

RECETTES ANTI- GASPILLAGE

**SOIS LE CHANGEMENT QUE
TU VEUX VOIR DANS LE
MONDE!**
GHANDI-



SOS DÉPANNAGE

Moisson Granby

**Recherche et rédaction :
Anne Marie Comparot**

www.sos-depannage.org



RECETTES ANTI- GASPILLAGE

ÇA PERMET D'ÉCONOMISER !

**On perd environ le 1/3 de
notre panier d'épicerie**

**C'EST UN GESTE POUR
PROTÉGER NOTRE PLANÈTE!**

- **Les matières organiques
représentent 60% de ce qui
n'est pas consommé.**
- **La décomposition de ces
matières rejette une
importante quantité de GES
qui participent au
réchauffement climatique.**
- **Produire des aliments
demande des ressources en
eau, en énergie et en main
d'œuvre, limitons le
gaspillage alimentaire.**



RECETTES ANTI- GASPILLAGE

www.sos-depannage.org

BOUILLON DE LÉGUMES D'ÉPLUCHURES

Une recette très économique!

- **Récupérer toutes les épluchures de vos légumes et congeler dans un sac ziploc.**
- **Dans un gros chaudron, mettre les épluchures, l'eau à raz bord et du gros sel.**
- **Faire bouillir et puis mijoter à feu doux environ 3 h (mi-couvert).**
- **Pour un bouillon de poulet, ajouter une carcasse (qui peut avoir été congelée).**
- **Les bocaux de bouillon se congèlent bien.**



RECETTES ANTI- GASPILLAGE

www.sos-depannage.org

SOUPE ASIATIQUE

Une recette passe partout!

- **Bouillon** : ajout épices thaï, gingembre, ail, lait coco, jus citron...
- **Nouilles ou riz**
- **Tofu ou crevettes ou poulet ou poisson....**
- **Légumes** : pois mange-tout, chou chinois, racine : carotte, radis, verdure....
- **Garniture** : pousses, petits oignons, herbes, graines sésames, sauce tamari, sauce piquante



RECETTES ANTI- GASPILLAGE

www.sos-depannage.org

CRÈME DE LAITUE

Originale à souhait!

Ingrédients

• Ingrédients

- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 laitue fanées
- herbes de provence
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre ou huile d'olive
- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) restants de purée de pommes de terre au réfrigérateur ou 2 pommes de terre en cubes
- 250 ml (1 tasse) de fanes de carottes
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 % (facultatif) ou crème sûre
- Sel et poivre

Préparation

- Faire revenir l'oignon, l'ail, les feuilles de laitues fanées et les herbes dans le beurre ou dans l'huile. Assaisonner.
- Mouiller avec le bouillon de légumes et ajouter les pommes de terre (ou la purée), cuire doucement une trentaine de minutes.
- Ajouter la crème ou la crème sure si désirée et rectifier l'assaisonnement.



RECETTES ANTI- GASPILLAGE

www.sos-depannage.org

TARTES SALÉE ET SUCRÉES

Une recette minute

- **Pâte sucré (brisée) : 100 g beurre, 200 g farine, 80 g sucre, 1 jaune œuf avec une goutte eau**
 - **Ajouter les fruits vide-frigo**
- **Pâte salée : 125 g farine, 5 cl (1/4 t) huile olive, 5cl eau tiède et sel**
 - **Ajouter les légumes de votre choix ou vide-frigo**

