réduire le feu puis ajouter les noix de cajou. Bien mélanger et laisser cuire 2-3 min.
- 2/ Ajouter le jus de citron et le riz. Saler, poivrer et laisser cuire 5 min environ. C'est prêt !
- 3/ Avant de servir, ajouter la coriandre (en option)

MA LISTE DE COURSES

- 80 g de reste de riz
- ½ cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de curry
- 1 bouquet frais de coriandre (en option)
- 1 jus de citron
- 10 g de noix de cajou (non salées)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

OMELETTE RIZ, JAMBON, FROMAGE



10 MIN
PRÉPARATION



10 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- Reste de riz cuit
- 2 tranches de jambon
- 1 mozzarella
- 2 œufs
- sel, poivre
- persil (en option)
- Ajuster vos ingrédients en fonction de la quantité de reste de riz.

MA RECETTE

- 1/ Dans un saladier, mélanger ensemble le jambon, le riz et le fromage, le sel, le poivre et le persil.
- 2/ Dans un bol, battre les œufs en omelette et les ajouter à la préparation de riz. Bien mélanger.
- 3/ Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson des boulettes de riz formées avec les mains. Les aplatir avec une grosse cuillère ou une spatule pour former des galettes.
- 4/ Placer au réfrigérateur pendant 1h.
- 5/ Dans une poêle, ajouter de l'huile d'olive ou du beurre et y faire revenir les galettes plusieurs minutes de chaque côté. Mettre sur un papier absorbant avant de servir pour enlever l'excès de gras. C'est prêt !

UNE SALADE DE RIZ FROIDE



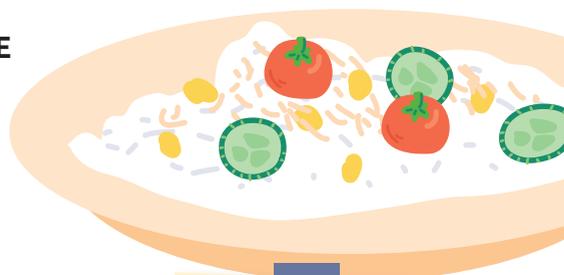
10 MIN
PRÉPARATION



FACILE



BON
MARCHÉ



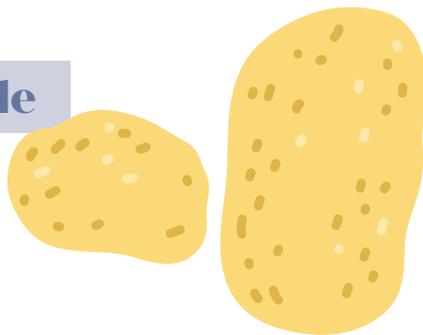
MA RECETTE

- 1/ Dans un saladier, mettre le reste de riz. Egoutter le thon et l'émietter dans le plat. Ajouter le maïs égoutté.
- 2/ Laver et couper les tomates, éplucher et couper le concombre. Ajouter à la préparation.
- 3/ Saler, poivrer et assaisonner d'huile d'olive, bien mélanger. C'est prêt !

MA LISTE DE COURSES

- Reste de riz
- 1 boîte de thon
- 1 à 2 tomates
- 1 boîte de maïs
- 1 concombre
- sel, poivre
- huile d'olive

Que faire avec un reste de pommes de terre ?



POMMES DE TERRE SAUTÉES ET LARDONS



10 MIN
PRÉPARATION



10 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



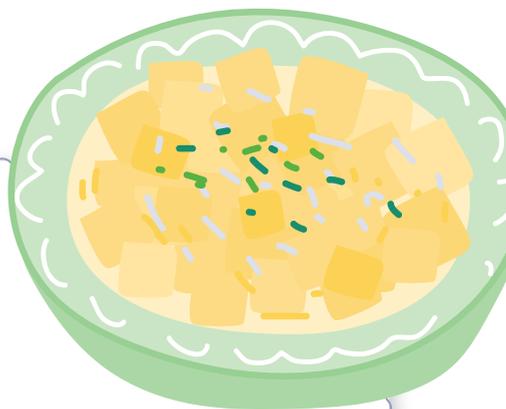
BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- Reste de pommes de terre cuites
- 1 paquet de lardons
- sel, poivre
- persil (facultatif)

MA RECETTE

- 1/ Couper en rondelles épaisses les pommes de terre.
- 2/ Dans une poêle faire revenir les lardons, ajouter les pommes de terre (il n'est pas nécessaire d'ajouter de la matière grasse, les lardons vont rendre du gras).
- 3/ Saler, poivrer à votre convenance, puis ajouter le persil. Servir chaud accompagnées d'une salade verte par exemple.



