



CONSOMMEZ malin

20

**ASTUCES
AntiGaspi**

Livret disponible en magasin



Par Prisca Morjon

FAITES LE PLEIN DE BONNES IDÉES POUR CONSOMMER MALIN

Prisca Morjon



PRÉPARER MES ACHATS

Faire ma liste de courses = consommer malin

BIEN ORGANISER MES PLACARDS

Gérer mes stocks, les incontournables de mon placard (riz, lentilles, boîtes de conserve, épices etc.)

BIEN CONSERVER LES ALIMENTS

Dans mon réfrigérateur et mon congélateur

LE BATCHCOOKING :

Anticiper & cuisiner pour la semaine

DLC*, DLUO* ETC...

Connaître les vraies dates de péremption des aliments. En effet, certains aliments peuvent être consommés, sans risque pour la santé, après la date indiquée sur l'emballage. Cela évite de jeter des denrées encore consommables.

LE COIN DES DÉSTOCKAGES :

Produits souvent à date courte, à cuisiner sans attendre ou à congeler



**COMMENT
PRÉVENIR
*le gaspillage ?***



**LES RESTES
DU QUOTIDIEN**

j'en fais quoi ?

Vous avez levé des filets de poisson : que faire avec la peau et les arêtes ?

- Arêtes et tête : fumet de poisson maison
- Peau : peau de poisson croustillante pour saupoudrer des préparations de poissons et fruits de mer

Restes de sauce : blaff, court-bouillon, poulet

Passer la sauce au tamis fin et verser dans des bacs à glaçon. Quand les glaçons ont bien pris, les mettre dans un sachet transparent en prenant soin de noter la composition et la date de congélation. Utiliser les cubes pour donner du goût à vos différentes préparations.

Restes de poulet en sauce ou rôti :

Effilocher grossièrement le reste de poulet, arroser d'un peu d'huile d'olive et mélanger avec des oignons et du persil haché. Mettre la préparation dans des sacs de congélation en prenant soin de noter la composition. Utiliser pour garnir des tartes, sandwiches, crêpes salées, ou parsemer sur des pâtes.

Restes de légumes pays :

Mettre les restes au congélateur en prenant soin de noter la date. Conserver comme ingrédient pour des recettes antigaspillages.

Reste de viande (bœuf, agneau, veau, porc) :

Mixer grossièrement le reste de viande sans la réduire en purée avec de l'oignon, du concentré de tomate, sel et poivre. Faire mijoter 15 minutes. Laisser refroidir. Conserver 2 jours au réfrigérateur et 6 mois au congélateur. À utiliser en base pour des pâtés, pâtes à la bolognaise, hachis parmentier, lasagnes etc.

Restes de biscuits sucrés (fonds de paquets dans les placards) :

Les transformer en fonds de tarte pour des tartelettes, crumble.

Restes de pains, brioches, pains au beurre etc :

- Prédécouper des tranches de pain et les congeler en prenant soin de ne pas les coller.
- Pain nature : vous pourrez en faire du pain perdu.
- Pain à l'ail, aux fines herbes, au beurre ou à l'huile : précuire les tranches de pain au four avant congélation et elles seront prêtes à l'emploi.

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.
Préparer la plaque de cuisson en la recouvrant de papier sulfurisé. Dans un bol, ajouter l'œuf et l'extrait de vanille. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel, la levure et le bicarbonate. Ajouter le beurre et le sucre. Battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter les pépites de chocolat. Travailler la pâte à la spatule pour obtenir un mélange homogène. Couper les bananes en morceaux. Arroser de jus de citron. Incorporer délicatement à la pâte. Disposer des petits tas de pâte sur le papier sulfurisé en prenant soin de laisser 2 cm d'espace entre chaque tas. Enfourner 15 à 20 minutes. Laisser tiédir avant de déguster.

Cookies au chocolat et à la banane



Les ingrédients

- 3 bananes trop mûres (ou autre fruit trop mûr : ananas, abricot, pomme, poire...)
- 115 g de beurre doux
- 150g de sucre de canne
- 1 œuf
- 50g de pépites de chocolat noir ou au lait
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 200g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de jus de citron

Bananes trop mûres

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.
Dans une casserole verser et mélanger le riz, les laits, la vanille, la cannelle et le zeste de citron. Laisser mijoter 10 minutes sans cesser de mélanger. Ôter du feu et laisser tiédir 10 minutes puis ajouter les œufs un à un en mélangeant énergiquement. Verser la préparation dans un moule préalablement beurré. Enfourner 15 minutes. Laisser refroidir avant de démouler. Servir avec une sauce caramel.

