



Fanes, pain sec, épluchures... : arrêtons de les jeter, cuisinons-les !

# Livret de recettes du jardin à l'assiette

*Des recettes et conseils simples, diététiques et gourmandes pour cuisiner les restes, les trognons et épluchures issus des « ateliers cuisine »*

*proposés par l'association A Fleur de Pierre avec Claire Tardan et l'association Boucau*

Avril 2015



Recettes récoltées par :



Visuels réalisés par :



Des solutions de proximité

# Sommaire des fiches recettes

## Plats complets sans viande

- F1 : Les lentilles germées
- F2 : Petit épeautre
- F3 : Les petits légumes d'hiver à l'étouffé

## Soupe complète

- F4 : Le sarrasin
- F5 : Soupe complète au sarrasin
- F6 : Condiment épicé aux graines de courges

## Achats malins

- F7 : Trop de sucre !
- F8 : Trop de sel !
- F9 : Conservation optimale

## Les restes

- F10 : Une seconde vie pour les restes
- F11 : Crème de compote
- F12 : Gâteau de pain rassis façon Pudding
- F13 : Pudding chocolat coco
- F14 : Cake salé au pain
- F15 : Quenelles de pain rassis
- F16 : Falafels

- F17 : Boulettes de lentilles façon falafels
- F18 : Poêlée de riz basmati aux légumes de saison
- F19 : Salade composée au quinoa, boulgour de Sarrazin, petit épeautre ou riz
- F20 : Pâtée de lentille sans cuisson
- F21 : Cake aux restes de pois chiches ou lentilles corail
- F22 : Sauce butternut
- F23 : Pesto crémeux à la courgette
- F24 : Poulet à la provençale

## Cuisiner les trognons et les épluchures

- F25 : Pourquoi? Comment?
- F26 : Les sirops
- F27 : Citrons au sel
- F28 : Condiment aux fanes de carottes déshydratées
- F29 : Confiture de poires avec la peau
- F30 : Confiture de poires au gingembre
- F31 : Bouillon d'épluchures
- F32 : Pesto de fanes de radis
- F33 : L'association Boureau

## Conservation

- F34 : La stérilisation
- F35 : Courgettes à la menthe
- F36 : Tomates vertes à l'aneth
- F37 : Les techniques de séchage
- F38 : Cuir de tomate au séchoir électrique



## F1 : Les lentilles germées

### Préparation des lentilles vertes germées :

#### Ingrédients

**Pour 3 à 4 personnes environ : 1 verre et ½ de lentilles vertes Dupuy ou de lentillons de Champagne**

#### Préparation

Rincer les lentilles vertes Dupuy et les laisser tremper 1 nuit dans une casserole d'eau ou un saladier.

Le lendemain matin, vider l'eau, rincer et égoutter les lentilles, puis les laisser dans la casserole ou le saladier recouvert d'une assiette.

Les laisser germer pendant 3 jours en prenant soin de les rincer au moins 1 fois/jour.

Au bout du 3ème jour, elles sont prêtes à être consommées crues ou cuites à la vapeur.



### Lentilles germées cuites vapeur :

#### Ingrédients

Lentilles germées, graines de carvi moulues ou fenouil en poudre, crème végétale, gomasio

#### Préparation

Mettre les lentilles germées dans le panier du cuit-vapeur, saupoudrer de graines de carvi moulues, ou de fenouil en poudre. On peut aussi utiliser des herbes aromatiques comme le basilic, l'estragon ou encore y mettre quelques feuilles de céleri branche pour parfumer.

Laisser cuire environ 15 minutes à partir de l'ébullition.

Au moment de servir on peut verser sur les lentilles :

- soit un filet de crème végétale sur lequel on saupoudre ensuite 1 pincée de gomasio (condiment au sésame)

- soit une petite sauce à base de crème végétale dans laquelle on incorpore 1 c à café de pistou et un peu de sel aux herbes ou de Tamari (sauce soja).

## F2 : Petit épeautre



### Ingrédients

- 1 verre et ½ de petit épeautre environ pour 3 à 4 personnes
- 1 pincée de curcuma ou de curry

### Préparation

Rincer le petit épeautre et le laisser tremper 1 nuit ou 1 journée dans un grand récipient d'eau.

Vider l'eau, rincer abondamment, puis recouvrir d'eau fraîche avec une petite pincée de sel aux herbes.

Amener à ébullition, baisser complètement le feu, couvrir et laisser cuire doucement jusqu'à ce que les grains soient éclatées (pendant au moins 1/2h à ¾ d'heure). On peut le présenter dans l'assiette en faisant un petit dôme à l'aide un petit bol chinois huilé ou d'un emporte-pièce de forme cylindrique.

On peut aussi faire un mélange petit épeautre et riz rouge de Camargue : cela donne une note de couleur et permet d'avoir une meilleure tenue lorsqu'on veut présenter les céréales bien moulées en forme de dôme ou cylindre dans l'assiette.

Dans ce cas, faire tremper ½ verre de riz rouge dans un grand volume d'eau pendant une nuit avant de le faire cuire à part dans une petite casserole pendant environ ½ heure.

Et dès la fin de la cuisson du petit épeautre et du riz rouge, bien les mélanger, mettre en forme et servir.

Si on ne le mélange pas avec du riz rouge, on peut donner au petit épeautre une jolie teinte jaune-orangé, en rajoutant à mi cuisson 1 pincée de curcuma ou de curry.



## F3 : Les petits légumes d'hiver à l'étouffé



### Ingédients pour 4 personnes

- 1 c à c d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 grosses carottes
- 1 beau poireau ou 2 moyens
- 1 pincée de fenouil en poudre
- 1 pincée d'estragon ou de fines herbes déshydratées
- 1 petite pincée de sel aux herbes
- 2 tours de moulin « poivre saveur »
- 1 cuill à café de poudre de bouillon de légumes Rapunzel
- 3 c à soupe d'amandes effilées.

### Préparation

Laver et peler les légumes.

Couper l'oignon en deux et l'émincer finement.

Couper les carottes en bâtonnets fins et le poireau en petits tronçons.

Verser l'huile dans le fond d'une poêle à bord haut et à fond épais (ou dans un faitout), y mettre ces légumes coupés. Chauffer à feu vif pendant une minute, rajouter le sel, le fenouil et ½ verre d'eau.

Couvrir, amener à ébullition, puis baisser complètement le feu et laisser cuire à l'étouffer pendant 15 à 20 minutes environ.

En fin de cuisson, juste après avoir éteint le feu, incorporer l'estragon, le poivre saveur, et le bouillon de légumes en rajoutant un peu d'eau si besoin.

Couvrir et laisser les arômes diffuser pendant quelques minutes.

Pendant ce temps, faites chauffer légèrement les amandes effilées dans une poêle à sec avec une petite pincée de sel (ou sans rien), en les remuant sans arrêt avec une spatule en bois.

Attention, elles ne doivent pas dorer ! 1 minute suffit.

Disposer les légumes dans l'assiette à côté du dôme de petit épeautre et des lentilles puis répartir les amandes effilées sur les légumes.

#### Variante :

A la fin de la cuisson des légumes, incorporer le petit épeautre cuit, mélanger, rectifier l'assaisonnement si besoin, et servir à côté des lentilles.

Répartir ensuite sur la préparation des amandes effilées

#### Autres variantes possibles :

Remplacer la carotte par une tranche de courge muscade.

Rajouter 1 poignée de petits pois frais surgelés.

Remplacer le fenouil en poudre par du curry du Bengale.

Remplacer le poivre saveur par 1 pincée de graines de coriandre en poudre.

Remplacer l'estragon par du basilic.

Remplacer le bouillon de légumes par 2 c à c de Tamari.

Remplacer les amandes effilées par du gomasio ou des noix de cajou.

*Faites-vous plaisir, innovez, variez selon vos envies au fil des saisons !*

## F4 : Le sarrasin



Le terme « sarrasin » désignait à l'origine les populations orientales (Arabes et Turcs notamment).

Par la suite, lorsque la céréale a fait son apparition en France, on la nomma ainsi à la fois à cause de sa couleur foncée, mais également parce qu'on la croyait venue du Moyen-Orient.

Introduite au Japon il y a plus de 3000 ans, il a fallu attendre le Moyen-âge pour que la plante soit importée en France, après un passage obligé par la Russie et l'Europe de l'Est où elle est encore aujourd'hui très populaire.

Elle est en effet semée abondamment puisqu'elle a l'étonnante propriété d'assainir le sol et de le nettoyer de ses mauvaises herbes.

Malgré son appellation courante de « blé noir », le sarrasin n'est pas une espèce du genre *Triticum* (genre regroupant les variétés de blé), ni même une graminée, et il est dépourvu de gluten, ce qui le rend difficile à utiliser en panification ou pour la confection des pâtes. Du point de vue botanique, il ne fait pas partie des céréales, mais il y est souvent rattaché.

Bien connu pour la farine dont on fait les galettes, le sarrasin l'est moins pour ses valeurs nutritives :

- Rassasiant, vous pouvez en manger le matin pour gagner en tonus et tenir toute la matinée sans sensation de faim
- Très nourrissant, le sarrasin est idéal après le sport, pour récupérer de son effort.
- Riches en glucides (60%) mais à index glycémique faible, vous pouvez donc également le consommer le soir.

Peu présent dans notre alimentation, le sarrasin possède pourtant plus d'un atout :

- il est facile à digérer, peu calorique et énergétique
- il a un index glycémique plus bas que la plupart des céréales
- il est riche en protéines (12%), ce qui le rend rassasiant
- il est riche en vitamines B1, B2, B3 et B6
- il est riche en minéraux (magnésium, potassium, cuivre, calcium, fer et phosphore).
- il contient de la rutine, un bioflavonoïde reconnu pour ses bienfaits sur la circulation sanguine, la prévention des varices et les jambes lourdes.

## F4 : Le sarrasin



Soupe complète

Et contrairement aux céréales comme le blé, il ne contient aucun gluten.

Plusieurs études tendent à faire apparaître les conséquences de la consommation de sarrasin sur la santé :

Il réduirait l'incidence de tumeurs cancéreuses, notamment dans le cas de cancer du côlon.

Il aurait un effet hypocholestérolémiant, c'est-à-dire qu'il ferait diminuer le taux de cholestérol sanguin.

Il présenterait des effets anti-inflammatoires, serait un relaxant musculaire et réduirait la fragilité des vaisseaux sanguins, de part sa richesse en rutine (un puissant antioxydant de la famille des flavonoïdes).

Il diminuerait la formation de calculs biliaires.

Il induirait une diminution de la masse adipeuse, et donc une perte de poids.

Il pourrait réduire l'apparition de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de pathologies liées au vieillissement, grâce à son action antioxydante nettement plus élevée que le blé, l'avoine, l'orge ou encore le seigle.

**Alors fondez de plaisir devant cette petite graine aux incroyables vertus !**



# F5 : Soupe complète au sarrasin



## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 verre et demi de sarrasin (non grillé)
  - 1 poireau émincé (ou courgette selon la saison)
  - 2 carottes coupées en tous petits dés (ou râpées grossièrement pour gagner du temps)
  - 1 navet coupé en petits dés (ou râpé grossièrement pour gagner du temps)
  - 1 branche de céleri finement émincé
  - 1 gousse d'ail fendue en deux
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de basilic déshydraté
  - Soit 1 pincée de curry du Bengale (ou 1 pincée de fenugrec + fenouil), soit 1 c à c de bouillon de légumes Rapunzel
  - $\frac{1}{2}$  c à café de miso de riz par personne
- Facultatif : crème soja à rajouter dans l'assiette



## Préparation

Mettre le sarrasin à tremper dans de l'eau tiède.

Pendant ce temps, laver et couper les légumes.

