

18 IDÉES DE RECETTE

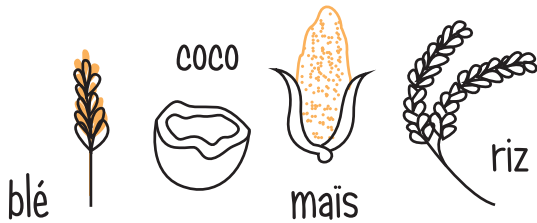
# ANTI - GASPI



# COOCKIES SALÉS

Cuisinez sans proportion,  
Partagez, testez, échangez, inventez : faites vous confiance !

## FARINE



Pour le goût et la texture (la farine de riz et celle de maïs sont très «collantes», le blé plus classique, la coco plus sèche)

+/- 75g

## PULPE DE CAROTTES



Déchets de l'extracteur de jus

+/- 100g

## FLOCONS D'AVOINE



Quelques cuillères pour le croquant

+/- 40g

## GRAINES



Tournesol, lin, courge (le goût, le croquant, l'esthétique...)

## MATIÈRE LIQUIDE

Lait végétal ou/et eau



## MATIÈRE GRASSE

huile végétale et/ou eau

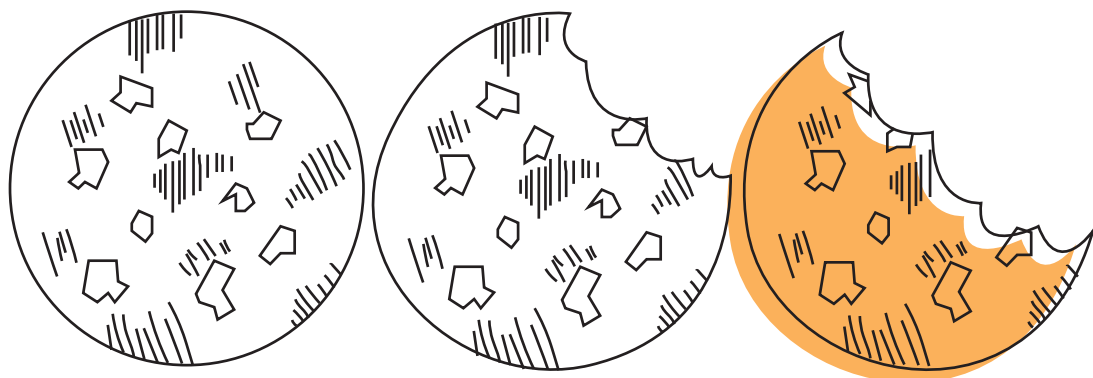


1 cuillère à café  
LEVURE EN  
POUDRE



quelques pincées  
ÉPICES  
cannelle, vanille, gingembre

HERBES AROMATIQUES  
persil, estragon, coriandre...



# CRACKERS AUX ALGUES

## GRAINES DE PAVOT & FARINE D'ÉPEAUTRE

POUR 4 PERSONNES ENVIRON

Environ 200 g de farine d'épeautre ou de blé

1 poignée d'algues séchées

1 cuillère à soupe de graines de pavot

2 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillère à soupe de lait végétal (facultatif)

Un peu d'eau pour façonner une pâte

Épices (sel, poivre, plus si affinités...)

01

Dans un bol, verser les algues  
et ajouter de l'eau  
de façon à les réhydrater  
(trempage de 10 - 15 minutes).

03

Étaler la pâte sur une plaque  
ou une feuille de papier sulfurisé,  
ajouter les graines de pavot,  
repasser le rouleau,  
pré-découper les rectangles,  
enfourner pour 12 - 15 minutes.

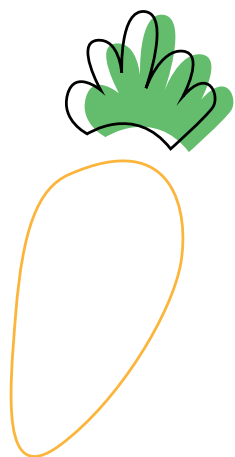
02

Dans un saladier ou dans le bol  
d'un robot : verser la farine, l'huile d'olive,  
le lait végétal optionnel, le sel, le poivre,  
les algues, et de l'eau (l'eau de trempage  
sera parfaite !).  
Attention toutefois à ce que la pâte ne soit  
pas trop humide....Si elle l'est, rajouter de  
la farine.

A déguster en accompagnement d'une salade ou d'un plat végétarien, ça change du pain !  
Ou pour l'apéritif....