SALADE FROIDE DE POMMES DE TERRE CURRY ÉCHALOTE



10 MIN
PRÉPARATION



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Couper en morceaux épais les pommes de terre puis les mettre dans un saladier.
- 2/ Éplucher et hacher l'échalote et l'ajouter à la préparation.
- 3/ Mettre la mayonnaise et le curry. Bien mélanger le tout. C'est prêt !

MA LISTE DE COURSES

- Reste de pommes de terre
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de curry
- sel, poivre
- 3 à 4 cuillères à soupe de mayonnaise.

OMELETTE POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS



10 MIN
PRÉPARATION



10 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ



MA LISTE DE COURSES

- 2 gros champignons
- le reste des pommes de terre
- 2 œufs
- sel, poivre
- persil (facultatif)
- huile d'olive

MA RECETTE

- 1/ Couper les pommes de terre en rondelles épaisses puis les mettre à cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Laisser cuire quelques minutes le temps qu'elles soient dorées.
- 2/ Ajouter les champignons, laisser cuire quelques minutes.
- 3/ Dans un grand bol, battre les œufs entiers avec une fourchette, saler, poivrer et mettre le persil. Ajouter le mélange dans la poêle.
- 4/ Laisser cuire l'omelette selon vos préférences (sèche ou baveuse). Servir chaud accompagnée d'une salade verte ou d'endives par exemple.

Que faire avec un reste de purée ?

UN HACHIS PARMENTIER



15 MIN
PRÉPARATION



35 à 40 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ



MA LISTE DE COURSES

- Reste de purée
- 500 g de viande hachée
- 1 oignon
- sel, poivre
- huile d'olive
- fromage râpé (gruyère, comté, cheddar...)

MA RECETTE

- 1/ Dans une poêle, faire revenir l'oignon coupé dans un peu d'huile d'olive. Ajouter ensuite la viande hachée, saler, poivrer. Laisser cuire entre 5 et 10 min.
- 2/ Lorsque la viande est cuite, mettre le tout dans le fond d'un plat à gratin. Ajouter par-dessus le reste de purée.
- 3/ Parsemer de fromage râpé et mettre au four pendant environ 30 min à 180°.

GALETTES DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE



15 MIN
PRÉPARATION



20 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Dans un saladier, mélanger ensemble : la purée, le fromage, 30 g de farine et l'œuf préalablement battu. Saler, poivrer et mettre les aromates.
- 2/ Dans le fond d'une assiette creuse ou d'un plat, verser les 30 g restant de farine.
- 3/ Former dans vos mains des galettes en prélevant un peu de pâte. Passer les galettes dans la farine avant de les faire cuire dans une poêle préalablement chauffée avec un peu d'huile d'olive.
- 4/ Laisser cuire les galettes à feu moyen, il faut qu'elles soient bien dorées. C'est prêt !

MA LISTE DE COURSES

- Reste de purée
- 100 g de fromage râpé (parmesan, cheddar, gruyère ou comté...)
- 1 œuf
- 60 g de farine
- huile d'olive
- sel, poivre
- herbes aromatiques (type ciboulette ou persil haché)

Que faire avec un reste de pain ?

PAIN PERDU « L'ORIGINAL »



5 MIN
PRÉPARATION



5 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ



MA RECETTE

- 1/ Dans une assiette creuse, battre ensemble les œufs, le lait et le sucre.
- 2/ Dans une poêle, faire fondre le beurre.
- 3/ Tremper un à un les morceaux de pains dans la préparation puis les mettre dans la poêle. Laisser cuire pendant environ 5 min à feu moyen jusqu'à ce que ça soit doré.