Rincer et égoutter le sarrasin puis mettre tous les ingrédients dans une casserole à fond épais ou une cocotte et recouvrir d'eau.

Amener à ébullition puis baisser complètement le feu et laisser cuire environ 20 minutes.

Après avoir éteint le feu, laisser épaissir la soupe pendant 10 minutes.

Avant de servir, rajouter  $\frac{1}{2}$  c à c de Miso de riz par personne que l'on mélange bien à la soupe.

Rajouter ensuite sur la soupe, dans chaque assiette, un filet de crème soja et 1 c à c de condiment aux graines de courge (voir recette ci-après).

## F6 : Condiment épice aux graines de courges



Soupe complète

### Ingrédients

- 1 tasse de graines de courge
- 1 à 2 c à c de curcuma
- 2 pincées de fenouil en poudre
- 1c à c de fenugrec en poudre
- 2 pincées de paprika doux
- 1 pincée de poivre saveur (Ducros)
- 1 pincée de sel aux herbes



### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un petit robot mixeur afin d'obtenir une poudre fine. Conserver dans un bocal au frais.



## F7 : Trop de sucre !

Le sucre aussi néfaste que le sel pour la tension artérielle ?

Un régime alimentaire et un mode vie sain sont les meilleures armes pour traiter l'hypertension et lutter contre les maladies cardiovasculaires. Mais selon les chercheurs de l'Institut de cardiologie Mid America de Saint Luc, la réduction de la consommation du sucre ajouté dans notre alimentation (le sucre contenu dans les fruits ne serait pas en cause) serait tout aussi importante dans la prévention de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires.

Ces travaux montrent qu'une consommation quotidienne de plus de 74 grammes de sucre de sirop de glucose (encore appelé : sirop de maïs ou sirop de glucose-fructose) augmenterait de 30 % le risque d'avoir une pression artérielle supérieure à 14/9 et de 77 % le risque d'une pression plus haute que 16/10. Or, une grande part des sucres consommés aujourd'hui sont "cachés" dans des aliments transformés qui ne sont pas toujours considérés comme des sucreries. "Nos recherches confirment que pour réduire sa consommation de sucres, il faut limiter les aliments transformés contenant trop de sucres ajoutés, explique James DiNicolantonio, chercheur en cardiologie préventive à l'Institut de cardiologie Mid America de Saint Luc (Etats-Unis).

Ce chercheur rappelle que les maladies cardiovasculaires provoquent en Europe deux fois plus de décès que les cancers et tuent environ 4 millions de personnes par an.

L'idéal est de ne pas dépasser la **dose quotidienne de 3 morceaux de sucre**.  
(Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash d'après [MNT](#)) Janvier 2015



## F7 : Trop de sucre !

Pour la petite histoire :

Au début des années 1800, le sucre raffiné et le miel étaient des gâteries rares. À l'époque, le Nord-Américain moyen n'en consommait qu'environ **2,25 kg (5 livres) par an** : dans une tasse de thé ou dans les gâteaux et les tartes réservés aux grandes occasions.

La croissance globale de l'industrie de raffinage du sucre a fait grimper ce volume à **près de 27 kg (60 livres) par personne en 1900**. Ce n'est qu'au début des années 1970 que le marché des édulcorants a changé radicalement. Des chercheurs japonais ont trouvé le moyen de convertir la féculle de maïs en une matière visqueuse et sucrée **appelée sirop de maïs à haute teneur en fructose** («fructose-glucose» sur les listes d'ingrédients au Canada).

Plus sucré et moins cher que le sucre de canne ou de betterave, ce sirop a des qualités que les vieux édulcorants n'avaient pas. Liquide, il se mélange facilement aux boissons. Il protège également contre les brûlures de congélation, ce qui le rend **incontournable dans les préparations congelés**. Il donne une croûte dorée et une mie molle aux **produits de boulangerie**, alors les pains et les muffins anglais en regorgent. Il fait tout ce que peut faire le sucre raffiné: **conserver la confiture, épaissir la crème glacée, nourrir les levures qui font gonfler les pâtes**.

**Aujourd'hui, il est partout: dans les boissons gazeuses ou pour sportifs, le ketchup, les craquelins, le pain, les soupes, les céréales, la mayonnaise et la sauce à spaghetti!**

En 1972, ce sirop fit son entrée en Amérique du Nord et chacun de nous en a mangé 450 g (environ une livre) par année. **À partir de 1999, on en a englouti environ 30 kg par personne, par année**. Même si l'ingestion de sucres raffinés avait légèrement diminué, les aliments chargés en sucre combinés aux grosses portions (boissons géantes et assiettes trop garnies) ont mené la consommation totale d'édulcorant en Amérique du Nord vers un sommet historique.

Depuis son apogée en 1999, les bulletins de nouvelles sur les inconvénients du fructose sur la santé et le poids ont forcé un retour du balancier. Mais on mange encore trop de choses sucrées. De grandes entreprises ont claironné un retour aux sucres raffinés pour certains pains, des boissons aux fruits et une marque de ketchup populaire. En contrepartie, la « Corn Refiners Association » a demandé la permission au gouvernement américain de renommer le sirop de glucose-fructose : « sucre de maïs ». Mais ne vous laissez pas tromper. Les chercheurs qui étudient l'effet des édulcorants sur la santé disent que **le sucre raffiné n'est pas meilleur que le sirop**. Un nouveau nom ou un autre type de sucre ne modifie pas la quantité d'édulcorant dans les aliments.

Alors faites preuve de vigilance à en faisant vos courses !



## F8 : Trop de sel !

Le **sel** est devenu la nouvelle **bête noire** de l'alimentation. Pourquoi? Parce que 75 % de la quantité quotidienne de **sodium** consommée provient des aliments transformés. Et cet excès de sel provoquerait de 10 000 à 15 000 décès prématurés chaque année, au Canada.



Mais réduire la quantité de sel dans ces aliments représente un défi de taille pour l'industrie agroalimentaire. Il n'est pas seulement utilisé pour le goût, mais aussi comme **agent de conservation** et comme **antimicrobien** et de plus il permet de retenir davantage d'eau dans les aliments donc d'augmenter leur poids.

Normalement, notre consommation de sel ne devrait pas excéder **2 à 3 g de sel** par jour. **En France, la consommation quotidienne de sel se situe actuellement entre 8 et 10 grammes** ! selon un rapport récent de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses).

Parce qu'il provoque notamment **l'hypertension artérielle** lorsqu'on en consomme trop sur une longue période, le sodium est à l'origine de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Il serait même un facteur déclenchant de l'ostéoporose. L'excès de sel provoque en effet des pertes de calcium, minéral essentiel dans la solidité des os et les fragilise. Le sel est également impliqué dans les maladies auto-immunes.

De nombreux pays ont déjà déclaré la guerre au sel et à sa principale composante : le sodium. Aujourd'hui, le sel est aussi ajouté dans les plats industriels : pizzas, lasagnes, soupes, paellas... Et comme nous mangeons de plus en plus de plats tout prêts, le sel est de plus en plus présent dans notre alimentation.

Près de 75 % de nos apports en sel proviendraient de ce type d'aliments, le sel ajouté par le consommateur lui-même (au moment de la cuisson ou juste avant de manger) ne constituant que les 25 % restants (Source : Organisation mondiale de la santé, OMS).

Avec en moyenne 3 grammes de sel par portion, **un plat préparé représente déjà à lui seul l'apport journalier conseillé**. Il est recommandé de choisir des plats comportant moins de 1,9 g de sel par portion.



## F8 : Trop de sel !

Les aliments les plus riches en sel :

- le pain, produits de boulangerie
  - pâtes feuilletés
  - les charcuteries (jambons, lardons, saucissons, pâtés...)
  - les jus de tomate ou de légumes
  - bouillons (cubes ou poudres)
  - sauces soja, sauces préparés (moutarde, ketchup, mayonnaise, rouille, tartare...)
  - les soupes préparées ou en conserve
  - chips, biscuits apéritifs
  - les pâtes alimentaires
  - plats préparés
  - et les fromages : En France, on en mange 26 kg par personne par an !



L'exemple du cassoulet :

Le prix moyen d'une grosse boite (840g) de cassoulet pour 2 personnes est de 3 euros (soit 1,5 € par personne). Pour du cassoulet de haute qualité il faut compter de 10 à 20 euros la boite !

Cassoulet William Saurin :

Ingrédients : Sauce : eau, saindoux, concentré de tomate, farine de BLE, **sel**, sucre, arômes. Haricots blancs précuits (33%). Charcuterie et viande (22%) : saucisses fumées et saucisson (viande de porc, eau, viande de dinde, couenne de porc, maigre de tête de porc, farine de BLE, gras de porc, fibres de pois, **sel**, protéines de SOJA gélifiant: E407a, stabilisants : E450, E452, conservateurs : E250, E316, protéines de LAIT), épaule de porc préparée en salaison (eau, **sel**, stabilisants : E451, E452, conservateur : E250).

Cassoulet Monoprix :

Sauce cuisinée : eau, concentré de tomates, saindoux, amidon transformé de maïs, **sel**, arômes naturels. Haricots blancs réhydratés 33%. Garniture 21,4% : saucisse fumées 54% (viande de porc, gras et couenne de porc, eau, maigre de tête de porc, plasma de porc, **sel**, amidon de pois, stabilisant : E451, gélifiants : E407, E412, E415, sirop de glucose, arômes naturels, conservateur : E250). Viande de porc traitée en salaison 30% (viande de porc, eau, **sel**, stabilisant : E451, gélifiant : E407a, conservateur E250). Saucisson fumé 16% (viande de porc, gras et couenne de porc, eau, maigre de tête de porc, plasma de porc, **sel**, amidon de pois, stabilisant : E451, gélifiants : E407, E412, E415, sirop de glucose, arômes naturels, conservateur : E250). Traces de blé et de lait.

# F8 : Trop de sel !

## La recette du Cassoulet simplifiée

### Ingédients

#### Pour 4 personnes :

6 €, soit 1,5 € par personne ! Avec les additifs chimiques en moins !

- 500g de haricots secs Lingots (2 euros maximum)
- 4 saucisses de Toulouse pur porc (3 euros) (ou 4 morceaux de 50g de porc : épaule, jarret...)
- Facultatif : cuillère à soupe de concentré de tomates

#### Pour le bouillon :

- une carcasse de volaille si on l'a d'avance ou quelques os de porc,
- oignons
- carottes (ou tout simplement 1 c à café de bouillon de légumes en poudre Rapunzel),
- herbes de Provences,
- 1 gousse d'ail



### Préparation

La veille, faire tremper les haricots une journée dans l'eau tiède, vider l'eau, rincer et faire tremper à nouveau 1 nuit dans l'eau tiède avec 1 c à soupe de bicarbonate.

Le lendemain, jeter cette eau et mettre les haricots dans une casserole avec 3 litres d'eau froide. Porter à ébullition, et écumer pendant 2 minutes. Retirer du feu et jeter l'eau.

Si vous préparez le bouillon vous-même : mettez dans une casserole 3 litres d'eau non calcaire, la carcasse de volaille, les os de porc, les oignons et les carottes. Saler et poivrer. Cuire pendant une heure. Filtrer le bouillon.

Mettre les haricots à cuire dans ce bouillon filtré ou dans de l'eau bouillante avec un bouillon de légumes en poudre, jusqu'à ce qu'ils soient souples mais encore entiers (environ 45 minutes à 1h). Pendant la cuisson des haricots, faire rissoler les saucisses et/ou le porc puis les réserver.

A ce stade, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de purée de tomates dans les haricots (et éventuellement la graisse de la viande rissolée).

Rectifier l'assaisonnement : rajouter si besoin un peu de bouillon en poudre, un peu d'estragon, des graines de coriandre en poudre ou un peu de muscade.