# PESTO DE FANES DE CAROTTES

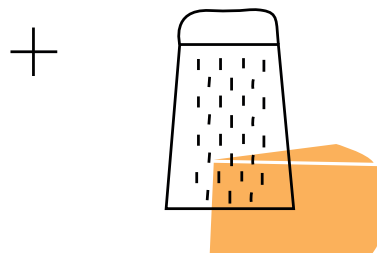
Cuisinez sans proportion,  
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !



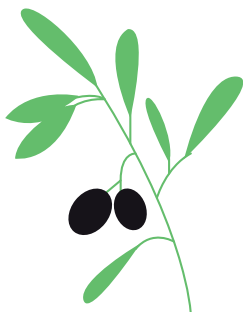
## FANES DE CAROTTES

Bien laver les fanes, les sécher à l'essoreuse à salade. Ne garder que les feuilles. Les tiges sont trop dures mais elles régaleront un joli petit lapin ou un compost.

## PARMESAN

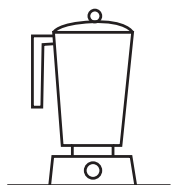
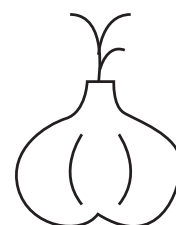


## HUILE D'OLIVE

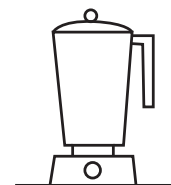


## GRAINES DE TOURNESOL

## AIL



Mixer à l'aide d'un mixeur tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée homogène



# TABOULÉ DE QUINOA

## AUX FANES DE CAROTTES

### POUR 4 PERSONNES

250g de quinoa

2 petites tomates

Quelques feuilles de fanes de carottes

Une échalote ou un petit oignon

Quelques feuilles de menthe ou de basilic

Une cuillère à soupe de graines (courge, tournesol...)

Sel, poivre

### 01

Faire cuire le quinoa façon pilaf, à savoir : le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, remuer régulièrement pour bien imprégner les grains de quinoa. Puis ajouter le double de volume d'eau, cuire à couvert pendant environ 15 minutes

### 03

Ajouter quelques feuilles de menthe ciselée, et une cuillère à soupe de graines

### 02

Pendant ce temps, dans un saladier préparer les autres ingrédients : couper les légumes en petits morceaux, émincer finement les feuilles des fanes (le goût est fort !) ainsi que l'échalote.

# GATEAU DE PAIN

## AU CHOCOLAT

AVEC L'ÉQUIVALENT D'UNE BAGUETTE

1/2 litre de lait

1 oeuf

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

100g de chocolat à dessert

01

Enlever les morceaux de croûte trop durs du pain. Le couper en petits morceaux et mettre le tout dans un saladier.

03

Laisser tremper. Le temps peut varier fortement : si le pain est seulement ramolli (de la veille ou de l'avant-veille), une demi heure à une heure suffise ; si le pain est trop dur, une nuit au réfrigérateur peut s'avérer nécessaire.

05

Ajouter l'oeuf battu, le chocolat fondu et le sucre. Mélanger harmonieusement. Verser la pâte directement dans un moule préalablement huilé ou beurré.

02

Ajouter du lait froid ou tiédi de façon à pouvoir imbiber tout le pain petit à petit, à l'aide d'une fourchette (pas la peine de recouvrir, il y aurait trop de lait à la fin).

04

Puis mixer finement, dans un blender ou à l'aide d'un mixeur à bras.

06

Enfourner au moins 40 minutes à 180°C. Laisser reposer et refroidir, le gateau de pain n'en sera que meilleur.

# MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUF

POUR 6 PERSONNES



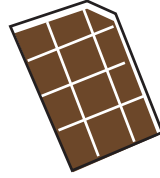
100 ml de jus de pois chiche



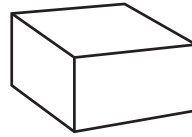
1 cuillère à soupe de sucre en poudre blond



1-2 goutte de jus de citron



100g de chocolat patissier



75g de tofu soyeux



25g de compote de pomme

01

Verser le jus de pois chiche et le sucre dans un bol du batteur. Fouetter à vitesse moyenne pendant 5 minutes. Quand les blancs commencent à bien monter, ajouter le jus de citron et augmenter la vitesse des fouets jusqu'à l'obtention d'une masse dense et compacte (effet bec d'oiseau). Si besoin, faire une ou deux pauses, cela peut aider à la «prise».

03

Faire fondre le chocolat au bain marie.

05

Puis mélanger délicatement la préparation avec les blancs.

02

Mixer finement le tofu soyeux jusqu'à lui donner une belle apparence lisse.

04

Hors-du-feu, ajouter le tofu soyeux et la compote de pomme au chocolat fondu.

