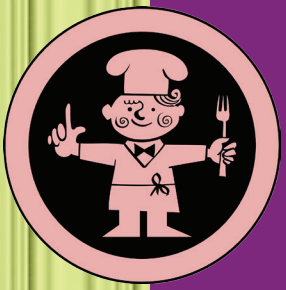


sictom
région montluçonnaise

Livret recettes

Cuisiner les épluchures

Cuisiner les restes

Le gaspillage alimentaire = 400 € / an

Pour l'éviter, adoptons les bons réflexes !

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire et la production de déchets ménagers, le SICTOM Région Montluçonnaise mène des actions de prévention pour éviter l'apparition des déchets, retarder leur abandon et/ou réduire leur quantité et leur toxicité.

C'est dans ce cadre que ce livret de recettes vous est proposé, afin de vous montrer que l'on peut cuisiner les épluchures et les restes sans qu'ils terminent à la poubelle.

Alors à vos fourneaux !!!

Cuisiner les épluchures

Pancakes aux fanes de navets

Ingrédients :

- 180 g de farine
- 150 g de fromage frais à tartiner
- 2 oeufs
- 80 g de beurre fondu
- 1 bol de feuilles de navets hachées et quelques épluchures de carottes, le tout revenus dans un peu d'huile
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure chimique

Préparation :

Dans un saladier, battre le fromage frais, incorporer successivement les oeufs, la farine et le beurre fondu, jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.
Laisser reposer 1/2 heure.
Incorporer les feuilles de navets et les épluchures de carottes.
Chauffer suffisamment d'huile dans une poêle à crêpes.
Déposer des cuillères à soupe de pâte, en prenant soin de bien les espacer.
Faire cuire 3 minutes de chaque côté.
Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

Pesto aux fanes de carottes

Ingrédients :

- 1/2 botte de fanes de carottes
- 50 g de pignons de pin (ou 50 g de noix)
- 3 à 4 c.à.s de parmesan
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive

Préparation :

Effeuiller les fanes de carottes et les laver soigneusement.
Une fois égouttées, les disposer dans le bol du mixeur avec la gousse d'ail, les pignons et le parmesan.
Saler et poivrer.
Mixer, en ajoutant petit à petit de l'huile d'olive pour ajuster la texture du pesto.

Gratin d'épluchures de pommes de terre

Ingrédients :

- Epluchures de pommes de terre
- Crème fraiche
- Fromage rapé
- Sel
- Poivre
- Une pointe de muscade

Préparation :

Dans un plat allant au four, mettre une couche d'épluchures, un peu de crème et une couche de fromage.
Saler, poivrer et mettre un peu de muscade.
Refaire la même opération en terminant par une couche de fromage.
Mettre au four à 200° pendant une vingtaine de minutes.

Galette aux fanes de carottes

Ingrédients :

- 1 botte fanes de carottes
- 2 verres flocons de riz (en magasin bio)
- 30 cl lait
- 2 oeufs
- 1 oignon
- 1 c.à.c curcuma
- 1 pincée piment d'espelette
- Sel et poivre

Préparation :

Nettoyer les fanes à l'eau.
Retirer les tiges un peu plus dures.
Ciseler au couteau les fanes et les mettre dans un saladier.
Ajouter les flocons de riz, le lait et l'oeuf. Mélanger.
Peler l'oignon et le hacher, l'ajouter au reste du mélange.
Ajouter le curcuma, le piment d'espelette, saler, poivrer.
Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile est chaude, déposer un peu du mélange avec une cuillère à soupe et l'aplatir pour former une galette.
Laisser dorer, puis retourner. Lorsque les 2 faces sont dorées, déposer sur un essuie tout (pour absorber un peu la graisse) puis servir.

Tarte aux épluchures de carottes

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 2 œufs
- 20 cl de lait concentré non sucré
- 1 c.a.s de curry
- 1 c.a.c de curcuma
- 500 g d'épluchures de carottes
- Sel, poivre
- 1 c.a.s de moutarde

Préparation :

Faire revenir les épluchures de carottes à la poêle dans un peu d'huile.
Battre dans un saladier tous les ingrédients et y mettre les épluchures de carottes.
Etaler la pâte feuilletée et verser la préparation en répartissant de manière homogène les épluchures.
Cuire au four 15 à 20 minutes à 180°C.