Gâteau de riz au lait



Les ingrédients

- 150g de restes de riz cuit à l'eau
- 150g de lait
- 100g de lait concentré sucré
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 3 œufs
- Zeste d'un citron vert
- Caramel (facultatif)

Restes de riz cuit

Les ingrédients

- Épluchures de légumes : courgettes, carottes, patates douces, pommes de terre, navets, concombres...
- Vinaigre blanc
- Paprika en poudre

- Sel
- Huile de friture

Épluchures
de
légumes

RECETTE

Plonger les épluchures dans de l'eau froide vinaigrée. Bien nettoyer puis faire sécher dans un torchon propre. Faire chauffer l'huile à 180°C et y plonger les épluchures de légumes. Frire jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Disposer sur du papier absorbant. Saupoudrer les chips de paprika et de sel. Mélanger et servir chaud à l'apéritif.

*Chips
d'épluchures
au paprika*

Les ingrédients

- Légumes variés trop mûrs ou fripés : giraumons, poireaux, patates douces, persil, céleris, navets, carottes, pommes de terre...
- 1L de bouillon de légumes ou poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel et Poivre

Légumes
variés

RECETTE

Mixer grossièrement les légumes en prenant soin de conserver des morceaux. Faire revenir 5 minutes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive puis arroser de bouillon. Laisser mijoter 30 minutes et rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson. Servir chaud.

*Velouté
gourmand
aux légumes*



RECETTE

Faire chauffer le lait avec le persil, l'oignon pays, l'ail et la muscade.

Porter à frémissement. Mettre les pommes de terre dans un bol et réduire en purée. Ajouter la purée de pommes de terre dans le lait tiède. Ajouter le fromage et le beurre. Mélanger énergiquement pour incorporer tous les ingrédients. Mélanger sans cesse jusqu'à ce que les fromages soient bien fondus. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir chaud.

Astuce fromages : conserver les chutes et restes de fromages au fur et à mesure dans une boîte hermétique placée au congélateur, jusqu'à en avoir suffisamment pour la recette.

Purée de pommes de terre aux fromages

Les ingrédients

- Restes de fromages
- 800g de pommes de terre pelées et cuites
- 20cl de lait • 20g de beurre
- 3 branches d'oignon pays haché
- 2 branches de persil frais haché
- 3 gousses d'ail dégermées réduites en purée
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de sel

Restes de fromages



RECETTE

Fouetter énergiquement, les œufs, le lait, le sucre et le rhum.

Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé. Disposer les restes de viennoiseries et superposer quelques pruneaux et/ou raisins secs. Rajouter des viennoiseries. Verser l'appareil œufs/lait par-dessus. Appuyer afin que les viennoiseries se gorgent de liquide. Couvrir et laisser reposer 30 minutes. Pendant ce temps préchauffer le four à 180°C. Cuire le pudding 20 minutes. Laisser tiédir avant de démouler puis arroser de caramel.

Pudding de viennoiseries

Les ingrédients

- 300g de viennoiseries rassies : pains au chocolat, croissants, pains aux raisins...
- 400g de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 50g de raisins secs et/ou de pruneaux
- 1 cuillère à soupe de rhum vieux (facultatif)
- Caramel

Viennoiseries rassies



Les ingrédients

- Restes de riz cuit
- 100g de thon • ½ oignon émincé
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 50g de giraumon râpé
 - 1 tomate coupée en cubes
 - ½ courgette coupée en cubes
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel et Poivre

Restes
de
riz cuit



Salade
de riz

RECETTE

Dans un saladier, Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer au réfrigérateur 15 minutes avant de servir.

Les ingrédients

- Restes de légumes pays frais ou surgelés (environ 100g par personne) • 25cl de lait • 1 cuillère à soupe de beurre
- Reste de viande cuite et hachée
- 1 oignon haché
 - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
 - 3 cuillères à soupe de bouquet garni
 - 100g de fromage râpé
 - Sel

Restes
de
légumes



Hachis
parmentier

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C. Préparer la purée en faisant chauffer les légumes dans le lait. Saler puis mixer la préparation avec le beurre. Réserver. Dans un bol mélanger la viande, l'oignon haché, le bouquet garni haché et le concentré de tomate. Dresser le hachi en disposant la purée dans un plat allant au four. Ajouter la viande hachée assaisonnée. Recouvrir du reste de purée puis de fromage râpé. Enfourner 30 minutes à 200°C.

RECETTE

Mixer les restes de biscuits, l'œuf et le beurre fondu durant 1 minute. Pétrir la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène. Entreposer au réfrigérateur 15 minutes puis étaler et disposer dans des moules individuels. Cuire 15 minutes à 180°C dans un four préchauffé. Laisser refroidir puis garnir avec une préparation froide selon votre goût.

Tartelettes aux biscuits



Les ingrédients

- 200g de restes de biscuits variés (rassis et/ou écrasés)
 - 1 œuf
 - 25g de beurre fondu
- Garnitures au choix : crème dessert, compote de pomme, salade de fruits...