MA LISTE DE COURSES

- Pain rassis
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 noisette de beurre



MA LISTE DE COURSES

- Pain rassis
- sauce tomate
- jambon
- champignons frais
- fromage râpé
- huile d'olive
- herbes de Provence (facultatif)
- olives noires (facultatif)

TARTINES SALÉES AU FOUR FAÇON PIZZA



10 MIN
PRÉPARATION



15 à 20 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA RECETTE

- 1/ Pour chaque tranche de pain, mettre un trait d'huile d'olive et étaler sur la mie. Ajouter ensuite de la sauce tomate et étaler de nouveau.
- 2/ Mettre le jambon, les champignons, le fromage râpé et les olives et parsemer d'herbes de Provence
- 3/ Enfourner pendant 15 à 20 min à 180°. Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte.

BLANC DE POULET PANÉ



10 MIN
PRÉPARATION



50 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- Pain rassis
- blanc de poulet (ou aiguillettes)
- huile d'olive
- paprika (facultatif)
- sel, poivre
- 2 œufs
- 50 g de farine

MA RECETTE

- 1/ Pour réaliser la chapelure : passer au four 30 min à 100° les morceaux de pain pour qu'ils soient bien secs et puissent se conserver si tout n'est pas utilisé.
- 2/ Lorsque le pain est froid, passer au mixeur pour le broyer. C'est prêt ! Conserver votre chapelure dans une boîte hermétique ou un bocal pendant 3 mois.
- 3/ Pour paner le blanc de poulet : mettre la chapelure obtenue dans une assiette creuse. Ajouter du sel, du poivre, du paprika (ou d'autres épices selon vos préférences), mélanger.
- 4/ Prendre deux autres assiettes creuses. Dans l'une, ajouter de la farine. Dans l'autre, battre les œufs en omelette.
- 5/ Préchauffer la poêle avec un peu d'huile d'olive. Tremper les morceaux de poulet dans l'ordre suivant : farine – œufs – chapelure. Les disposer ensuite dans la poêle pour la cuisson. Laisser cuire à feu moyen 10 min.
- 6/ Vous pouvez accompagner ce plat d'une purée maison.

CROÛTONS À L'AIL



10 MIN
PRÉPARATION



15 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- Pain rassis
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 2 petites gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

MA RECETTE

- 1/ Couper les morceaux de pain en petits cubes et hacher les gousses d'ail.
- 2/ Dans un saladier ou une grande boîte à couvercle, verser les morceaux de pain, l'ail, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- 3/ Secouer pour mélanger le tout en mettant une assiette au-dessus de votre saladier ou le couvercle sur votre boîte.
- 4/ Recouvrir de papier cuisson une plaque allant au four, disposer les morceaux de pain dessus en veillant à ce qu'ils ne se superposent pas. Mettre au four 15 min à 180° en remuant de temps en temps. Attention, la préparation doit sécher mais pas griller.
- 5/ Laisser refroidir hors du four, les croûtons vont continuer à sécher.
- 6/ Mettre les croûtons dans une soupe ou une salade par exemple.
- 7/ Pour les conserver, placer les croûtons dans un bocal en verre. Il faut que les croûtons soient totalement froids avant d'être enfermés.

Que faire avec des jaunes d'œufs et des blancs d'œufs ?



→ JAUNES D'ŒUFS

CRÈME À LA VANILLE



10 MIN
PRÉPARATION



10 à 15 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- 2 jaunes d'œufs
- 1 l de lait
- 50 g de farine ou de maïzena
- 80 g de sucre
- 1 gousse de vanille

MA RECETTE

- 1/ Verser $\frac{3}{4}$ du lait dans une casserole avec le sucre et la vanille, puis porter à ébullition.
- 2/ Dans un grand bol à part, mélanger la farine (ou maïzena), les jaunes d'œufs et le lait restant.
- 3/ Ajouter la préparation à la casserole de lait, puis remuer pour laisser épaissir.
- 4/ Lorsque la crème est épaisse et commence à faire des petites bulles en surface, elle est cuite.
- 5/ Verser la crème dans des ramequins puis laisser refroidir. Placer ensuite au réfrigérateur.