Chips aus épluchures de pommes de terre

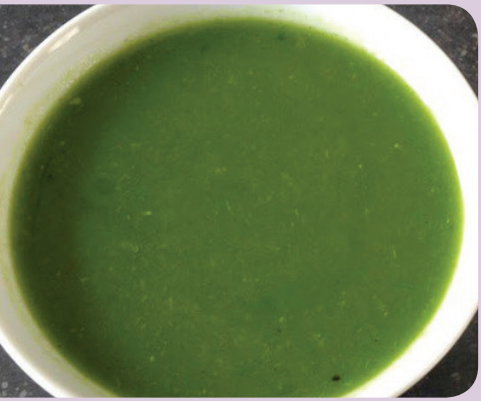
Ingrédients :

- Grosses épluchures de pommes de terre
- Huile de friture
- Sel

Préparation :

Faire de belles épluchures un peu épaisses avec des pommes de terre bio que vous aurez préalablement soigneusement nettoyées.
Essuyer les dans un torchon.
Plonger les dans de l'huile de friture, quand elles sont bien dorées retirer les et posez les sur un papier absorbant.
Saler et déguster !

Soupe de fanes de radis



Ingrédients :

- 2 bottes de radis
- 4 pommes de terre
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 c.à.s de crème

Préparation :

Eplucher et couper en morceaux l'oignon et les pommes de terre.
Laver les fanes de radis.
Faire revenir l'oignon dans le beurre sans le colorer.
Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis et cuire le tout pendant 5 minutes.
Ajouter le bouillon et laisser cuire 20 minutes à couvert.
Verser la crème et mixer.

Infusion à la peau de pomme et à la cannelle

Ingrédients :

- Epluchures de pommes
- 2 bâtons de cannelle
- 1 gousse de vanille

Préparation :

Laver soignement des pommes non traitées.
Les éplucher et laisser sécher les épluchures à proximité d'une source de chaleur.
Les placer dans une carafe avec des bâtons de cannelle et une gousse de vanille coupée en morceaux.
Laisser infuser 10 minutes.

Gâteau aux peaux de bananes

Ingrédients :

- 2 à 3 peaux de bananes bio bien mûres
- 100 ml de lait
- 100 g de beurre
- 2 oeufs
- 200 g de sucre de canne roux
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c.à.c d'extrait de vanille
- 1 sachet de pépites de chocolat

Préparation :

Mixer les peaux de bananes bio avec le lait.
Battre les 2 jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter le beurre fondu puis l'extrait de vanille, la farine, la levure et les pépites de chocolat.
Incorporer les peaux mixées à la pâte.
Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange précédent.
Verser la pâte dans un moule à cake et enfourner pendant environ 45 minutes dans le four préchauffé à 200°C.

Gâteau aux épluchures de carottes et courgettes

Ingrédients :

- 200 g d'épluchures de courgettes et carottes, finement ciselées.
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 3 oeufs
- 100 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique

Préparation :

Travailler le beurre en «pommade».
Ajouter le sucre.
Quand le mélange est homogène, ajouter les oeufs l'un après l'autre.
Ajouter le chocolat fondu, puis les épluchures de courgettes et de carottes râpées, la farine et la levure.
Verser dans un moule et mettre au four 40 minutes à 200°C.

Chips sucrées à la peau de pommes

Ingrédients :

- Epluchures de pommes
- Cannelle
- Sucre

Préparation :

Laver soigneusement les pommes bio. Les éplucher à l'aide d'un économe en veillant à faire de larges épluchures.
Dans une boîte hermétique, incorporer les épluchures de pommes et ajouter le sucre et la cannelle.
Refermer le couvercle de la boîte et secouer afin que les épluchures soient uniformément sucrées.
Répartir les épluchures de pommes sur la plaque du four, garnie d'une feuille de papier sulfurisé (éviter de les superposer pour que toutes les chips de pommes soient bien croustillantes après cuisson).
Enfourner pendant 20 minutes à 150°C.

Cuisiner les restes

Cake de vieux pain aux herbes

Ingrédients :

- 300 g de pain rassis
- 1/4 de litre de lait
- 1 oignon, 1 échalote, 1 gousse d'ail
- 3 oeufs
- 2 c.à.c de moutarde
- 1 c.à.c d'herbes de provence
- 3 tranches de jambon cru
- 100 g de fromage râpé à mélanger
- 20 g de beurre
- 1 c.à.s de fromage rapé pour le dessus
- Sel, poivre

Préparation :

Émietter le pain et verser le lait chaud sur le pain.
Presser l'ail et l'ajouter au mélange.
Faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile ou de beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Battre les oeufs, mélanger ensuite tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
Beurrer un plat allant au four, verser le mélange dans le plat, mettre dessus le fromage râpé et le beurre.
Enfourner environ 35 minutes à 200°C.