Monter alors le cassoulet : dans une casserole, tapisser le fond avec 1/3 des haricots, disposer dessus les saucisses, et par-dessus le reste des haricots.

Poivrer au moulin en surface et laisser encore mijoter 5 minutes.



## F9 : Conservation optimale

### Où et comment conserver vos aliments ?

L'organisation d'un réfrigérateur doit être rigoureuse afin de conserver au mieux les aliments. En effet, la température n'est pas équivalente dans l'ensemble du réfrigérateur. On distingue la zone froide, la zone fraîche, la zone tempérée et la porte.



Achats Malins

Zone froide 0 à 2°C	Zone fraîche 2°C à 5°C	Zone tempérée 5°C à 7°C	Bac et porte 7°C à 8°C
<ul style="list-style-type: none"><li>Viandes et poissons frais, charcuterie cuite</li><li>Fromage frais au lait cru, desserts lactés</li><li>Plats préparés</li><li>Produits frais entamés</li><li>Produits décongelés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fromages fais à cœur, yaourts</li><li>Fruits et légumes cuits</li><li>Plats maison</li><li>Viandes et poissons cuits maison</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Œufs extra frais</li><li>Fromages affinés</li><li>Fruits et légumes frais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Boissons</li><li>Œufs frais</li><li>Beurre</li><li>Huiles colza, noix...</li><li>Confiture entamée</li><li>Condiments</li></ul>

### Quelques repères sur les durées de conservation

- Charcuterie : 6 jours
- Poulet cru, bœuf haché... : 3 jours
- Lait pasteurisé ouvert : 2 jours
- Lait UHT ouvert : 3 jours
- Beurre pasteurisé : 25 à 30 jours
- Œufs : 21 jours (sauf les œufs extra frais)
- Sauces maison : 2 jours.
- Fruits cuits, légumes cuits, potage : 3 jours
- Pâtisseries : 2 jours.

Avant de ranger vos produits, ôtez les gros emballages carton ou plastique inutiles (ils peuvent véhiculer des germes et modifier la température) : boîte d'œufs, carton des yaourts, etc.

#### « Pas plus de 4 jours à 4 °C » :

Vos plats cuisinés maison, soupe et restes de nourriture cuisinés peuvent être conservés 4 jours au réfrigérateur (3 mois au congélateur)

**Dans le réfrigérateur, rien ne doit rester à l'air libre et tout doit être emballé séparément.**

## F9 : Conservation optimale



### A quoi correspond une portion ?

**Gardez ces repères :** une portion représente une quantité de 80 à 100 g, soit la taille d'un poing ou de 2 à 3 cuillères à soupe.

#### Une portion de fruits équivaut à :

- 1 fruit frais, tel qu'une pomme, une orange, une pêche ou une poire, une tomate de taille moyenne
- 2 clémentines, 2 abricots, 1 tranche d'ananas, 15 grains de cerises ou de raisins, 2 kiwis, 4 ou 5 fraises, 1 petite banane
- 1 tasse de framboises ou autres baies
- 1/2 tasse de fruits en conserve (conservés dans leur propre jus)
- 2 cuillerées à soupe de fruits secs

*Chaque portion apporte environ 20 g de glucides.*

#### Une portion de produits laitiers équivaut à :

1 verre de lait écrémé ou demi-écrémé, un yaourt, 2 cuillerées à soupe de fromage blanc, 2 petits-suisses, 30 g de fromage (soit 1/8e de camembert).

*Chaque portion apporte environ 8 g de protéines.*

#### Une portion de légumes équivaut à :

- ½ assiette de légumes cuits ou crus
- 1 assiette de salade verte
- 1 bol de soupe

*Il est recommandé de consommer 3 à 6 portions de légumes par jour (dont au moins 1 fois/jour des légumes crus)*

#### Une portion de viande, poisson, œuf équivaut à :

120 g de viande, de volaille ou de poisson, ou deux œufs, ou deux tranches de jambon, ou 10 crevettes, ou 1 boîte de maquereau.

#### Une portion de glucides (céréales et féculents) équivaut à :

1/6e de baguette, 2 tranches de pain complet, 2 biscuits, 2 pommes de terre moyennes, 3/4 tasse de céréales sèches, 1/2 tasse de maïs, 1/3 tasse de riz ou de pâtes (dosage avant cuisson), ou ¼ d'assiette de riz ou semoule cuits (3 c à soupe rases), ou ½ assiette de légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches)

*Chaque portion apporte environ à 20 g de glucides.*

#### Une portion de graisses et d'aliments sucrés équivaut à :

1/2 tasse de crème glacée, 1 petit gâteau ou la moitié d'une pâtisserie, ou 2 petits biscuits

## F9 : Conservation optimale



### J'apprends à doser mes aliments sans balance pour équilibrer mes repas

En l'absence de balance ou de verre doseur, il suffit de quelques repères pour doser ses ingrédients en toutes circonstances et équilibrer ses repas.

#### Comment puis-je compter avec les cuillères ?

Toutes les cuillères, de la cuillère à café à la cuillère à soupe, peuvent vous aider à doser précisément. La mesure s'entend « cuillère rase ».

Ainsi, une cuillère à café contient 0,5 cl (soit environ 5 g), une cuillère à dessert contient 1 cl (soit environ 10 g), et une cuillère à soupe contient 1,5 cl (soit environ 15 g). Ces mesures valent pour les liquides et, à quelques grammes près, pour le sel fin et le sucre en poudre.

Contenant	Capacité	Poids			
1 cuillerée à café rase	0,5 cl de liquide	3 g : féculle, sucre glace, Maïzena, cacao	4 g : farine, huile, semoule	5 g : café, sel, sucre, beurre	
1 cuillerée à soupe rase	1,5 cl	5 g : fromage râpé	6 g : levure chimique	10 g : crème fraîche épaisse, farine, féculle, Maïzena, riz cru, huile, semoule	15 g : beurre, margarine, sel fin, sucre en poudre, semoule, crème fraîche, huile

#### Le verre peut-il servir de mesure ?

Un verre ordinaire (comme un verre à moutarde avec dessin pour enfant) ou une tasse à déjeuner remplis à 1 cm du bord présentent une contenance de 200 ml (20 cl). Ils peuvent donc être très utiles lors des préparations culinaires.

Voici quelques équivalences : un verre de farine = 130 g ; d'huile = 180 g ; de lait = 210 g ; de riz cru = 150 g ; de semoule = 140 g ; de sucre en poudre = 200 g ; de lentilles = 150 g ; de coquillettes crues = 120 g ; de gruyère râpé = 70 g.

#### Comment puis-je mesurer pincées de sel, noisettes de beurre, etc. ?

Les recettes de cuisine donnent souvent des mesures approximatives en ce qui concerne l'assaisonnement, or il est important de connaître la quantité de sel ou de sucre, qui entre dans la composition d'un plat.

Pour vous y retrouver, sachez que :

1 pincée de sel = 1 g ; 1 morceau de sucre = 5 g ; 1 noisette de beurre = 6 g ; 1 noix de beurre = 15 g ; 1 blanc d'œuf = 20 g ; 1 jaune d'œuf = 30 g.

# F10 : Une seconde vie pour les restes



## ATTENTION : ne gardez jamais de restes pour bébé.

Les aliments pour bébé doivent toujours être jetés à la fin du repas. Il faut en faire autant pour ceux destinés aux personnes dont le système immunitaire est affaibli telles que les malades immunodéprimés, et les personnes âgées.

## Méthode et temps de conservation :

*Température de conservation* : Il est important de conserver les restes au froid, soit au congélateur, soit au réfrigérateur à 4°C maximum.

*Durée de conservation* : une fois cuisinés, les aliments doivent être consommés, réfrigérés ou congelés **dans les 2 heures qui suivent leur préparation**. En été et par temps chaud, ce délai hors du réfrigérateur se réduit à une seule heure ! Dépassé ce délai, les bactéries se multiplient et les aliments deviennent alors impropre à la consommation. Il faut les jeter.

**Congelez les restes que vous ne pouvez pas manger immédiatement.** Commencez par réfrigérer les restes pour préserver leur structure. Placez-les ensuite dans des récipients propres et adaptés à la congélation sur lesquels vous inscrirez la date. Consommez-les dans **les 2 mois qui suivent la congélation**.

Il est préférable de consommer les restes placés au réfrigérateur au **maximum dans les 2 à 3 jours** qui suivent leur préparation. Plus longtemps les aliments sont conservés et plus la quantité de bactéries risque d'augmenter.

Pour les conserver dans le réfrigérateur, il faut mettre les restes **dans des récipients propres et fermés**, qui n'ont pas servi à la cuisson ou au service (boîte, bocal...).

**Réchauffez soigneusement les restes** et plats cuisinés avant consommation : amenez les sauces, les soupes et les jus à ébullition. Chauffez les autres aliments à 75°C au minimum et remuez pour bien répartir la chaleur.

**Décongelez correctement** : la stratégie la plus sûre consiste soit à prévoir d'avance une décongélation lente au réfrigérateur, soit à décongeler rapidement les restes (au four, à l'eau bouillante, à la vapeur...). Ces deux méthodes permettent de conserver aux aliments leurs qualités gustatives en toute sécurité. Mais ne décongelez jamais à l'air libre ou sous l'eau chaude du robinet, toutes deux sources d'un développement bactérien important.

Ne pas réchauffer plus d'une fois un aliment ou un plat cuisiné.

Si vous mélangez des restes à des aliments frais alors veillez à ne pas en faire trop pour qu'il n'y ait pas de restes !

## F10 : Une seconde vie pour les restes

### Les restes

#### Les restes de riz, pâtes, semoule, et autres céréales :

Revenus à la poêle ou au wook avec des restes de légumes ou des légumes frais que l'on fait cuire au préalable. On peut le servir ainsi en accompagnement ou en faire un plat complet en y ajoutant des restes de viande ou poisson, ou avec des morceaux de viandes, poisson ou fruits de mer frais.

On assaisonne avec des herbes aromatiques et des épices au choix, du Tamari ou du bouillon de légume.

En gratin avec des légumes et de la crème soja cuisine, des herbes et épices avec un peu de fromage râpé ou du fromage de chèvre, on peut y rajouter des petits morceaux de jambon.

En flan : en mélangeant féculent + légumes avec des œufs battus et des aromates + de la crème soja du chef + éventuellement un peu de fromage.

En galettes ou des croquettes : on mélange avec des petits légumes cuits, des graines de sésame ou de courge, un peu de fromage éventuellement, et on rajoute 1 œuf battu + aromates et on confectionne des galettes dans la poêle ou on prépare des croquettes que l'on roule dans une chapelure.

En boulettes enveloppées d'une feuille de chou, de bette, de vigne, d'algue Nori (algue utilisée pour les sushis).

#### Les restes de légumineuses :

Rajoutées dans une soupe de légumes.

Les restes de lentilles vertes : en salade, en rajoutant des cebettes ou de l'ail pressé, de la carotte râpée, en été, du poivron rouge, du céleri branche.

En pâté végétal : mixées avec du Tahin, un peu de miso ou de tapenade noire, du cumin ou autres épices.

Les restes de lentilles corail : en houmous (avec ail, cumin, jus de citron et tahin), en falafel, en cake avec des légumes.

Les pois chiches : en salade, en houmous, en falafel, ou encore en remplacement de la farine pour faire des mini cakes aux légumes ou muffins.

Flageolets, haricots rouges... : en salade ou ajoutés à une poêlée de légumes à l'étouffé.



