

Soupe aux fanes de poireaux



Ne jetez plus le vert des poireaux ! Émincé finement et cuit avec quelques pommes de terre préalablement pelées, un peu de sel et de poivre, vous obtiendrez, une fois mixé, une excellente soupe.

Le truc en plus : Pour plus de douceur, ajoutez une cuillère de crème fraîche ou un petit fromage frais avant de déguster.

Budget 🍌

Chips d'épluchures

Donnez une seconde vie à vos épluchures de pommes de terre, carottes et panais.

Soigneusement lavées et séchées, puis frites dans l'huile, elles deviendront d'excellentes chips !

Le truc en plus : Salez à votre convenance et dégustez rapidement.

Budget 🍌

Le SIOM représente 170 385 habitants répartis sur 17 communes. Ses missions sont la prévention, la collecte et la valorisation des déchets.

Dans le cadre du Programme Local de Prévention des déchets ayant pour objectif de réduire les déchets de 7,5% [soit - 34 kg / habitants d'ici 2016], de nombreuses actions sont mises en œuvre notamment sur la réduction du gaspillage alimentaire, le compostage et le lombricompostage des déchets fermentescibles.

Mes p'tites recettes hivernales

Vous pouvez agir pour réduire vos déchets ! Accommoder vos restes, plutôt que de les jeter, fait rimer cuisine avec économie, plats savoureux, et convivialité. Trouvez ici quelques idées, à adapter selon vos envies et ce dont vous disposez !



Laissez votre inspiration vous guider !

Une fois la cuisine terminée, n'oubliez pas de composter tous vos déchets.

Légumes farcis



Hachez vos restes de viande (boeuf, poulet, porc), ajoutez-y un oeuf, un peu de pain sec trempé dans du lait, des herbes aromatiques, du sel et du poivre et remplissez des légumes préalablement évidés (tomates, aubergines, courgettes, poivrons...) de cette délicieuse farce maison. Cuire 45 minutes à 220°C

Le truc en plus : Cuisez la pulpe de vos légumes évidés avec des herbes et un peu d'huile d'olive pour obtenir une excellente sauce dont vous napperez vos légumes farcis.

Budget 

Tarte salée aux petits légumes

Aux quelques légumes au fond du frigo, ou à un reste de ratatouille, ajoutez 3 oeufs et 40 cl de crème fraîche battus ensemble. Versez ce mélange sur une pâte brisée et enfournez 35 minutes à 200°C.

Le truc en plus : Testez aussi la version fromagère avec vos restes de fromages.

Budget 



Gâteau à la confiture

Les restes de confiture qui traînent dans le frigo remplacent avantageusement le sucre des gâteaux.

Mélangez 1/2 pot de confiture avec 125 grammes de beurre, 2 oeufs et 125 grammes de farine. Enfourez 25 minutes à 180°C.

Le truc en plus : Les goûts improbables, melon d'eau, potimarron, betterave, courgette, font d'excellents gâteaux... qui plus est différents à chaque pot !

Budget 

Pudding aux pépites de chocolat

Remplissez l'équivalent d'un saladier moyen de pain sec, ajoutez du lait jusqu'à absorption complète. Écrasez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Rajoutez 3 oeufs et 125 grammes de pépites de chocolat. Cuire 35 minutes à 200°C. Sortez du four quand c'est bien doré. Dégustez chaud ou froid.

Le truc en plus : Vous pouvez remplacer le chocolat par des raisins secs trempés dans du rhum.

Budget 