Cake salé aux restes de raclette

Ingrédients :

- 100 g de fromage à raclette
- 150 g de charcuterie (jambon, chorizo, bacon, saucisson...)
- 3 oeufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 100 g de gruyère rapé
- 10 cl d'huile
- 12.5 cl de lait entier
- Poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°.
Couper la charcuterie et la raclette en petits morceaux, réserver.
Mélanger les oeufs, la farine, la levure et le poivre.
Une fois le mélange bien lisse, incorporer le lait et l'huile puis le gruyère.
Pour finir ajouter la charcuterie et la raclette et bien mélanger.
Verser dans un moule à cake sans le graisser et enfourner 45 minutes à 180°.

A adapter selon vos envies !

Muffins moelleux aux courgettes, coeur coulant au roquefort

Pour utiliser des restes de courgettes, de pain et de fromage

Ingrédients :

- 2 courgettes (moyennes)
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 50 g de pain rassis trempé dans du lait
- 1 bonne c.à.s de farine
- 150 g de roquefort
- Sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 200°.
Couper les courgettes en cubes et émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive et faire fondre pendant 10 minutes. Saler et poivrer.
Ajouter aux courgettes les œufs, la farine et le pain égoutté puis mixer le tout.
Verser la préparation dans des moules à muffins à mi-hauteur puis mettre un bout de roquefort et recouvrir avec le reste de l'appareil.
Enfourner 15 minutes à 200° et laisser reposer 10 minutes four éteint avant de démouler.

A adapter selon vos envies !

Parmentier de poulet à la tomate

Pour utiliser des restes de poulet

Ingrédients :

Pour la purée :
- 8 belles de pomme de terre
- 20 g de beurre
- 15 cl de crème de liquide
- Ciboulette, sel poivre, parmesan

Pour la viande :
- 300 g de poulet rôti
- 4 tomates pelées
- 1 échalote, 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 noisette de beurre

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les couper en morceau et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 minutes.
Pendant ce temps, faire revenir l'échalote ciselée et l'ail avec une noisette de beurre dans une poêle.
Ajouter le poulet rôti émietté et les tomates pelées en dés.
Mettre le laurier et laisser mijoter 15 minutes à couvert.
Saler et poivrer à convenance.
Une fois les pommes de terre cuites, écraser les à la fourchette en incorporant le beurre et la crème liquide, ainsi que la ciboulette ciselée.
Pour le montage : utiliser des cercles et garnir le fond avec le poulet à la tomate puis la purée, bien tasser. Saupoudrer de parmesan.
Mettre au four 15 minutes à 180°. Puis 5 minutes sous le grill.
Démouler les parts individuelles.

Pudding salé
pour utiliser le pain rassis

Ingrédients :

- 150 g de pain rassis
- 1/2 litre lait
- 2 œufs
- 100 g de cubes de jambon
- 4 pétales de tomates séchées
- 70 g de chèvre frais
- 70 g de gruyère râpé
- de la ciboulette, du poivre

Préparation :

Dans un saladier, émietter le pain rassis, puis verser le lait bouillant et laisser ramollir 10 minutes.
Mixer puis ajouter les œufs.
Ajouter le jambon, les tomates, le chèvre, le gruyère et la ciboulette et mélanger.
Poivrer à convenance.
Beurrer un moule à cake et verser la préparation.
Enfourner à 180° pendant 45 minutes.
Laisser refroidir avant de démouler.
Servir accompagné d'une salade ou à l'apéro.

Variante : selon les goûts, vous pouvez utiliser des courgettes, des champignons, des olives, du chorizo, des oignons frits...

Galettes de pommes de terre au saumon

Pour utiliser des restes de saumon

Ingrédients :

- 600 g de pommes de terre type charlotte
- 50 g de beurre
- 150 g de saumon fumé
- Sel poivre

Pour la sauce :

- 5 c.à.s de crème fraiche
- 1 c.à.c de moutarde
- Sel, poivre et ciboulette

Préparation :

Eplucher les pommes de terre et les râper. Les réserver dans un torchon sans les rincer.

Faire fondre le beurre et retirer l'écume en surface. Verser ce beurre clarifié sur les pommes de terre, saler, poivrer et mélanger.

Dans 2 poêles antiadhésives, à feu moyen, déposer 6 tas de pommes de terre et aplatir à l'aide d'une spatule pour former des galettes. Laisser cuire 6 à 10 minutes par face. Réserver sur du papier absorbant.

Mélanger la crème, la moutarde, le sel, le poivre et la ciboulette ciselée.

Superposer les galettes avec le saumon et la crème (3 couches de galettes et 2 de saumon + crème). Server aussitôt, accompagné d'une salade de jeune pousse.