# F10 : Une seconde vie pour les restes



Les restes

## Les restes de viande ou poisson :

- Pour faire de la farce (exemple : courgettes farcies)
- Pour faire des boulettes de viandes (avec des légumes et du soja texturé)
- Pour faire des galettes de pomme de terre à la viande
- Pour faire une soupe au vermicelle chinois avec des restes de poulet
- Avec reste d'1 poulet : pour rajouter dans des légumes à l'étouffé en accompagnement de pâtes ou de riz.
- Pour mélanger avec des légumes revenus à la poêle en guise de garniture pour galettes de sarrasin
- Pour rajouter dans 1 gratin de légumes, de riz ou de pâtes
- Pour rajouter dans 1 tarte aux légumes
- En omelette ou dans 1 flan de légumes
- Pour sauce type bolognaise



## Les restes de légumes

- Mélangés à une salade
- En omelette
- En galette avec des flocons de céréales ou des restes de riz, pâtes...
- En gratin (avec du riz, pâtes, p.de terre...)
- Poêlés avec des oignons, de l'ail, des herbes et épices mélangés avec des pâtes, du riz ou autre féculent
- Mixés comme base d'une farce ou de croquettes
- Revenus avec des oignons comme garniture d'une galette de sarrasin (avec œuf, fromage, jambon...)
- Restes de légumes vapeur (courgette, courge, céleri rave, carotte, panais...) : mixés avec de la crème soja, des herbes et épices au choix pour faire 1 petite sauce froide (comme un guacamole) ou chaude pour accompagner des p.de terre vapeur, du riz, des pâtes, du poisson...

# F11 : Crème de compote

(pour 2 ramequins)



Les restes

## Ingrédients

- 1 tasse de compote
- ½ banane
- ½ yaourt soja nature
- 1 c à soupe de crème soja (ou de crème coco)
- 1 c à c rase de jus de citron (ou d'orange)
- Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de vanille en poudre
- 2 c à café rase de confiture d'abricot (ou autre selon le parfum voulu)

## Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un petit robot et mixer jusqu'à obtenir une crème lisse.

**Au choix :** agrémenter avec 1 c à soupe de brisure de framboise surgelée au fond de chaque ramequin, ou saupoudrer de pralin ou noix de coco râpée. Consommer rapidement (dans l'heure qui suit) pour que la couleur ne change pas (à cause de la banane crue).

Selon la saison on peut remplacer la confiture par : des fruits rouges, des abricots ou pêche bien mûres, de la mangue...



## F12 : Gâteau de pain rassis façon Pudding



Les restes

### Ingrédients

- 200g de pain rassis ou plus
- 80g de raisins secs macérés dans 10 cl de rhum
- 50 cl de lait
- 50g margarine bio ou de graisse de coco ou encore 2 c à soupe d'huile d'olive.
- 50g de sucre complet ou cassonade + 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- Parfum selon l'envie : 1 pincée de cannelle,  $\frac{1}{2}$  c d'eau de fleur d'oranger, 1 pincée d'anis, cardamome
- on peut y ajouter au choix: 1 pomme en tous petits morceaux, des morceaux d'abricots secs ou des zestes d'orange....

### Préparation

Macérer les raisins dans le rhum une bonne demi-heure avant.

Préchauffer le four à thermostat 5.

Faire tiédir le lait avec la margarine bio.

Dans un grand saladier, mettre le pain émietté.

Ajouter les raisins et le rhum, le lait et amalgamer le tout.

Battre les œufs avec le sucre et les arômes choisis, l'ajouter au mélange précédent et amalgamer encore.

Ajouter enfin les morceaux de pomme, d'abricot ou les zestes d'orange, mélanger et verser dans un moule graissé.

Enfourner et baisser le thermostat à 3 au bout de 5 minutes. Laisser cuire environ 45 minutes.

Piquer à l'aide de la pointe d'un couteau pour voir si c'est cuit. Prolonger la cuisson si nécessaire.

# F13 : Pudding chocolat coco



Les restes

## Ingrédients

- 250 à 300g de pain rassis
- 1/2 L de lait (soja vanille)
- 60 de sucre roux + 1 sachet de sucre vanillé
- 100g de chocolat noir à pâtisserie =  $\frac{1}{2}$  tablette
- 3 œufs
- 50g de noix de coco en poudre
- 1 pincée de cannelle

## Préparation

Préchauffer le four à thermostat 7.

Emietter le pain en petits morceaux.

Faire chauffer le lait avec le sucre et le verser sur le pain. Mélanger.

Faire fondre le chocolat au bain marie (ou au micro-onde avec un fond d'eau).

Laisser refroidir 1 min. Puis ajouter les œufs l'un après l'autre avec un fouet.

Verser la préparation dans le pain et bien mélanger.

Incorporer la noix de coco et la cannelle.

Verser le mélange dans moule beurré et fariné et faire cuire 45 min (baisser le thermostat à 5 pendant les 10 premières minutes, puis baisser le thermostat 3 jusqu'à la fin de la cuisson).

# F14 : Cake salé au pain



Les restes

## Ingrédients

- 100g de pain dur
- 25cl de lait + ½ briquette de crème liquide (crème soja)
- Selon la saison : 1 courgette coupée en tous petits dés ou bien du poireau émincé finement, ou encore des petits bouquets de brocoli cuits vapeur
- 1 carotte coupée en tous petits dés
- 1 oignon finement émincé
- 1 gousses d'ail
- 3 œufs
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Facultatif : 1 petite tasse de fromage râpé (ou un peu de feta ou de chèvre ½ sec finement émietté)
- 1 pincée d'herbes de Provences
- 1 c à café de pistou ou 1 pincée de basilic séché
- 1 c à café de bouillon de légumes en poudre (Rapuntzel)
- 1 c à café rase de bicarbonate, sel/poivre ou muscade, 1 pincée de curry
- Facultatif : petits dés de jambon ou petits morceaux de chorizo ou encore 1 petite boite de miettes de thon

## Préparation

Emietter le pain et le faire tremper dans le lait tiède.

Beurrer et fariner un moule à cake, préchauffer le four à thermostat 5.

Faire cuire à l'étouffé l'oignon et la carotte (+ le poireau éventuellement) dans un peu d'huile avec les herbes de Provence et le curry. Ajouter une pincée de sel et laisser cuire à l'étouffé (avec un couvercle sans trou) pendant 10 min.

Ajouter alors la courgette et l'ail pressé (dégermé), mélanger, remettre le couvercle et éteindre le feu.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec la crème, ajouter le pain mouillé au lait, l'huile, les épices, le pistou, le bouillon de légume en poudre, puis les légumes (+ fromage et jambon ou autre selon l'envie)

Verser la préparation dans un moule à cake et enfourner. Baisser le thermostat à 3 au bout de 5 minutes et laisser cuire 45/50 min. Piquer à l'aide de la pointe d'un couteau pour voir si c'est cuit. Prolonger la cuisson si nécessaire.

# F15 : Quenelles de pain rassis



Les restes

## Ingédients

**Ingédients (6 personnes):** Pour une vingtaine de quenelles

- 1 baguette de pain rassi
- 1 verre de lait
- 2 gros oignons très finement émincés
- 1 botte de persil et quelques branches de coriandre ciselée finement ou un peu de basilic ou estragon
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- 1 c à c de bicarbonate
- 1 c à c de chaque épice : curry, paprika doux
- Poivre et sel

On peut y rajouter des restes de viande ou de poisson mixés.

De l'huile d'olive pour la cuisson (ou graisse de coco) ou huile bio spéciale friture.

## Préparation

Commencer par humidifier le pain avec le lait tiède, après 5 à 10 mn, retirer le surplus de liquide éventuellement.

Mettez le pain dans un grand saladier et y ajouter les ingrédients restants en malaxant avec les mains afin d'obtenir un mélange homogène.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et préparer à l'aide de deux cuillères, des quenelles que vous ferez cuire au fur et à mesure. Il faut faire chauffer l'huile avant de mettre les quenelles dans la poêle, afin que les quenelles n'absorbent pas beaucoup d'huile.

Une fois bien dorées, poser les quenelles sur un papier absorbant.

# F16 : Falafels



Les restes

## Ingrédients

Pour 15 à 20 falafels selon la taille

- 250 g de pois chiches secs trempés la veille (12 h min) ou 400g de reste de pois chiche cuit
- 2 à 3 gousses d'ail pressées
- 1 petit oignon émincé finement
- $\frac{1}{2}$  c-a-c bicarbonate
- $\frac{1}{2}$  c-a-soupe de graines de sésame blond décortiquées
- 1 petit bouquet de persil (ou coriandre ou menthe, ou mélange)
- 2c-a-c cumin
- 1 c-a-c coriandre en poudre
- 2c-a-c de paprika doux
- Poivre
- Sel aux herbes



## Préparation

La veille tremper les pois chiches dans de l'eau en prenant soin de bien recouvrir les pois chiches.

Égoutter et rincer les pois chiches. Les sécher avec du papier absorbant.

Verser les pois chiches crus (ou le reste de pois chiche cuit) dans un robot culinaire.

Ajouter l'oignon, les gousses d'ail.

Ajouter sel, poivre, cumin, paprika doux, et bicarbonate.

Ajouter la coriandre, persil et ou menthe.

Mixer le tout. Raceler les parois et mixer une seconde fois jusqu'à obtenir une texture ni trop molle, ni trop épaisse entre le couscous et une pâte. Il faut que le mélange tienne, mais ne soit pas comme l'houmous.

Verser le mélange dans un bol. Ne pas hésiter à retirer les gros morceaux de pois chiche.

Couvrir le bol de film plastique et mettre au frais durant 1h.

Former des boules de falafels en ayant préalablement mouillé les mains pour que la pâte ne colle pas.

Faire chauffer 1 poêle avec de l'huile d'olive et y cuire les falafels à feu doux. Dès qu'ils dorent d'un côté, les retourner.

# F17 : Boulettes de lentilles façon falafels



Les restes

## Ingédients

Pour 4 personnes :

- 1 échalote
- 1 petite carotte
- 6 feuilles de menthe fraîche (ou selon l'envie coriandre ou basilic)
- 200g de lentilles vertes cuites
- 1 à 2 c à soupe de flocons de sarrasin
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de coriandre en poudre
- Sel, poivre

## Préparation

Râper finement la carotte.

Égoutter les lentilles.

Peler l'échalote et émincer-la finement.

Mixer grossièrement les lentilles avec la carotte râpée, l'échalote, les flocons de sarrasin, la menthe (ou autre herbe aromatique) et les épices.

Formez des boules de pâte.

Faites chauffer 1 cm d'huile dans une poêle et faites-y cuire les boulettes de chaque côté à feu doux, en les manipulant délicatement.



## F18 : Poêlée de riz basmati aux légumes de saison



Les restes

### Ingrédients

(Variantes : avec restes de boulgour de sarrasin, de petit épeautre, de quinoa, de semoule de couscous)

- Riz Basmati cuit : la valeur d'1 grand bol
- 1 c à c d'huile d'olive
- 1 gros oignon émincé
- 1 grosse carotte coupée en petits dés (ou 2 moyennes)
- Selon la saison : 1 belle courgette coupée en 4 dans le sens de la longueur puis émincée finement ou bien du brocoli cuit à la vapeur 10mn
- Selon la saison : 1/4 poivron rouge finement émincé
- 3 pincées de curry
- 3 pincées de paprika doux
- herbes de Provence (séchées) et un peu d'estragon
- Sel aux herbes
- 1 gousse d'ail pressée
- 1/2 c à c de bouillon de légume en poudre sans levure Rapunzel + 2 c à soupe d'eau

### Préparation

Faire cuire à l'étouffé les légumes : oignon, poivron, carotte avec un peu de sel (pendant 5 minutes environ), puis rajouter la courgette, le herbes de Provence et un peu de sel.

