

VOS RECETTES ANTI-GASPI

Pour éviter de jeter des denrées périssables, pour consommer vos légumes jusqu'au bout des fanes, les habitants qui participent à ce magazine ont réuni pour vous leurs **trucs et recettes anti-gaspi préférés...** À tester et adopter dès la rentrée.



LE PESTO DE FANES DE CAROTTES

pour aromatiser pâtes, pizzas, sandwichs, soupes...

Rincez les fanes d'une botte de carottes, puis hachez-les grossièrement en retirant les tiges. Dans un blender ou le bol d'un mixer, mettez les fanes de carottes, 1 à 2 gousses d'ail pelées dégermées, 50 g de parmesan, le jus d'un demi citron et 50 g de pignons, amandes ou noix. Versez lentement environ 10 cl d'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajoutez poivre ou piment pour relever.

LE BOUILLON AUX ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

sans gras et avec très peu de sel pour improviser une soupe ou un risotto



Utilisez de préférences des épluchures de légumes bio (sans pesticides) et lavez bien les légumes. On peut utiliser les peaux d'oignons, de carottes, de navets, de céleri rave et de tous les légumes racines, le vert des poireaux et des céleris branches, des trognons de choux et de salades, des queues de persil ou d'herbes fraîches... Jetez toutes les épluchures dans 3 litres d'eau froide (pour garder le goût et les nutriments). Portez à ébullition à feu assez fort et laissez réduire à feu moyen pendant une bonne heure. Profitez-en pour cuire en même temps d'autres légumes pour d'autres recettes, que vous égoutterez avant la fin de la préparation du bouillon.

LE HOUMOUS D'ÉPLUCHURES DE CAROTTES

pour vos apéros



Pour bien laver les épluchures, faites-les tremper 10 mn dans un saladier d'eau froide avec 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc. Dans le bol d'un mixeur, versez le jus d'un citron, 250 g de pois chiches cuits, vos épluchures de carottes, 10 cl d'huile d'olive, 30 g de purée de sésame, une pincée de piment, quelques feuilles de menthe et une gousse d'ail dégermée et émincée. Goûtez et ajustez l'huile ou l'assaisonnement.

L'OMELETTE AUX CHIPS

c'est une tortilla aux pommes de terre très simplifiée, idéale pour utiliser un reste de chips molles



Battez 6 œufs en omelette, ajoutez 2 poignées de chips et de la ciboulette. Faites cuire 5 minutes dans une poêle huilée pour que le dessous et le tour de l'omelette soit bien pris et enfournez 15 mn dans un four à 180 °C.

Les recettes de Carole, habitante

à déguster au petit déjeuner ou au goûter



LE PUDDING AU PAIN

Faites tremper 300 g de restes de pain dans 1 l de lait froid pendant environ 30 min, et 100 g de raisins secs dans du thé, du jus d'orange ou une cuillerée d'alcool dilué dans un peu d'eau (rhum, kirsch, amaretto...). Mixez le pain ramolli. Ajoutez-y 3 œufs, 150 g de sucre, les raisins, de la vanille et tout ce que vous voudrez comme des fruits confits, des fruits secs... Mettez dans un moule à manqué beurré. Faites cuire au four 45/50 mn, à 190 degrés.

LE PAIN PERDU DE MA GRAND-MÈRE

Coupez le pain rassis en tranches assez fines. Battez un œuf dans une assiette creuse. Ajoutez-y du lait et de la vanille ou du rhum par exemple pour le parfumer. Trempez (sans détremper) les tranches de pain. Faites fondre un peu de beurre dans une poêle. Faites-y revenir les tranches de pain sur une face. Saupoudrez l'autre face de sucre. Retournez les tranches de pain pour les faire dorer. Quand elles sont à votre goût, retirez-les du feu et régalez-vous !

LES BONNES ASTUCES

- Des légumes un peu flétris peuvent se transformer en soupes, purées ou gratins.
- Faites de la sauce tomate maison avec les tomates abîmées, très mûres ou en trop grande quantité. On peut ensuite la congeler dans des bacs à glaçon pour l'utiliser par portion.
- Avec les fruits trop mûrs, pensez compotes, conserves, smoothies ou coulis.
- Transformez votre pain dur en chapelure ou en croûtons.
- Les restes de viande se cuisinent en légumes farcis, wraps, quiches ou hachis.

**PROCHAIN NUMÉRO
DE L'ÉCHO DU TRI
À PARAÎTRE EN DÉCEMBRE 2021**

Directeur de la publication : Mathieu Klein
Directeur de la rédaction : Michel Breuille
Comité de rédaction : Christophe Fritsch, Angélique Gilardot, Christophe Harmand, Corinne Maix, Élise Frisoni, Carole Lanselle, Vincent Konsler, Anaïs Streit, Marie-Line Masson, Hélène Braconnier, Blandine Paris, Cécile Laurent.
Réalisation/Rédaction : Grand Nancy/Trait d'Union
Crédits photos : Grand Nancy, Khaled Frikha, Mathieu Cugnot, Sylvie Guillaume, Frédéric Mercenier (Métropole du Grand Nancy), Christopher Courtois (Communauté urbaine du Grand Nancy) couverture: © AdobeStock
Impression : BLG Toul - Imprimé sur papier recyclé - N° dépôt légal en cours