

Samoussas végétariens



Faites rissoler vos légumes coupés en petits dés avec sel, poivre, coriandre et une pointe de piment d'espelette. Mettez une grosse cuillère dans une feuille de brick coupée en deux. Pliez savamment et faites rissoler rapidement des deux côtés.

Le truc en plus : Testez aussi deux autres versions gourmandes au boeuf ou au thon !

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 oeuvre notamment sur la réduction du gaspillage alimentaire, le compostage et le lombricompostage des déchets fermentescibles.

Guacamole

Émincez une gousse d'ail avec un oignon. Épluchez les avocats et écrasez leur chair avec une fourchette. Coupez en petits morceaux une tomate pelée (sans les pépins). Mélangez le tout, et assaisonnez à votre goût (sel, poivre, citron, piment, curcuma, tabasco, cumin...)

Le truc en plus : Plus les avocats sont mûrs et meilleur le guacamole est !

Budget 🍌

Mes p'tites recettes printanières

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.

Feuilleté béchamel

Hâchez menus vos légumes oubliés dans le fond du frigo, faites-les revenir puis mélangez-les avec de la sauce béchamel maison.

Coupez votre pâte feuilletée en 4, placez au centre de chacune des parties une cuillerée de vos légumes béchamel et refermez en aumônière. Cuire 35 minutes à 200°C.

Le truc en plus : La béchamel maison est bien meilleure que celle achetée en brique, et au niveau emballage, bien plus économique !

Budget 

Clafoutis aux fruits

Coupez en morceaux les fruits avancés de votre frigo, ajoutez-y un mélange battu composé de 2 oeufs entiers, 20 cuillères à soupe de sucre, 24 cs de lait, 8 cs bombées de farine et 4 cs de beurre.

Enfournez 35 minutes à 180°C et laissez refroidir avant de déguster.

Le truc en plus : C'est aussi une excellente façon de terminer les salades de fruits !

Budget 

Curry de légumes

Coupez vos légumes en morceaux. Faites les revenir avec des oignons dans une sauteuse. Une fois l'ensemble rissolé, couvrez de lait de coco. Ajoutez sel, poivre, et curry et laissez mijoter 20 à 30 minutes.

Le truc en plus : Servez ce curry avec du riz pilaf pour régaler vos famille et amis !

Budget 



Pop cake au chocolat

Émiettez l'équivalent d'un gâteau (chocolat, yaourt) et mélangez-le avec 140 gr de mascarpone. Formez des boules de 4 cm de diamètre et réfrigérez pendant 1 heure.

Fixez le baton de la pop cake en le plongeant dans le chocolat fondu et réitérez l'opération avec la pop cake entière. Remplacez au froid le temps que le chocolat refroidisse.

Le truc en plus : Ajoutez des crêpes dentelles dans votre mélange de gâteaux pour encore plus de croustillant.

Budget 