Laisser cuire encore à l'étouffé pendant environ 10 minutes pour que les légumes soient fondants (rajouter 1 c à soupe d'eau si les légumes n'en rendent pas suffisamment).

Eteindre le feu, incorporer le riz cuit, l'ail pressé, le bouillon de légume avec l'eau, les autres épices et herbes aromatiques (et les bouquets brocoli cuit vapeur s'il n'y a pas de courgette). Mélanger le tout, et rectifier l'assaisonnement selon le goût.

Laisser encore chauffer à feu doux et à couvert pendant 2 à 3 minutes.

## F19 : Salade composée au quinoa, boulgour de Sarrazin, petit épeautre ou riz



Les restes

### Ingrédients

Pour 3 ou 4 personnes :

- 1 grand bol de céréales cuites
- 1 carotte râpée
- Selon la saison : 1 tasse de chou rouge ou blanc finement émincé, ou 1 petite courgette crue et  $\frac{1}{2}$  poivron rouge coupés en tous petits cubes, ou 1 tasse de petits pois (frais ou surgelés cuits maison puis refroidis)
- Au choix : 2 cuill à soupe de graines de courge concassées ou 2 c à café de gomasio
- Facultatif : 1/2 pavé de Tofu (Tofu Rosso ou tofu au basilic de la marque Taifun) coupé en cubes
- 1 gousse d'ail pressée
- Un peu de persil ou basilic frais émincé
- 1 pincée de curry, et de piment doux
- Facultatif : 1 dizaine d'olives noires dénoyautées et coupées en 2
- Assaisonnement par personne : 1 c à c d'huile d'olive + 2 c à c d'huile de colza + 1 c à c rase de Tamari ou 2 pincée de sel aux herbes

## F20 : Pâtée de lentille sans cuisson

### Ingrédients

- 1 tasse bien pleine de lentilles vertes cuites
- 2 c à c de Tahin blanc (purée de sésame blond décortiqué)
- 1 c à café rase de miso de riz

Si besoin en fonction de la texture : 1 c à c d'huile d'olive (ou de graisse de coco bio désodorisée)

- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 bonne pincée de poivre
- 2 pincées de piment doux (ou paprika doux)
- 2 pincées de coriandre en poudre

Mettre tous les ingrédients dans un petit robot : mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène mais pas trop lisse.

Conserver au frais jusqu'à utilisation : sur des toasts, des tartines de pain ou des craquottes de pain des Fleurs au sarrasin.

## F21 : Cake aux restes de pois chiches ou lentilles corail



Les restes

### Ingédients

- 150 g de pois chiche cuits ou de lentilles corail + 50 g de maïzena
- ½ sachet de poudre à lever + ½ c à café de bicarbonate
- 2 c à café de bouillon de légumes en poudre sans levure (Rapunzel)
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 pincée de curry
- 4 œufs battus
- 1 c à café de pistou
- 2 c à soupe rases d'huile d'olive
- ½ briquette de crème soja
- Facultatif : 1 tasse de dés de jambon (ou 1 barquette d'allumettes de jambon)
- Facultatif : 1 petite tasse de feta émietté finement ou de chèvre ½ sec ou de Comté
- Légumes : 1 carotte coupée en tous petits dés, 1 oignon finement émincé, ½ poivron rouge coupé en tout petits dés, ½ courgette moyenne coupée en petits dés.

### Préparation

Dans une poêle, faire cuire à l'étouffé l'oignon, la carotte et le poivron rouge avec 1 pincée de sel (pendant environ 10 minutes).

Pendant ce temps, dans un saladier, introduisez tous les ingrédients secs, puis incorporer les œufs, le pistou, l'huile, la crème soja et bien mélanger.

Incorporer ensuite le jambon, le fromage, la courgette crue coupée en petits dés et les légumes cuits.

Verser dans 1 moule à cake graissé, enfourner à four chaud (thermostat 6) et après 15 minutes, baisser le thermostat à 3.

Laisser cuire environ 40 à 45 minutes (planter la lame d'un couteau pour voir si l'intérieur est cuit).

## F22 : Sauce butternut

### Ingrédients

- 1 grosse tasse de courge butternut cuite vapeur
- $\frac{1}{2}$  gousse d'ail pressée
- 1 c à c de pistou
- 1 c à soupe rase d'huile d'olive
- 2 pincée de poivre (+ 1 goutte de tabasco selon l'envie)
- 1 pincée de curry (+ 1 pincée de fenouil en poudre selon l'envie)
- 1 pincée de sel aux herbes
- $\frac{1}{2}$  brique de crème soja

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un petit robot : mixer jusqu'à obtenir une sauce bien lisse.

Conserver au frais jusqu'à consommation : s'utilise comme du guacamole ou pour accompagner des légumes verts vapeur.



Les restes

## F23 : Pesto crémeux à la courgette

### Ingrédients

- 2 courgettes moyennes cuites vapeur (ou reste de courgettes cuites)
- 1 tasse de basilic frais (250ml)
- $\frac{1}{2}$  c à c de bouillon de légumes en poudre Rapunzel ou un peu de sel aux herbes
- 1 pincée de poivre
- 1 gousse d'ail frais
- 1 à 2 c à s huile d'olive 1ère pression à froid biologique (15 ml)
- 2 c à soupe de graines de courge mixées

### Préparation

Déposer le basilic dans un robot culinaire et hacher finement. Ajouter tous les autres ingrédients et incorporer le tout au robot.

Mélanger à un plat de pâtes, de riz ou de p.pot de terre, ou encore avec du poisson ou des légumes.

# F24 : Poulet à la provençale



Les restes

## Ingrédients

- 1 c à c d'huile d'olive
- 1 grand bol de restes de poulet
- 1 oignon émincé
- ½ poivron rouge coupés en petits cubes
- 1 carotte coupé rondelles fines
- 1 courgette moyenne coupée en ½ rondelles
- 1 pincée de sel aux herbes
- 1 cuill à soupe de Tamari ou 1 cube au poulet (bio)
- ½ cuill à café de piment doux ou paprika doux
- 2 pincées de curry
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 pincée de basilic séché et/ou frais
- 1 gousse d'ail
- 1 cuill à café de basilic frais haché ou 1 pincée d'estragon déshydraté

## Préparation

Dans un faitout, verser l'huile d'olive, l'oignon, le poivron, la carotte, les herbes séchées, le sel et les épices. Rajouter 2 cuill à soupe d'eau et mettre à chauffer 1 minute à feu vif.

Couvrir et laisser cuire à l'étouffé à feu doux pendant 20 minutes environ.

Incorporer ensuite la courgette, mélanger et chauffer à feu vif 1 minute.

Rajouter les restes de poulet coupés en petits morceaux + ½ verre d'eau, le tamari ou le cube de poulet.

Couvrir et laisser cuire à l'étouffé encore 15 minutes.

À la fin de la cuisson, rajouter l'estragon ou le basilic frais et selon l'envie un peu plus de curry.

Peut accompagner des pommes de terre vapeur, du riz Basmati, du boulgour de sarrasin, du petit épeautre, des pâtes de riz chinoises, de la semoule de couscous ou des pâtes.

## F25 : Cuisiner fanes & épluchures



**La cuisine des fanes, des épluchures et des parties délaissées des fruits et légumes représente de nombreux avantages.**

Immédiatement, nous pensons à l'avantage économique et cela concerne en particulier les fanes qui ont un volume important. Ainsi on peut généralement réaliser une deuxième recette avec les fanes de radis, navets, carottes ou betteraves.

**De ce premier avantage découle tout naturellement le second :**

l'avantage écologique. L'idée étant de réduire le volume de nos poubelles et surtout d'éviter le mélange de déchets fermentescibles avec le reste des déchets (ce mélange est à l'origine de nombreux problèmes dans les décharges dont la production de méthane et de jus toxiques).

**Mais c'est aussi,**

Des saveurs nouvelles, des ingrédients nouveaux : les fanes ont des goûts différents des légumes eux-mêmes. Parfois plus prononcés, parfois plus subtils. Ils sont intéressants à découvrir en les intégrant progressivement à nos recettes habituelles : en rajoutant des fanes dans une soupe ou une omelette. Ensuite, petit à petit, nous pouvons créer des recettes spécifiques et inédites.

La plupart d'entre nous, trouvent aberrant de jeter de la nourriture. Quand on découvre la cuisine des fanes, on trouve aberrant de jeter les feuilles extérieures des choux, les pieds de brocolis, le vert des côtes de blettes, les cosses des fèves et toutes les fanes vertes et fraîches.

**Des qualités nutritionnelles insoupçonnées :** encore peu d'études existent sur les apports de ce que, d'ordinaire, nous ne mangeons pas. Néanmoins certaines données existent et tendent à montrer l'intérêt nutritionnel des fanes qui se révèlent parfois même supérieur à celui du légume qui les porte.

L'épluchage des fruits et légumes nous prive de précieux micronutriments (vitamines, minéraux, polyphénols...) qu'ils concentrent et qui jouent un rôle primordial pour notre santé. Les parties externes, la peau, les feuilles...sont en effet riches en antioxydants, car ces zones sont directement exposées aux « agressions » extérieurs (soleil, vent, insectes,...) ; elles créent donc leurs propres défenses naturelles.

Les pertes peuvent s'élever à 25 % lorsque l'épluchage est épais et se fait au couteau. D'autres parties, qui viennent souvent remplir nos poubelles (feuilles, tiges,...) ne sont pas en reste quand à leur richesse nutritionnelle. On sait par exemple que les feuilles ou fanes de radis contiennent de la provitamine A, de la vitamine B9 et de la vitamine C.

## F25 : Cuisiner fanes & épluchures

Il était 1 fois où on me jetait...

### Je suis fane et épluchure

sources :

- « *je cuisine les fanes, introduction* », éditions terre vivante
- « *cuisiner mieux en jetant moins* », Larousse



Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les ménages figurent parmi les principaux responsables du gaspillage alimentaire (à 43 % contre 39 % pour l'industrie alimentaire). D'après une étude de France Nature Environnement (2011), les français jettent en moyenne 20kg de nourriture par an – 7kg de produits emballés et 13 kg de fruits et légumes abîmés, de restes de tables et de produits non consommés.

### Supprimer le gaspillage pour vivre (un peu) mieux ?

C'est non seulement possible mais c'est impératif ! Car nos actions, même les plus infimes, peuvent véritablement aboutir à la formation d'un monde nouveau. Nous devons avoir foi dans notre rôle de consommateur et de citoyen actif : formuler un nouveau civisme écologique et redécouvrir notre souveraineté de consommateurs et de producteurs au lieu de la déléguer à d'autres.

Il faut reprendre en main notre Caddie et faire de même avec notre cerveau. Il s'agit de renier l'envahissante société de consommation, à l'origine du gaspillage qui nous entoure et nous submerge. Il est nécessaire de sortir de la logique : « je produis des ordures donc je suis ». (extrait de *supprimer le gaspillage pour vivre (un peu) mieux*, par Andrea Segrè, du livre « *cuisiner mieux en jetant moins* » de Lisa Casali, Larousse)

### Les fanes à ne pas consommer !!

Attention, ne vous emballez pas, toutes les fanes ne sont pas bonnes à consommer et certaines peuvent être toxiques. C'est le cas des feuilles de tomates.

Méfiez-vous de toutes les plantes de cette famille botanique, les solanacées (pommes de terre, aubergines, poivrons,...) car si les fruits sont comestibles, ce n'est pas le cas de leurs feuilles. C'est également le cas de la rhubarbe.

Consommez également des produits issus de l'agriculture biologique pour éviter les concentrations de pesticides qui aiment particulièrement se loger dans les légumes feuilles (salades, fanes, épinard,...) et sur/sous la peau des fruits et légumes.