CRÈME ANGLAISE



10 MIN
PRÉPARATION



10 MIN
CUISSON



FACILE



BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre en poudre
- 50 cl de lait
- 1 gousse de vanille

MA RECETTE

- 1/ Porter le lait à ébullition dans une casserole. Pendant ce temps, couper la gousse de vanille en deux et en extraire les graines, puis les ajouter dans le lait. Une fois à ébullition, couper le feu et laisser tiédir.
- 2/ Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre en poudre.
- 3/ Verser peu à peu le lait tiède sur la préparation en fouettant bien le tout.
- 4/ Verser l'ensemble de la préparation dans la casserole utilisée en début de recette et faire chauffer doucement pour laisser épaissir la préparation, sans cesser de remuer.
- 5/ Lorsque la crème couvre bien votre cuillère, elle est prête. Retirer du feu puis laisser refroidir avant de réserver au réfrigérateur.

→ BLANCS D'ŒUFS

MERINGUE



15 MIN
PRÉPARATION



1h30
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ

MA LISTE DE COURSES

- 6 blancs d'œufs
- 300 g de sucre
- 2 pincées de sel

MA RECETTE

- 1/ Dans un saladier, battre les blancs en neige avec le sel.
- 2/ Ajouter petit à petit le sucre en continuant de battre. Attention, il est important pour la réussite de la recette d'ajouter le sucre progressivement.
- 3/ Lorsque le mélange est prêt, vous devez obtenir un genre de bec au bout de votre batteur électrique. Verser la préparation dans une poche à douille.
- 4/ Sur une plaque recouverte de papier cuisson, faire des petits tas espacés les uns des autres.
- 5/ Enfourner pendant 1h30 à 100°. Laisser refroidir les meringues à la sortie du four avant de les déguster.

FINANCIER AUX AMANDES



10 MIN
PRÉPARATION



40 à 45 MIN
CUISSON



TRÈS
FACILE



BON
MARCHÉ



MA RECETTE

- 1/ Dans une petite casserole, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il devienne noisette, c'est-à-dire qu'il obtienne une couleur un peu marronnée, sans toutefois brûler.
- 2/ Dans un saladier, mélanger ensemble la farine, la poudre d'amandes et le sucre glace.
- 3/ Ajouter les graines de la gousse de vanille puis incorporer les blancs d'œufs à la préparation.
- 4/ Ajouter le beurre noisette et remuer pour obtenir une pâte homogène.
Verser dans un moule à cake préalablement beurré et fariné.
- 5/ Enfourner pendant 40 à 45 min à 180°

MA LISTE DE COURSES

- 4 blancs d'œufs
- 150 g de sucre glace
- 90 g d'amandes en poudre
- 100 g de beurre
- 60 g de farine
- ½ gousse de vanille



Conseil & astuces DU QUOTIDIEN

Voici quelques idées simples et efficaces pour vous soutenir au quotidien dans l'organisation de la cuisine.

Ces astuces vous aideront à faire des économies mais aussi, et surtout, à éviter le gaspillage alimentaire.



Organiser ses courses

Pour acheter efficacement et éviter le gaspillage alimentaire, il est primordial d'organiser ses courses. Voici quelques astuces très simples à mettre en place dès maintenant pour des courses efficaces et un rangement sur mesure !

1 AVANT D'ALLER FAIRE LES COURSES

Faire les courses, ça se prépare !



- Commencer par un **inventaire des placards et du réfrigérateur**, c'est essentiel afin d'éviter d'acheter des produits en double ; *ils prennent de la place dans nos placards et peuvent finir à la poubelle !*
- En fonction de vos restes, **réfléchir à des recettes et aux menus de la semaine**. *Plus vous êtes organisé dans vos repas, moins vous achetez de produits et moins vous jetez !*
- Selon les recettes à prévoir, **établir une liste de courses** ; *elle est nécessaire pour ne rien oublier et éviter les dépenses inutiles !*
- **Préparer des sacs de courses** et contenants si vous achetez en vrac ; *pour éviter d'en acheter d'autres qui seront accumulés à la maison.*
- **Éviter de faire les courses le ventre vide !** *On évite ainsi les tentations inutiles et les achats compulsifs !*
- **Faire les courses une fois par semaine**, cela permet de ne pas accumuler trop de produits dans le frigo qui seront oubliés et de toujours avoir des produits frais !