Restes
de biscuits
variés

RECETTE

Peler la carotte et la couper en rondelles. Hacher l'oignon. Les cuire avec les rondelles de carottes dans un demi litre d'eau légèrement salée. Ajouter les lentilles et les haricots blancs égouttés. Réchauffer à feu doux durant 5 minutes. Servir en prenant soin d'égoutter l'excédent de liquide. Parsemer d'oignons et de persil frais hachés.

Salade de légumes secs



Les ingrédients

- Restes de lentilles et/ou haricots rouges
- 1 boîte de haricots blancs en conserve
- 2 carottes • 1/2 oignon
- 3 branches d'oignons pays
- 2 branches de persil

Restes
de lentilles
et/ou
haricots
rouges

Les ingrédients

- 250g de farine • 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs • 30ml d'huile d'olive • 200ml de crème liquide
- 200g de restes de légumes cuits coupés en dés
- 100g de restes de viandes ou poissons coupés en dés
 - 2 cuillères à soupe de persillade déshydratée
 - 1 cuillère à soupe en poudre de paprika
 - Poivre et sel

Restes de légumes cuits



Cake salé garni

Les ingrédients

- 1 pâte brisée du commerce
- 100 à 200g de restes de légumes, poissons, poulets...
- 150ml de lait • 200ml de crème • 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
 - 1 oignon haché finement
 - 1 cuillère à café d'herbes de Provence
 - 25g de fromage râpé • Sel et poivre

Restes de légumes, poissons, poulets...



Tarte à tout

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C. Dans un bol fouetter les œufs puis mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène. Verser la pâte dans des moules individuels beurrés. Enfourner 20 à 25 minutes. Démouler et laisser refroidir. Pour un cake à partager compter 40 à 45 minutes de cuisson.

RECETTE

Disposer la pâte dans un moule garni de papier sulfurisé. Piquer la pâte et disposer les restes de votre choix en associant les saveurs et compositions. Préparer l'appareil en fouettant les œufs, la farine, le lait, la crème, l'oignon haché, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Verser la préparation sur le fond de tarte garni. Saupoudrer de fromage râpé. Enfourner 25 à 30 minutes à 200°C.

RECETTE

Couper les tomates en deux à $\frac{1}{4}$ de la hauteur. Conserver le « chapeau », prélever la chair de la tomate sans la casser. Couper la chair en morceaux. Conserver la base. Faire revenir le persil, l'oignon, le curcuma et les saucisses coupées en rondelles dans l'huile chaude durant 5 minutes en mélangeant sans cesse. Ajouter le riz et la chair de tomate. Saler et poivrer. Laisser cuire 3 minutes puis garnir les tomates. Disposer dans un plat allant au four. Couvrir avec le « chapeau » puis arroser d'huile d'olive. Enfourner 15 minutes à 200°C.

Astuce : Garnir les tomates selon vos restes en associant le riz aux crevettes, poulet ou poisson...

Tomates farcies revisitées



Les ingrédients

- Restes de riz cuit
- 2 cuillères à soupe de curcuma
- Saucisses fumées
- 4 grosses tomates
- 2 branches de persil hachés
- 1 oignon haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre

Restes
de
riz cuit

RECETTE

POUR LES OEUFS MIMOSA
Cuire les œufs 8 minutes dans un litre d'eau frémissante. Écaler les œufs. Écraser les jaunes à la fourchette avec la mayonnaise, l'ail écrasé, le sel et le poivre. Mélanger puis garnir les jaunes d'œufs.

POUR LE PAIN PERDU SALÉ
Fouetter l'œuf, le lait, le paprika, les herbes, saler et poivrer. Disposer la préparation dans un plat et y tremper le pain. Imbiber le pain sur chaque face. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les tranches de pain sur chaque face. Égoutter sur du papier absorbant avant de servir.

Œufs Mimosa et Pain perdu salé



Les ingrédients

- POUR LE PAIN PERDU**
- 4 tranches de pain rassis
 - 10cl de lait • 1 œuf battu
 - 1 pincée de paprika
 - Sel et poivre
 - $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'herbes de Provence
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Les ingrédients

- POUR LES OEUFS MIMOSA**
- 4 œufs
 - 2 cuillères à soupe de mayonnaise
 - 1 gousse d'ail dégermé

Restes
de
pains

Les ingrédients

POUR LES TARTINES PARFUMÉES

- Restes de pain • Huile d'olive • Herbes de Provence
- Paprika en poudre • Persillade en poudre • Graines à rouscir

POUR LES TARTINADES

- 150g de restes de légumes ou restes de poulet rôti
- ou restes de poisson frit ou cuit au four • 1/2 oignon haché
 - 3 cuillères à soupe de bouquet garni
 - 2 piments végétarien
 - 50ml à 100ml d'huile de Colza ou tournesol
 - Sel et Poivre (facultatif)

Restes de
pains et
de
légumes



RECETTE

POUR LES TARTINES PARFUMÉES

Préchauffer le four à 180°C. Couper le pain en tranches. Préparer les tartines en les badigeonnant d'huile d'olive et les parsemer d'épices selon votre goût. Enfourner 1 à 2 min. Laisser refroidir avant de servir.