## F25 : Cuisiner fanes & épluchures

Liste des principales fanes, épluchures, trognons utilisés en cuisine (non exhaustive) :

### Les fanes

- carottes
- radis
- navets
- betteraves
- fenouils
- oignons
- les feuilles vertes
- poireaux
- blettes
- choux
- boules de céleri
- feuilles extérieures des salades

### Les épluchures

- carottes
- navets
- aubergines
- betteraves
- courgettes
- courges
- pommes de terre
- pommes
- poires
- divers fruits (kiwis, pêches, bananes,...)

### Les écorces et les cosses

- oranges
- citrons
- pamplemousses
- fèves
- petits pois

### Les tiges et les queues

- persil et autres herbes souples (basilic, cerfeuil,...)
- choux, brocolis, choux-fleurs
- thym, queues de cerises, gousses de vanille (pour infusion)
- champignons

Enfin, on peut utiliser les écorces d'oranges et les trognons de pommes pour réaliser sa propre pectine.



## F25 : Cuisiner fanes & épluchures

### Comment les stocker et les préparer ?

*Comme tout autre légume, les fanes doivent être fraîches et propres avant leur consommation.*



Les fanes vertes, plus fragiles, seront consommés rapidement car elles flétrissent en quelques heures.

En attendant la préparation et pour garantir leur fraîcheur, on pourra les couper, les laver, les essorer et les conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Il suffit de couper les fanes à la base du légume d'un coup de couteau. Inutile de séparer les feuilles des côtes car tout sera utilisé. Cela concerne les fanes de radis et de navets (les plus fragiles) mais aussi les fanes de betteraves, de carottes, la « barbe » du fenouil et les feuilles des boules de céleri rave. Il est à noter que les légumes eux-mêmes, privés de leurs fanes, se conserveront un peu moins longtemps.

Les feuilles vertes des poireaux ou le vert des blettes, jaunissent aussi relativement vite. Pour les conserver intactes un ou deux jours, mieux vaut les couper, les laver et les conserver dans le bas du réfrigérateur.

En règle générale, consommer rapidement toutes les feuilles vertes fragiles (mieux vaut cuisiner d'abord les feuilles vertes des poireaux ou le vert des blettes que le blanc ou les côtes).

Les épluchures de carottes, navets, betteraves et courgettes. Même s'il n'est pas indispensable d'éplucher la plupart de ces légumes, il peut arriver que, pour des questions de présentation, vous soyez amené à la faire. Évidemment, ne seront cuisinées et préparées que les épluchures de légumes propres, non piquées et soigneusement nettoyées à l'aide d'une brosse à légume. Elles peuvent apporter de la saveur à des plats et les parfumer (soupes, gratins, bouillons,...).

De même que les queues de persil, de basilic et de cerfeuil pourront s'ajouter à des salades, des sauces ou des plats en les coupant très finement.

## F25 : Cuisiner fanes & épluchures



### De manière générale, voici les 10 commandements d'une cuisine anti-gâchis :

(extrait de « supprimer le gaspillage pour vivre (un peu) mieux », par Andrea Segrè, du livre « cuisiner mieux en jetant moins » de Lisa Casali, Larousse)

**1/ L'alimentation** : mangez tous les jours des fruits et des légumes frais, des céréales complètes et des légumineuses. Réduisez la consommation de viande et consommez avec modération les produits laitiers, œufs et poissons.

**2/ Les matières premières** : choisissez de préférence des produits de saison, biologiques, de production locale à filière courte, non raffinés\* et vendus sans emballage.

\*non raffiné : produit complet qui n'a pas été épuré (exemple : une farine complète est une farine dont la céréale a gardé son enveloppe, c'est-à-dire le son et le germe. Or, cette enveloppe est riche en fibres, minéraux et oligo-éléments, protéines et vitamines, très utiles à l'organisme. source : <http://www.onpeutlefaire.com/les-aliments-raffines>

**3/ Les quantités** : n'acheter et ne cuisiner pas au-delà de ce que vous pourrez ensuite manger.

**4/ Les modalités et les lieux d'achat** : privilégiez les produits locaux à filière courte. Achetez directement aux producteurs par le biais des paniers paysans, dans les points de vente directe ou sur les marchés, et devener membre d'un groupement d'achats solidaires.

**5/ Le garde-manger** : fiez vous à vos sens et pas uniquement aux dates de péremption\* indiqués sur les emballages. Conservez chaque produit au mieux (certains légumes nécessitent des traitements privilégiés ou rapides si on ne veux pas les perdre comme la salade ou le persil, par exemple), en recourant à la conservation sous-vide si possible ou à la Déshydratation.

•**DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale)** : est une date indiquée sur l'emballage de certaines denrées au-delà de laquelle leurs qualités organoleptiques et nutritionnelles ne sont plus garanties : elles risquent d'avoir moins de goût, moins de vitamines, une consistance différente, sans pour autant constituer un danger pour la santé.

(source : wikipédia)

## F25 : Cuisiner fanes & épluchures



### De manière générale, voici les 10 commandements d'une cuisine anti-gâchis :

(extrait de « supprimer le gaspillage pour vivre (un peu) mieux », par Andrea Segrè, du livre « cuisiner mieux en jetant moins » de Lisa Casali, Larousse)

**DLC (Date Limite de Consommation)** est une date figurant sur les denrées alimentaires microbiologiquement périssables susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine. (source : [wikipedia](#))

**6/Les gaspillages** : apprendre à utiliser 100 % des produits de façon à réduire le gaspillage et à faire des économies. Les tiges, pelures, tronçons, feuilles et fanes peuvent être transformés en plats délicieux et raffinés. Cuisiner dans les proportions justes de façon à ne pas créer trop de restes.

**7/Le compost** : utiliser tout ce qui ne pourra pas trouver emploi dans votre cuisine pour faire du compost. Il existe aujourd'hui différents modèles de composteurs ou de lombricomposteurs pour ceux qui n'ont pas de jardin. Vous pouvez idéalement créer votre composteur.

**8/L'énergie** : afin de réduire la consommation énergétique en cuisine, privilégier les plaques à induction, le lave-vaisselle pour cuisiner (cela produit une cuisson douce), mais aussi un four à haut rendement énergétique, les paniers de bambou, la cuisson à la vapeur ainsi que l'autocuiseur.

**9/L'eau** : pour l'économiser, privilégier l'autocuiseur. Utiliser l'eau de lavage des légumes pour arroser vos plantes. Servez-vous de l'eau de cuisson des pâtes, des pommes de terre ou du riz pour préparer des soupes ou employez-la comme épaississant, car elle est riche en amidon.

Réserver l'eau de cuisson des légumes pour vous en servir comme base pour une soupe ou un simple bouillon.

**10/Les emballages** : privilégier les produits vendus en vrac afin de réduire la quantité d'emballages. Ne recourez aux repas tout prêt qu'en cas d'absolue nécessité et privilégier les emballages biodégradables.

Buvez de l'eau du robinet et transportez-la dans des récipients réutilisables (en verre, en métal, etc...), en évitant au maximum l'eau en bouteille.

## F26 : Les sirops

LA recette n'existe pas. Et si elle existe, elle est et reste un support qui doit souvent être rééquilibré selon la qualité, et le mûrissement de vos ingrédients. Et n'oubliez pas, tous les goûts sont dans la nature, n'hésitez pas à rajouter ou changer des ingrédients.



### Méthode

Vous voulez faire un sirop pour un cocktail, un dessert? Il existe 3 sortes de sirop : le sirop moyen, le sirop épais et le sirop très épais. Conservez bien ces données, elles vous aideront pour la fabrication de tous les sirops.

- Pour faire un sirop moyen, il faut :

150 g de sucre pour  $\frac{1}{2}$  L d'eau

- Pour un sirop épais :

150 g de sucre pour  $\frac{1}{4}$  L d'eau

- Pour un sirop très épais :

300 g de sucre pour  $\frac{1}{4}$  L d'eau

Mettre l'eau et le sucre dans une casserole. Bien remuer pour dissoudre le sucre. Porter à ébullition. Laisser faire 2 ou 3 gros bouillons. Arrêter le feu et laissez refroidir.

## Sirop aux épluchures de pommes

### Ingrédients

- Les épluchures de 8 à 10 pommes lavées
- 500 ml d'eau
- 375 g de sucre

### Préparation

**Mélanger le sucre et l'eau** dans une casserole à feu doux pour dissoudre le sucre. Attendre les premiers bouillons puis ajouter les épluchures de pommes.

**Porter à ébullition**, laissez mijoter 20 mn, vérifiez la consistance du sirop et mettez en bouteille. Pour conserver votre sirop plus longtemps, stériliser votre bouteille au préalable et verser le sirop dans la bouteille encore chaude. Conserver au réfrigérateur.





## F26 : Citrons au sel

### Ingrédients

conservation : 6 mois

- 500g de chutes produites par des citrons pressés
- 150g de gros sel

### Préparation

Couper les chutes de citrons en dés pas trop petits, placez-les dans un saladier et mélangez-les au gros sel.

Répartir le mélange dans des bocaux en tassant bien pour faire ressortir du jus. Si besoin compléter avec un peu d'eau bouillie, refroidie pour que les citrons sur le dessus ne se dessèchent pas.

Fermer les couvercles et laisser reposer deux semaines avant leur utilisation.

Les citrons au sel peuvent être ajoutés à des plats de légumes et à des ragoûts, dont ils enrichiront remarquablement la saveur.

## F27 : Condiment aux fanes de carottes déshydratées

### Ingrédients

- les fanes d'une botte de carottes
- 1 c à soupe de paillettes d'algue en mélange ou de gomasio ou encore de curry
- ½ c à café de sel

Laver et essorer soigneusement les fanes.

Effeuiller-les de manière à vous débarrasser des grosses tiges. Déshydratez-les à sec dans une poêle en remuant constamment. Elles ne doivent pas brunir, il faut donc les surveiller de très près.

En desséchant, les feuilles deviennent cassantes et s'émettent. Si vous rajoutez des paillettes d'algues, desséchez-les aussi de la même manière jusqu'à ce qu'elles deviennent craquantes.

Mélanger le condiment choisi ainsi que le sel avec les fanes de carottes.

Conserver les dans un bocal en verre.

A saupoudrer sur des soupes, légumes, céréales, pommes de terre,...



## F28 : Les sirops

LA recette n'existe pas. Et si elle existe, elle est et reste un support qui doit souvent être rééquilibré selon la qualité, et le mûrissement de vos ingrédients. Et n'oubliez pas, tous les goûts sont dans la nature, n'hésitez pas à rajouter ou changer des ingrédients.



### Méthode

Vous voulez faire un sirop pour un cocktail, un dessert? Il existe 3 sortes de sirop : le sirop moyen, le sirop épais et le sirop très épais. Conservez bien ces données, elles vous aideront pour la fabrication de tous les sirops.

- Pour faire un sirop moyen, il faut :

150 g de sucre pour  $\frac{1}{2}$  L d'eau

- Pour un sirop épais :

150 g de sucre pour  $\frac{1}{4}$  L d'eau

- Pour un sirop très épais :

300 g de sucre pour  $\frac{1}{4}$  L d'eau

Mettez l'eau et le sucre dans une casserole. Bien remuez pour dissoudre le sucre. Portez à ébullition. Laissez faire 2 ou 3 gros bouillons. Arrêtez le feu et laissez refroidir.

## Sirop aux épluchures de pommes

### Ingrédients

- Les épluchures de 8 à 10 pommes lavées
- 500 ml d'eau
- 375 g de sucre

### Préparation

**Mélanger le sucre et l'eau** dans une casserole à feu doux pour dissoudre le sucre. Attendre les premiers bouillons puis ajouter les épluchures de pommes.