2

PENDANT LES COURSES

A vos listes !



- **Faire la chasse aux bonnes affaires.** *Soyez attentif au prix au kilo et faites attention aux fausses bonnes promotions ! Si vous en avez l'utilité, choisissez le format familial.*
- **Privilégier les fruits et légumes de saison,** cela permet de respecter le cycle naturel du produit et de profiter ainsi de toutes les vitamines ! *De plus, les tarifs sont bien souvent plus attractifs car les fruits et légumes sont présents en plus grande quantité sur les étales.*
- **Commencer les courses par les produits secs, puis continuer avec les produits frais et enfin les produits surgelés.** *Cela permet de respecter la chaîne du froid et garantir la fraîcheur de nos produits.*
- **Être attentif aux dates de péremption.** *On évite les mauvaises surprises et le gaspillage avec un produit à consommer rapidement que vous n'aviez pas prévu d'utiliser si vite !*
- **Faire un tour au rayon dates courtes / anti-gaspi de votre magasin.** *Il y a bien souvent de bonnes affaires alors ne les laissez pas partir à la poubelle !*
- **Suivre sa liste de courses** et la respecter au maximum. *Cela évite d'accumuler et de gaspiller sur le court ou long terme.*

3 EN RENTRANT DES COURSES

Place au rangement !

- **Ranger par ordre de priorité** : les produits surgelés, les produits frais, puis le reste des courses.
- **Enlever les emballages** inutiles avant de placer les produits dans le réfrigérateur ou dans les placards.
- **Ranger les aliments en respectant la règle du « premier arrivé, premier parti »**. Cette méthode consiste à mettre le produit le plus ancien en avant afin de le consommer plus rapidement que le fraîchement acheté.
- **Organiser votre frigo** en rangeant les aliments frais par température idéale de conservation. (Voir « Ranger son réfrigérateur » page 52)
- **Organiser vos placards** en rangeant les produits par familles d'aliments. Ex : les pâtes et le riz ensemble, les sauces, les conserves...



Comprendre les étiquettes

Il est important de savoir ce que l'on achète, il est donc impératif de lire les étiquettes qui donnent des informations essentielles comme le poids, la composition, la provenance, la date de consommation... Afin d'éviter les mauvaises surprises, voici quelques explications pour tout comprendre.

SUR CHAQUE PRODUIT, SONT INSCRITS :

- **La marque du produit, le nom et des explications sur le contenu** qui donnent des informations sur l'état du produit : liquide, cru, cuit ainsi que les conditions de conservation et les conseils de préparation.
- **Le volume** : fait référence à son poids, sa contenance. Souvent en centilitre, litre, kilo ou gramme.
- **Le code barre (ou EAN)** : c'est la référence du produit, il nous permet de connaître son prix. *Pour retrouver le prix d'un produit en rayon, vous pouvez vous aider des trois derniers chiffres de son code.*
- **La date de péremption** : il existe deux types de dates de péremption :
 - **DDM : Date de Durabilité Minimale**, « à consommer de préférence avant le ». Après cette date, le produit reste consommable sans risque pour la santé, il commencera néanmoins à perdre de ses qualités nutritionnelles et son goût authentique.
 - **DLC : Date Limite de Consommation**, « à consommer jusqu'au ». Après cette date il est recommandé de ne plus consommer le produit afin d'éviter toute intoxication alimentaire.

DANS TOUS LES CAS, AVANT DE JETER, UTILISEZ VOS SENS :



Sentir



Observer



Goûter

→ **Les ingrédients** : on retrouve dans cette partie tous les ingrédients qui composent le produit. On peut aussi y voir les additifs !

→ **La valeur énergétique** : depuis quelques années nous pouvons voir sur les emballages des produits un nutri-score allant de A à E. Il nous permet d'identifier la qualité nutritionnelle du produit selon la lettre indiquée et de choisir un produit de qualité.