Croquettes de viande

Pour utiliser des restes de viande

Ingrédients :

- 400g de viande (reste de boeuf, porc, poulet…)
- 1 oignon
- 20 g de persil
- 4 oeufs
- 100 g de chapelure
- Sel et poivre

Préparation :

Mélanger la viande hachée à l'oignon et au persil émincés. Ajouter un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre puis les oeufs et la chapelure.
Façonner des boulettes avec cette préparation.
Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Dès qu'elle est chaude, cuire les croquettes sur les deux faces.
Les restes de viande d'un plat peuvent également être préparés en salade froide, à mélanger avec un assaisonnement et les légumes de votre choix.

Pain perdu aux pommes caramélisées

Pour utiliser du pain sec

Ingrédients :

- 4 tranches de pain rassis (brioche ou pain de mie)
- 4 pommes
- 120 g de beurre
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 cl de crème liquide

Préparation :

Tremper rapidement les tranches de pain dans l'œuf battu avec le lait et le sucre vanillé.
Faire dorer 5 minutes par face dans 80 g de beurre chaud.
Dans une autre poêle, faire dorer les pommes tranchées dans le reste du beurre et le sucre.
Recouvrir le pain de tranches de pommes caramélisées.
Verser la crème dans la poêle, laisser bouillir pendant 5 minutes.
Server la sauce caramel avec le pain perdu.

Gâteau breton
pour utiliser les jaunes d'oeufs

Ingrédients :

- 6 jaunes d'œuf
- 250 g de sucre
- 300 g de farine
- 250 g de beurre 1/2 sel à température ambiante

Préparation :

Préchauffer le four à 160°.
Mélanger le sucre et la farine.
Rajouter le beurre en dés et sabler la pâte. (Travailler la pâte du bout des doigts, jusqu'à l'obtention d'une préparation ayant la texture du sable).
Incorporer les jaunes (en conservant 1 c.à.s de jaune pour la dorure) et pétrir.
Beurrer un plat et verser la préparation.
Badigeonner le dessus avec le reste de jaune et tracer des rayures.
Mettre au four 1h et à mi-cuisson baisser le four à 150°.
Laisser refroidir et démouler.
Pour les plus gourmands, couper le gâteau en deux et tartiner de confiture.

Meringues pour utiliser des blancs d'oeufs

Ingrédients :

- 4 blancs d'oeufs
- 250 g de sucre
- 1 pincée de sel

Préparation :

Préchauffer le four à 120°.
Mettre les blancs à température ambiante 1/4 d'heure avant utilisation.
Mettre les blancs et le sel dans un récipient plus haut que large.
Monter les blancs en neige, lorsqu'ils sont bien fermes, ajouter le sucre petit à petit en continuant de battre.
Mettre sur une plaque du papier sulfurisé, et déposer des tas (taille et forme au choix). Pour plus de régularité, utiliser une poche à douille.
Faire cuire entre 30 et 60 minutes selon la taille.
Décoller les meringues délicatement dès la sortie du four et laisser refroidir.
Pour les plus gourmands : faire fondre du chocolat et tremper la moitié de la meringue, laisser refroidir et déguster.

Crumble aux fruits pour utiliser des fruits flétris et des restes de gâteaux secs

Ingrédients :

-6 pommes (ou fruit de votre choix)
-170 g de biscuits secs type petit beurre
-100 g de beurre à température ambiante
-30 g de farine
-1 cuillère à café de cannelle en poudre
-90 g de cassonade
-1/2 jus de citron

Préparation :

Préchauffer le four à 190°.
- Eplucher les pommes et les couper en petits morceaux.
- Les mélanger avec le jus de citron, la cannelle et 30 g de cassonade et étaler dans un plat allant au four.
- Emietter les biscuits, puis ajouter la farine et 60 g de cassonade et mélanger.
- Ajouter le beurre par morceau et mélanger du bout des doigts afin d'obtenir une pâte sablée.
- Recouvrir les pommes de ce mélange.
- Enfourner 20 à 25 minutes à 190° en surveillant.

Les gourmands peuvent accompagner ce crumble d'une boule de glace !

STOP au gaspillage alimentaire

reduisonsnosdechets.fr

Chaque français jette **7 kilos d'aliments** non consommés et encore emballés par an. A ce chiffre, il convient d'ajouter les restes de repas, fruits et légumes abîmés, pain... soit de l'ordre de **13 kg/habitant/an**.
Le gaspillage alimentaire représente ainsi près de **20 kg/habitant/an.** (source : ADEME)

SICTOM Région Montluçonnaise
Rue du Terrier
03 410 DOMERAT
www.sictomrm.com

APPEL GRATUIT
N° VERT 0 800 500 271