**Porter à ébullition**, laisser mijoter 20 mn, vérifier la consistance du sirop et mettre en bouteille. Pour conserver votre sirop plus longtemps, stériliser votre bouteille au préalable et verser le sirop dans la bouteille encore chaude. Conserver au réfrigérateur.



## F29 : Confiture de poires avec la peau



### Ingrédients

Pour 6 à 8 pots de 250g

conservation : 2 ans

- 3 kg de poires
- le jus de deux citrons (ou 0,1l de jus de citron)
- 1,5 kg de sucre



### Préparation

Laver simplement les poires, sans les peler. Couper-les en quatre et retirer les pépins.

Couper-les en petits morceaux que vous arroserez ensuite de jus de citron (pour éviter le noircissement des fruits).

Mettre les poires dans une bassine à confiture et laisser fondre à feu doux en remuant régulièrement pour que cela n'accroche pas.

Les poires vont prendre une consistance de compote. A ce moment là, ajouter le sucre, bien mélanger pour faire fondre le sucre.

Laisser monter le mélange à ébullition, mixer la confiture à ce moment là.

Procéder ensuite à un test de gélification : un peu de confiture déposé sur une assiette froide que vous remettez au réfrigérateur doit figer assez rapidement. Si le test est positif, emporter la confiture bien chaude dans des bocaux préalablement stérilisés que vous retournez immédiatement. Si le test n'est pas concluant, refaire chauffer la confiture et refaire un test de gélification jusqu'à ce que la consistance soit bonne.

### Variante

Vous pouvez ajouter à cette recette 2 gousses de vanille fendues que vous mettez à chauffer avec les poires. Juste avant de mixer, retirez les gousses de vanille et grattez la pulpe à l'intérieur des gousses avec un couteau et laissez-la dans la confiture.



# F30 : Confiture de poires au gingembre



## Ingrédients

**Pour 6 à 8 pots de 250g**  
**conservation : 2 ans**

- 3 kg de poires
- le jus de deux citrons (ou 0,1l de jus de citron)
- 1,5 kg de sucre
- 30 cl d'eau
- 7 cm de gingembre frais (env. 40g)

## Préparation



Peler les poires, retirer les pépins et couper les en petits morceaux. Arroser les de jus de citron (pour éviter le noircissement des fruits).

Préparer un sirop avec l'eau et le sucre, ajouter le gingembre épluché et coupé en deux. Faire chauffer le sirop à feu vif jusqu'à la formation de grosses bulles, au bout de 10 min environ.

Mettre les poires et laisser cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que la consistance épaississe. Vous pouvez également y mettre un petit coup de mixer pour aider l'épaississement (tout en gardant des morceaux de fruits).

Procéder ensuite à un test de gélification : un peu de confiture déposé sur une assiette froide que vous remettez au réfrigérateur doit figer assez rapidement. Si le test est positif, empoter la confiture bien chaude (retirez le bout de gingembre avant d'empoter) dans des bocaux préalablement stérilisés que vous retournez immédiatement. Si le test n'est pas concluant, refaire chauffer la confiture et refaire un test de gélification jusqu'à ce que la consistance soit bonne.

# F31 : Bouillon d'épluchures



## Ingrédients

**Conservation :** 6 mois

- pelures de carottes, navet, betteraves, aubergines, tomates, poivrons
- couches externes d'oignons, de fenouil
- feuilles de céleri branche
- feuilles vertes des poireaux
- basilic, persil
- gousse d'ail
- gros sel (entre le quart et la moitié du poids des légumes utilisés)

## Préparation

Mixer tous les ingrédients dans le bol d'un robot culinaire et les réduire en pâte grossière.

Remplir à la cuillère des bocaux stérilisés et les fermer hermétiquement, avec des couvercles qui ne risquent pas de s'oxyder.

Vous pouvez également étaler la pâte obtenue sur des plaques (sur du papier cuisson par exemple) et la faire sécher au séchoir solaire ou électrique. Si vous la remixez dans le même robot culinaire, vous obtiendrez des granulés de bouillon.

## F32 : Pesto de fanes de radis



### Ingrédients

- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre
- graines de tournesol préalablement grillées (ou des pignons, amandes, noisettes,...) (facultatif)
- parmesan (facultatif)



### Préparation

Mixer tous les ingrédients ensemble en rajoutant de l'huile d'olive au fur et à mesure jusqu'à la consistance désirée.

Verser dans des bocaux propres et recouvrir le dessus de votre pesto de quelques millimètres d'huile afin qu'il se conserve plus longtemps.

Conserver au réfrigérateur pour quelques semaines maximum.

A déguster comme un pesto !

# F33 : L'association Boucau



Conservation

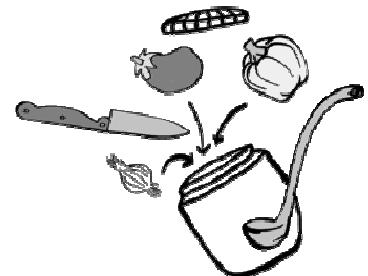
**Une association pour promouvoir et valoriser les produits agricoles locaux et saisonniers.**

L'association a pour objectif d'être présente d'un bout à l'autre de la chaîne alimentaire des fruits et légumes, c'est-à-dire d'une part, de travailler et d'échanger avec les agriculteurs et d'autre part, d'informer et de sensibiliser les consommateurs sur les différents circuits de distribution existants, qu'ils soient alternatifs ou non. *Boucau* informera aussi sur la manière de consommer ces produits et/ou de les conserver selon leurs provenances.

- **offrir** aux agriculteurs et notamment aux petites exploitations un service de transformation de fruits et légumes sur place
- **réduire** les pertes sur l'exploitation par la transformation qui permet de réguler les pics de production et de trouver un usage pour les produits non calibrés
- **diversifier** tout au long de l'année leur offre « manger des légumes de saison hors-saison »
- **valoriser** localement leurs produits grâce à une valeur ajoutée par le biais d'un marché local entre producteurs, transformateurs, consommateurs.

**Nos objectifs :**

- **valoriser et développer** les circuits-courts
- **assurer** une transformation de qualité en toute sécurité
- **informer et sensibiliser** les consommateurs sur une consommation responsable
- **transmettre** des savoir-faire autour des différents modes de conservation
- **lutter** contre le gaspillage alimentaire

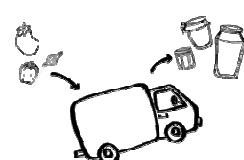


**L'association Boucau travaille à la mise en place de deux pôles d'activité :**

**1]** **Un camion équipé** pour la transformation de fruits et légumes qui va travailler avec les agriculteurs sur leurs exploitations. Ce camion sera un outil à portée de mains, fournissant des produits respectant les normes de qualité et sanitaires, réalisés par des personnes formées. Ces prestations permettront aussi de développer les ventes en circuit-court tout en permettant aux consommateurs de « **manger des légumes de saison hors-saison** ».

**2]** **Des ateliers de cuisine** qui utilisent les techniques anciennes et récentes de conservation pour aborder les thèmes de consommation responsable, du bien manger et de lutte contre le gaspillage alimentaire. Cette sensibilisation peut aussi prendre la forme d'animations lors d'événements grand public.

BOUCAU [bou-ka-ho] [www.boucau.org](http://www.boucau.org) – [contact@boucau.org](mailto:contact@boucau.org) – 06 08 14 18 24



## F34 : Stérilisation



## Conservation

### Le botulisme, la maladie de la saucisse.

Le botulisme est une affection du système nerveux qui touche l'homme et les animaux. Il est le plus souvent d'origine alimentaire. Il cause des paralysies flasques. Le terme de botulisme a pour origine le mot latin botulus, désignant une saucisse. La première description détaillée des symptômes du botulisme a été rapportée par le médecin allemand Justinus Kerner en 1755 et 1789. Le nombre de cas observés suite à la consommation de saucisses, s'accroît à la fin du XVIII<sup>e</sup> et au début du XIX<sup>e</sup> siècle. Les recherches s'orientent alors vers la présence de toxines dans les saucisses. Des cas similaires sont observés en Russie suite à la consommation de poisson fumé. La nature bactérienne de cette affection est identifiée au XIX<sup>e</sup> siècle. Emile Van Ermengem isolat la bactérie *Clostridium Botulinum* qui le fabrique. C'est la substance biologique la plus toxique connue, isolée par Edward Schantz en 1944. **C. Botulinum a des spores thermorésistantes.** Ce microbe peut se développer à l'abri de l'air (de l'oxygène) dans des conserves pasteurisé ou stérilisées, les salaisons. Sa toxine produit une maladie souvent mortelle, le botulisme.

### L'abbé Spallanzani

En 1765, Spallanzani montrait que des petits pois, dans un bocal rempli d'eau, hermétiquement fermé, et mis dans l'eau bouillante trois quart d'heure, ne fermentaient pas. Il écrit que : l'application de la chaleur détruit les agents de « putréfaction ».

### Nicolas Appert, la stérilisation et la sardine à l'huile

Au début du 19<sup>e</sup> cet artisan, est le premier à mettre au point une méthode de conservation des aliments en les stérilisant par la chaleur dans des contenants hermétiques (bouteilles en verre, puis boîtes métalliques en fer-blanc). Il crée en France la première usine de conserves au monde.

**A partir d'ici, nous allons étudier un cas pratique de conserve sécurisé, stérilisé. Cette méthode vous permettra aussi de faire évoluer vos recettes. Tout commence par une feuille de fabrication**

Une feuille de fabrication vous permet tout d'abord, au moment où vous ouvrirez vos bocaux pour les déguster, de vous rappeler **"quand"** et **"comment"** vous les avez faites. Si c'est une réussite, super !!! Gardez votre feuille de fabrication comme base. Sinon la prochaine fois, il sera toujours plus facile de modifier un ou plusieurs éléments de la recette ou sur la façon de la faire.

**Voici 2 exemples, la première sert quand vous partez sur de nouvelles bases. La deuxième part d'une recette tirée d'un livre.**



# F34 : Stérilisation

## Quels outils pour stériliser?



### Une marmite

C'est possible, mais quelques précautions sont de mise.

Il faudra mettre des torchons au fond de la marmite pour éviter tout contact direct avec les bocaux, et autour des bocaux pour éviter que les pots ne s'entrechoquent. Dans le cas contraire, ils pourraient exploser. Rappelons que la stérilisation commence au moment où l'eau bout.

### La lessiveuse

Pourquoi ce terme ? Fut un temps où nos grands parents, en plus de stériliser leurs bocaux, lavaient aussi leurs linges dedans.

Les 2 principaux avantages :

- un thermomètre intégré ou à intégrer

Plus besoin de torchons, une grille permet de poser les bocaux dessus.

Maintenant, on en trouve aussi des électriques.



### L'autoclave familiale

Quelle différence avec la lessiveuse ou la marmite ?  
C'est une cocotte minute.

Pour quoi faire ?

Pour pouvoir stériliser à plus de 100° (température d'ébullition). Certaines conserves au naturel, soupes et autres conserves de viande demande une stérilisation à haute température. La France bloque l'utilisation ce type d'appareil, mais il est possible d'en commander au Canada et USA qui, eux, ne jurent que par ça.



# F34 : Stérilisation



## Les couvercles et les joints en caoutchouc.

**Les couvercles et les joints doivent être systématiquement changés.**

Bon, vous êtes de mauvais élèves et vous réutilisez des couvercles. Au moment de les fermer, s'ils tournent dans le vide, ils sont définitivement perdus. Sinon, stériliser les avant de vous en servir. Pareil pour les joints en caoutchouc, vérifier qu'il n'y ait pas de traces de gras ou d'éventuelles craquelures. **Obsolescence programmé ou pas**, il vous faudra changer bocaux, couvercles et joints. Sinon, risque à vous de perdre vos précieuses conserves dans la stérilisatrice ou après.