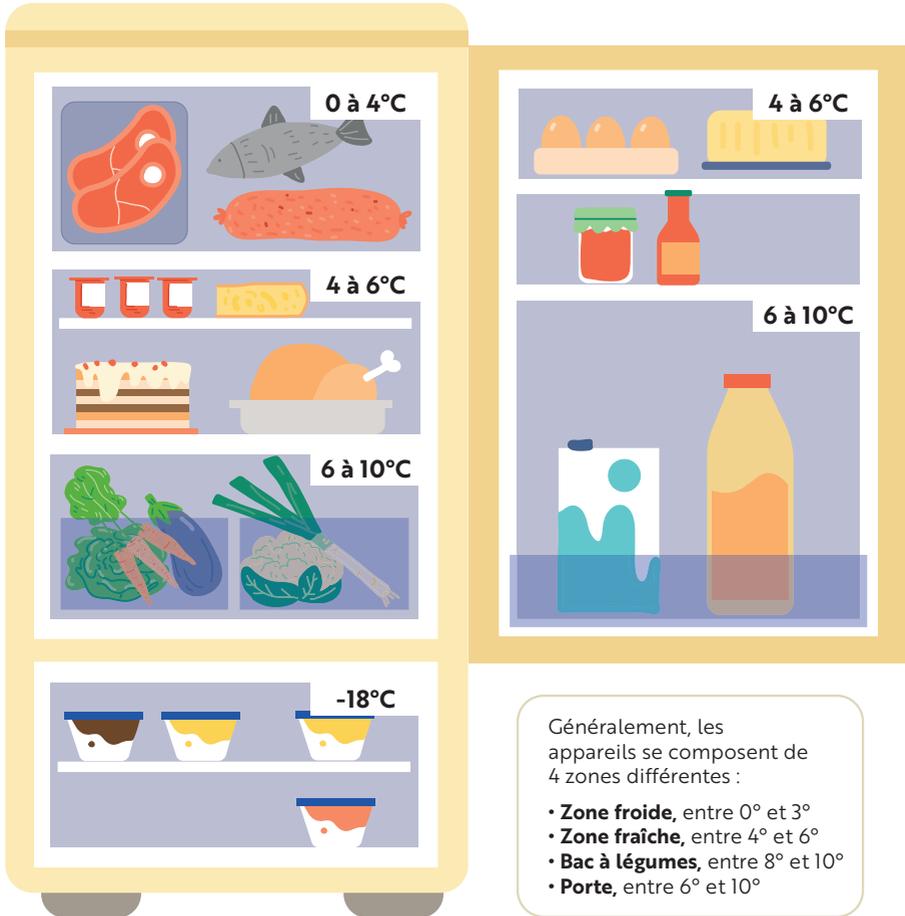
→ **Les labels** : ils signifient que les produits ont une qualité particulière reconnue. Il en existe plusieurs :

Signes officiels garantissant



Ranger son réfrigérateur

La température n'est pas la même à tous les étages de votre réfrigérateur, certains endroits sont plus froids que d'autres, n'hésitez pas à y placer un thermomètre pour les identifier !



Lorsque vous avez des produits à consommer rapidement, pensez à la congélation ; c'est un bon moyen de conserver un peu plus longtemps les aliments.

- **S'il s'agit de fruits et légumes** : lavez-les, coupez-les et placez-les dans un sachet congélation. De cette manière, ils seront prêts à l'emploi une fois décongelés.
- **S'il s'agit de reste de plats** : séparez en plusieurs récipients pour faire des portions, vous pourrez ainsi décongeler les quantités adaptées.

N'oubliez pas d'inscrire sur vos sachets et boîtes la date de congélation ; cette précision vous permettra de savoir quel produit est à consommer en priorité.

TEMPS DE CONGÉLATION EN FONCTION DES ALIMENTS :

Aliments	Durée de conservation conseillée
Viandes entières ou en portions	15 à 18 mois
Viande hachée	2 à 3 mois
Viande cuite	2 à 3 mois
Poissons de mer ou d'élevage	24 mois
Poissons maigres ou gras	3 à 6 mois
Poissons panés	24 mois
Plats cuisinés industriels	18 à 24 mois
Plats cuisinés maison	3 à 4 mois
Pommes de terre précuites	24 mois
Fruits et légumes	24 mois
Beurre doux	3 mois
Beurre salé	12 mois
Fromage fermenté	3 mois
Fromage à pâte cuite ou râpé	6 mois
Blancs d'œufs	4 mois
Pain et baguette	1 mois
Pâtisseries, pâtes et viennoiseries cuites	12 mois
Pâtisseries, pâtes et viennoiseries crues	24 mois
Glaces et sorbets	18 à 24 mois

(Source UFC que choisir)

ATTENTION ! Ne JAMAIS recongeler un produit décongelé, c'est dangereux pour la santé (prolifération de bactéries) ! Par contre, vous pouvez de nouveau le congeler après l'avoir cuisiné.