POUR LES TARTINADES

Mixer le reste de légumes, de poisson ou de poulet avec l'oignon, le bouquet garni et le piment végétarien. Verser ensuite l'huile en continuant de mixer la préparation jusqu'à obtenir une farce homogène et crémeuse. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Servir avec les tranches de pain parfumées.

*Tartines
et Tartinades*

Les ingrédients

- Restes de pains ou baguettes
- 2 tranches de jambon
- 150g de fromage de votre choix • Beurre doux
 - 20cl de béchamel maison ou du commerce (ou crème épaisse)

Restes de
pains
ou
baguettes



RECETTE

Préchauffer le four à 200°C. Couper le pain en deux dans la longueur, l'ouvrir et le beurrer. Garnir de fromage et d'une demi-tranche de jambon. Refermer le sandwich et entailler la partie supérieure afin de créer une légère ouverture. Garnir de béchamel et de fromage râpé. Enfourner 10 minutes à 200°C.

*Croque-Monsieur
rustique
gratiné*

RECETTE

Éplucher les fruits et les couper en cubes. Mettre dans une casserole tous les autres ingrédients. Cuire à feu doux 20 minutes environ. Mixer la préparation en conservant quelques morceaux. Servir frais.

Compote de fruits mixés

Les ingrédients

- 500g de chair de fruits mélangés : banane, mangue, ananas...
 - 50g de sucre de canne
- 100ml d'eau • 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Restes de chair de fruits mélangés



RECETTE

Dans un saladier, battre les œufs entiers puis ajouter petit à petit la farine, la levure, le lait, le sel puis les aromates. Couvrir et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur. Ajouter les légumes à la pâte. Bien mélanger. Cuire la pâte dans un gaufrier préchauffé durant environ 3 minutes. Servir avec la garniture de votre choix.

Gaufres de légumes

Les ingrédients

- Restes de lentilles et/ou haricots rouges
- 1 boîte de haricots blancs en conserve
 - 2 carottes • 1/2 oignon
- 3 oignons pays
- 2 branches de persil

Restes de légumes verts



Les ingrédients

- Restes de viandes, poissons ou légumes cuits (environ 100g par personne)
- 1 pâte feuilletée du commerce
- ½ oignon haché

Restes divers :
poissons,
poulets,
légumes

- 2 piments végétariens hachés désydratés
- 1 cuillère à soupe de basilic déshydraté
- 1 cuillère à soupe de persillade déshydratée
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- 1 œuf • Sel et poivre

RECETTE

Préchauffer le four à 200°C. Casser l'œuf et séparer le blanc du jaune. Réserver le jaune pour la dorure. Fouettez le blanc d'œuf jusqu'à le rendre moussieux et réserver. Préparer la farce des feuilletés en faisant revenir dans l'huile chaude l'oignon, les piments, la viande (ou poisson ou légumes) préalablement hachée, le basilic, la persillade, le concentré de tomate. Saler et poivrer si nécessaire. Verser la préparation dans un bol et ajouter le blanc d'œuf et la farine. Mélanger pour obtenir une pâte souple. Détailler la pâte feuilletée en carrés de 10 cm de côté environ. Garnir la moitié de farce et refermer sur lui-même. Sceller les bords avec une fourchette. Dorer au jaune d'œuf. Enfourner 15 à 20 minutes à 200°C.



*Feuilletés
express à la
viande*

Les ingrédients

- 400g de restes de fruits mélangés : bananes, mangues, ananas...
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 150g de sucre de canne • 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 200ml d'eau • 1 cuillère à café d'agar-agar (facultatif)

Restes de fruits

RECETTE

Couper les fruits en petits cubes. Mélanger le jus de citron, le sucre, la cannelle et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le niveau d'eau diminue de moitié. Hors du feu, ajouter la vanille et l'agar-agar. Fouetter puis relancer la cuisson à frémissement, en mélangeant régulièrement, jusqu'à obtenir la texture sirupeuse de confiture.

Mettre la préparation bien chaude dans un pot propre. Refermer et retourner le pot. Laisser refroidir ainsi avant de mettre au réfrigérateur. Cette confiture se conserve un mois.



*Confiture de
mangue,
ananas
et banane*

**Plus d'idées recettes sur
Carrefour-martinique.com**

Ou

**sur l'application
Carrefour Martinique à télécharger
ICI**



Suivez-nous sur :



Carrefour Martinique



Carrefour Martinique



Martinique