**Vous venez d'empoter à chaud, vous devez stériliser vos bocaux de suite.**

### Stériliser les bocaux pleins

Il faut ensuite stériliser les bocaux pleins. Le temps et la température de la stérilisation dépendent du produit transformé, de sa texture, de la taille du pot et de l'acidité de la préparation (ph)\*. Par défaut, suivre toujours les temps indiqué dans les recettes.

**Ici dans la recette : stériliser à 100°C pendant 10 mn.**

La stérilisation est une sur-cuisson. Tout juste fermés, vos bocaux sont encore chauds (env. 50°). **La stérilisation proprement-dite ne commence qu'à 100°**, vous pouvez préchauffer votre stérilisatrice à 60° (attention: au delà de cette température, vos bocaux pourrait exploser à cause de la différence de température). Puis y mettre vos bocaux. Cela évitera à vos bocaux de cuire durant ce laps de temps.

**PS : attention de ne pas se brûler.**

### Papier PH, un outil pas cher et pratique

C'est un petit rouleau de papier ( 5 mètres ) que l'on trouve dans toutes les bonnes pharmacies. Il permet de vérifier le ph de vos préparations. Un bon ph pour la conservation est acide donc en dessous de 4,5.

C'est pour cela que les conserves maison sont sucrés et/ou vinaigrés.



# F34 : Stérilisation



## Les courges marinées.

Nom du produit :	Date de Fabrication :	Date de Consommation :
Courges marinées		Attendre 15 jours
Ingédients :	Déroulé :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kg de courges</li> <li>• 0,350 kg d'oignons</li> <li>• 0,5 l d'eau</li> <li>• 0,300kg de sucre</li> <li>• <b>0,25 l de vinaigre</b></li> <li>• <b>d'alcool à 5 %*</b></li> <li>• 1 c à café de sel</li> <li>• 1 c à café de moutarde en poudre</li> <li>• ½ c à café de curcuma moulu</li> <li>• ½ c à café de gingembre moulu</li> </ul>	<p><b>Pour 4 bocaux de 390ml :</b></p> <p>Peler, épépiner et couper la courge en dés. Peler et couper les oignons en rondelles.</p> <p>Dans une grande casserole, mélanger l'eau, le sucre, le vinaigre, le sel, la moutarde, le curcuma et le gingembre. Porter à ébullition à feu moyen-vif en remuant pour dissoudre le sucre.</p> <p>Ajouter la courge et les oignons, reporter à ébullition et laissez mijoter 10 mn, jusqu'à ce que les légumes soient chauffés de part en part et un peu attendris.</p> <p>Verser les légumes chauds dans les bocaux et recouvrir de la marinade. Eliminer les bulles d'air et ajouter de la marinade si nécessaire. Fermer les bocaux, après avoir essuyer le rebord, puis stériliser à 100°C pendant 10 mn.</p> <p>Ces courges pourront être servies à l'apéritif ou ajouté dans des salades.</p>	

\* En France, le **vinaigre** fait 7 ou 8 % d'acide acétique au volume et on l'utilise surtout comme nettoyant ménager "écolo", presque jamais en cuisine. Pour la cuisine, il faut le diluer à 5%, pour cela, il faut ajouter 60cl d'eau à 100cl de vinaigre à 8% pour obtenir 160cl de vinaigre à 5%.

## F34 : Stérilisation



### Mise en pot, stérilisation et étiquettes.

#### Avant cela il vous faudra avoir stériliser les bocaux vides

Avant de remplir les pots, il faut les stériliser. En pratique, on les ébouillante 15mn. Tout bocal ébréché ou endommagé doit être rejeté.

#### Empoter à chaud

Pour éviter le développement de bactéries et pour éviter un choc de température quand vous allez stériliser les bocaux pleins.

#### Dans la recette de la courge marinée, vous en êtes à :

Verser les légumes chauds dans les bocaux et recouvrez de la marinade. Eliminez les bulles d'air et ajoutez de la marinade si nécessaire.



**Utiliser un entonnoir à bocaux pour les remplir.**

**L'essayer, c'est l'adopter.**



**Fermer les bocaux, après avoir essuyer avec du papier essuie-tout le rebord qui sera en contact avec le couvercle.**



# F35 : Courgettes à la menthe



Conservation

## Ingrédients

Pour 11 pots de 390 ml :

- 2 kg de courgettes

### marinade vinaigre :

- 1 l de vinaigre de vin blanc

- 1 l d'eau

- 2 c à s de gros sel

### marinade à l'huile parfumée :

- 0,850 l d'huile d'olive

- entre 6 et 8 gousses d'ail (selon la taille)

- 6 belles tiges de menthe



## Préparation

**Couper les courgettes en rondelles assez fine.** Eplucher et couper l'ail en lamelles. Hacher grossièrement la menthe.

**Porter la marinade au vinaigre à ébullition.** Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la marinade à l'huile parfumée dans un saladier.

**Lorsque la marinade au vinaigre est à ébullition,** y plonger les courgettes et laisser cuire 3 mn.

**Egoutter les courgettes** en gardant la marinade au vinaigre. Ajouter les courgettes dans la marinade à l'huile et bien mélanger.

**Remplir les bocaux** avec les courgettes, la menthe, l'ail et la marinade à l'huile. Ajouter la marinade au vinaigre afin de couvrir les légumes (au moins 1 cm).

**Fermer les pots** et les conserver dans un endroit sombre et frais. Attendez 2 semaines avant de consommer.

**Préparation :** 1h15

**conservation :** 6 mois

# F36 : Tomates vertes à l'aneth



Conservation

## Ingédients

Pour 7 pots de 500 ml :

- 2,3 kg de tomates vertes, petites et fermes, coupés en 2 ou en 4, ou de tomates cerises vertes
- 875 ml de vinaigre à 5%\*1
- 875 ml d'eau
- 50 g de gros sel
- 6 à 7 gousses d'ail
- 6 à 7 tiges d'aneth frais (ou 50 g de graines d'aneth ou d'aneth séché)
- 6 à 7 feuilles de laurier

## Préparation

**Dans une grande casserole**, combiner le vinaigre, l'eau et le gros sel.

Porter à ébullition à feu moyen-vif en remuant pour dissoudre le sel. Retirer du feu.

**Entasser les tomates dans les bocaux** préalablement stérilisés en laissant un espace d'au moins 1 cm entre les tomates et le rebord du bocal. Ajouter une gousse d'ail, une tige d'aneth (ou 2 c. à c. de graines d'aneth ou d'aneth séché) et une feuille de laurier dans chaque bocal.

**Loucher la marinade chaude** dans le bocal pour couvrir les tomates. Eliminer les bulles d'air et complétez si besoin avec du liquide.

**Stériliser les bocaux** pendant 15mn à 100°C.

**Utiliser ces quartiers de tomates vertes** dans les salades ou pour remplacer des tomates rouges en toute occasion.



**LA recette n'existe pas. Et si elle existe, elle est et reste un support qui doit souvent être rééquilibré selon la qualité, et le mûrissement de vos ingrédients. Et n'oubliez pas, tous les goûts sont dans la nature, n'hésitez pas à rajouter ou changer des ingrédients.**



# F37 : Techniques de séchage



## 2 techniques de séchage : Direct ou indirect.

**Le séchage direct (au soleil)** sera plus facile à construire (une claire suffit) et prendra moins de place. Par contre, le rayonnement ultra-violet détériore les vitamines, les protéines et la couleur des aliments. Les denrées n'ont plus la même saveur ni la même qualité nutritive.

### Le séchage indirect

on peut acheter un séchoir solaire ou le fabriquer soi-même (ça coûte quand même) mais il faut de la place et de l'ensoleillement.

Une autre solution est d'acheter d'un déshydrateur électrique, moins écologique (penser à l'allumer en heures creuses) mais plus pratique dans un studio sans balcon à Marseille.

### À quelle température sécher ?

À priori, 50 degrés. Au-delà, ils cuisent, ce qui altère leur qualité en faisant disparaître une partie de leur goût et de leurs constituants (60-70 max). Les herbes aromatiques ne doivent pas être séchées à plus de 35 degrés, mais pas en dessous de 20 degrés car l'eau s'évapore trop lentement et une moisissure se dépose sur la matière à sécher.

**Avis aux séchoirs solaire** : le premier jour est un jour important. Il faut qu'il fasse beau (voir très beau) et chaud, pour qu'en cas de séchage non fini en fin de journée, il le soit suffisamment pour passer la nuit et ne pas moisir. La nuit, les claires devront être rentrées dans un endroit sec et l'abri de tout insecte.

### Pour les fruits plus que les légumes ?

- 1) le séchage fait perdre à de nombreux légumes une bonne partie de leurs saveur ; ce qui n'est pas le cas de fruits
- 2) le séchage détruit beaucoup plus de vitamines (les tomates mises à part) qu'avec les fruits ; en effet, chez ces derniers, l'acidité permet une meilleur conservation des vitamines
- 3) pour les légumes, on dispose d'une autre technique, la lactofermentation, mais c'est une autre histoire

# F38 : Cuir de tomate au séchoir électrique



Conservation

## Ingrédients

- Tomates
- Facultatif : des herbes de Provence

## Préparation

Dans un grand chaudron en inox à fond épais, mettre les tomates, les faire cuire jusqu'à ce qu'elles aient rendu leurs eaux et soient assez molles pour passer au presse-purée.

Passer vos tomates dans une passoire pour jeter une partie de l'eau.

Passer-les ensuite au presse-purée.

Si votre préparation est trop liquide, c'est-à-dire qu'elle n'a pas la consistance d'un coulis, faire réduire dans chaudron en inox.

Mélanger votre coulis de tomate avec vos herbes de Provence.

Sur vos claies, mettre une feuille de papier cuisson, verser-y votre coulis sur une épaisseur de 3mm.

Mettre les claies dans votre séchoir à 50°.

Une fois séché, votre cuir de tomate sera épais d'1/2 mm, translucide et sa surface non collante.



 Boucau

## Lutter contre le gaspillage alimentaire : pourquoi ?

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les ménages figurent parmi les principaux responsables du gaspillage alimentaire (à 43 % contre 39 % pour l'industrie alimentaire).



D'après une étude de France Nature Environnement (2011), les français jettent en moyenne 20kg de nourriture par an – 7kg de produits emballés et 13 kg de fruits et légumes abîmés, de restes de tables et de produits non consommés.

## Supprimer le gaspillage pour vivre (un peu) mieux ?

C'est non seulement possible mais c'est impératif ! Car nos actions, même les plus infimes, peuvent véritablement aboutir à la formation d'un monde nouveau. Nous devons avoir foi dans notre rôle de consommateur et de citoyen actif : formuler un nouveau civisme écologique et redécouvrir notre souveraineté de consommateurs et de producteurs au lieu de la déléguer à d'autres.

Il faut reprendre en main notre Caddie et faire de même avec notre cerveau. Il s'agit de renier l'envahissante société de consommation, à l'origine du gaspillage qui nous entoure et nous submerge. Il est nécessaire de sortir de la logique : « je produis des ordures donc je suis ».

(extrait de « supprimer le gaspillage pour vivre (un peu) mieux », par Andrea Segrè, du livre « cuisiner mieux en jetant moins » de Lisa Casali, Larousse)

## Remerciements

Ce guide a été réalisé par l'association *A Fleur de Pierre* grâce aux visuels transmis par *GESPER* (Digne-les-Bains), et aux recettes expérimentées en « ateliers cuisine » de *Claire Tardan* (naturopathe) et de l'association *Boucau* (13).



Réalisé par :  
A Fleur de Pierre



Claire Tardan



En partenariat avec :



Livret gratuit financé en partie par :