Par exemple, si vous décongelez de la viande hachée, faites-la cuire pour en faire une bolognaise et réaliser des lasagnes. Une fois cuites, vous pouvez congeler les lasagnes.

Suggestion du chef!



Certains déchets alimentaires peuvent encore nous servir dans notre quotidien. Nous pouvons ainsi leur offrir une nouvelle vie en faisant briller notre maison ou en soignant notre jardin, voici quelques astuces pour faciliter votre quotidien !

LE CITRON



- Utiliser une moitié de citron entamé pour en faire un « croc odeurs » dans votre frigo !
- Utiliser le citron pour détartre et enlever la rouille de vos surfaces
 - Pour détartre une machine à café et une bouilloire : 1 à 2 cuillères à soupe dans 1 litre l'eau froide.
 - Pour détartre la machine à laver : 6 à 8 cuillères à soupe de jus dans le tambour de la machine suivi d'un tour à vide sur le programme coton.
 - Pour détartre des surfaces diverses : frotter un demi-citron sur les endroits où le calcaire s'est accumulé pour éliminer le tartre. Le mélange jus de citron et bicarbonate est encore plus efficace.

L'ORANGE

- Fabriquer votre propre produit ménager désinfectant et anticalcaire avec des pelures d'oranges fraîches : faire mariner les pelures dans du vinaigre blanc pendant une semaine, puis filtrer le tout.
- Disposer des écorces d'oranges dans les placards pour garder toujours une bonne odeur.

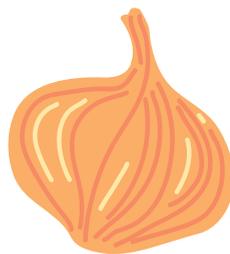
LES COQUILLES D'ŒUFS



- Étaler des coquilles d'œufs aux pieds des plantations à protéger des insectes dans votre jardin. C'est aussi un excellent engrais naturel !

L'OIGNON

- Enlever la rouille de vos couteaux en frottant énergiquement une moitié d'oignon sur la lame (attention quand même à vos doigts !) ; en quelques passages la rouille sera éliminée !



LA BANANE

- La peau de banane est idéale pour nettoyer et nourrir le cuir de vos chaussures ou de votre canapé : frotter l'intérieur de la peau de banane sur la surface en cuir puis essuyer avec un chiffon doux pour enlever les dépôts.

Le saviez-vous ?



8 764 000 TONNES DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN 2021

- Gaspillage dans les ménages : **60 kg/an par habitant** (déchets comestibles et non comestibles)
- Gaspillage selon le secteur :
 - 1. Ménages** : 47% soit 4 083 000 tonnes
 - 2. Industries agroalimentaires** : 20% soit 1 720 000 tonnes
 - 3. Production primaire** : 14% soit 1 244 000 tonnes
 - 4. Consommation hors domicile** : 12% soit 1 084 000 tonnes
 - 5. Distribution** : 7% soit 633 000 tonnes



OURS

Directeur de publication : Caroline BENOIT

Responsable de publication : Olaf HOLM

Conception rédaction : Eve-Lise HENRY

Illustration et design graphique : Julianne HUON - Deux Degrés

Impression : BLF Impression

Dépôt légal : 2024

Ce livret « cuisinons durable » est conçu dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial du Triangle Marnais. Tous ensemble, agissons pour lutter contre le gaspillage alimentaire en suivant les conseils et pratiques de cet ouvrage. Tout le monde peut y contribuer à son niveau et avec ses techniques pour ainsi réduire l'impact économique, social mais surtout environnemental.

