

Le SICTOM Nord Allier vous présente

Les recettes de *Françoise*

Recettes anti-gaspi



Recettes proposées par Françoise PIEGAY

SECRETS DE PLANTES - 1 chemin de Montifaud - 03500 SAULCET - Tél. : 04 70 45 48 76 - www.secretsdeplantes.com



SICTOM Nord Allier - RD 779 - «Prends-y garde» - 03230 CHÉZY

Tél : 04 70 46 77 19 - www.sictomnordallier.fr - [facebook.com/SICTOM-Nord-Allier](https://www.facebook.com/SICTOM-Nord-Allier)

Chips de pelures de pommes de terre



Recette anti-gaspi

Ingrédients

- Pelures de pommes de terre bio
- Huile de friture



Préparation

- Nettoyer soigneusement de belles pommes de terre bio.
- Les essuyer dans un torchon.
- Faire des épluchures un peu épaisses.
- Les plonger dans l'huile de friture quelques minutes.
- Une fois bien dorées, les retirer et les poser sur un papier absorbant.
- Saler et déguster !

Croquettes de thon au pain rassis



Recette anti-gaspi

Ingrédients

- 120g de pain rassis
- 1 oignon / 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de persil
- 1 oeuf
- Lait
- 1 boîte de thon au naturel



Préparation

- Faire blondir un oignon émincé.
- Écraser 120g de pain dur en miettes.
- Ajouter de l'ail, du persil, une boîte de thon, un oeuf et du lait (former une pâte épaisse).
- Former des boulettes puis écraser entre les paumes des mains.
- Passer dans la chapelure et faire cuire à la poêle dans un peu d'huile.
- Déguster avec une salade.

Pâté de vieux pain aux herbes de Provence

Ingrédients

- 300g de pain rassis
- 1/4 de litre de lait
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 3 oeufs
- 2 c. à café de moutarde

Recette anti-gaspi

- 3 tranches de jambon cru
- 100g de fromage râpé
- 20g de beurre
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe de fromage rapé
- 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'il 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 la cuillère à soupe de râpé et le beurre.
- Enfourner environ 35 min à 200°C.

Quiche sans pâte aux épluchures

Pâte

- 100g de farine
- 4 oeufs
- 1 c. à soupe de crème épaisse
- 150g de fromage râpé
- 400ml de lait
- Sel / poivre / muscade
- 2 c. à café de moutarde



Recette anti-gaspi

Garniture

- Épluchures de légumes bio (courgettes, navets, poireaux, carottes...)
- 200g de lardons (Faire revenir les lardons avec les épluchures dans une poêle et déposer le mélange sur la pâte).
- Mettre dans un plat et enfourner 30 min à 200°C.



Petits gâteaux sucrés à la chapelure

Ingrédients

- 200g de pain rassis
- 2 oeufs
- 100g de sucre
- 100g de beurre fondu
- 80g de noix de coco

Préparation

- Faire fondre le beurre et l'ajouter aux poudres.
- Ajouter les oeufs.
- À l'aide d'une cuillère à café, faire des tas sur une feuille de papier cuisson.
- Enfourner environ 12/15 min à 170/180°C.



Gâteau aux peaux de bananes

Ingrédients

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

Préparation

- Mixer les peaux de bananes bio avec le lait.
- Faire blanchir les 2 jaunes d'œufs avec le sucre.
- 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 environ 45 min à 200°C.