06

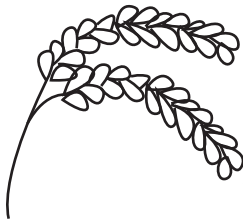
Mettre au froid.

# ROULEAUX DE PRINTEMPS

## VEGGIE AUX FANES OU FEUILLES VERTES

Cuisez sans proportion,  
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !

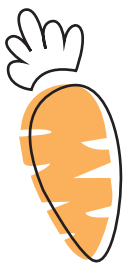
DES FEUILLES DE RIZ



DES FEUILLES  
VERTES



CAROTTES



Épluchures ou tagliatelles : les faire sauter rapidement dans une poêle avec sel et curcuma

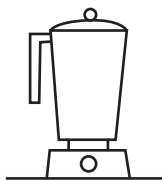
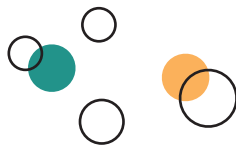
fanés, salade, épinards  
(dans le cas de fanés ou d'épinards, blanchir les feuilles rapidement)

PURÉE

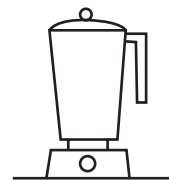


pois chiches, lentilles,  
pois cassés

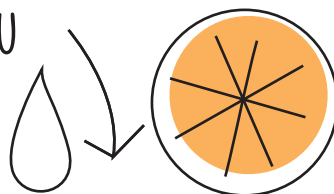
ÉPICES



JUS DE CITRON



EAU



PURÉE DE  
TAHIN



ÉPICES  
ET SEL



SAUCE



# CRACKERS FINS AUX GRAINES

## POUR L'APERU

### POUR 4 PERSONNES ENVIRON

Environ 200 g de blé (complet, c'est encore mieux!)

1 poignée de graines (tournesol, pavot, sésame)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de lait végétal (facultatif)

Un peu d'eau pour façonner une pâte

Épices (sel, poivre, plus si affinités...)

### 01

Dans un saladier ou dans un bol d'un robot : verser la farine, l'huile d'olive, le lait végétal optionnel, le sel, le poivre et de l'eau (l'eau de trempage sera parfaite!) Attention toutefois à ce que la pâte ne soit pas trop humide.... Si elle l'est, rajouter de la farine.

### 02

Étaler la pâte sur une plaque ou une feuille de papier sulfurisé, ajouter les graines et quelques tours de sel du moulin, repasser le rouleau, pré-découper les rectangles, enfourner pour 12 - 15 minutes.

Ces petits rectangles sont parfaits pour remplacer les chips ou autres produits gras et sucrés servant à piocher généreusement dans les bols de guacamole et de tartinades.

# DUO DE TARTINADES

## DE POIS CASSÉS

POUR L'APÉRITIF OU EN ACCOMPAGNEMENT D'UN PLAT

500g de pois cassés

1 ou 2 cuillères à soupe de lait végétal (amande, avoine, soja, riz...)

1 ou 2 cuillères à soupe de purée de sésame

Sel, poivre, épices

Ail

Huile d'olive, vinaigre et/ou jus de citron

### 01

Faire cuire les pois cassés dans un gros volume d'eau pendant 30 à 35 minutes. Égoutter (optionnel) et répartir dans deux récipients.

### 03

La tartinade curry-ail-vinaigre  
Même procédé, en ajoutant aux pois cassés, à la place de singrédients précédents : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre de framboise, 2 gousses d'ail crues ou cuites, du curry, sel et poivre

### 02

La tartinade sésame-citronnelle (ou à la «façon guacamole» )

Dans un bol de robot (ou dans un saladier et à l'aide d'un mixeur à bras), mélanger les pois cassés, la purée de tahin, le jus de citron, la citronnelle, les épices (curcuma, lait végétal jusqu'à l'obtention d'une texture de tartinade. Ajouter 5cl d'eau si la pâte est trop compacte. Verser un filet d'huile d'olive généreux (optionnel).

# GALETTES CROQUANTES

## «À LA BRETONNE»

POUR 4 PERSONNES ENVIRON

250g de lentilles corail

150g de graine de sarrasin

3 cuillères à soupe de farine de sarrasin

3 cuillères à soupe d'algues (wakamé) à réhydrater ou fraîches

Sel, poivre, épices (ras el hanout, gingembre)

5 cuillères à soupe de maïs grillé (pour le croquant !)

Peut être remplacé par des graines de tournesol voire des flocons d'avoine ou du riz

Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire les lentilles corail avec le sarrasin dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes

03

Concasser légèrement le maïs à l'aide d'un robot ou mortier (de façon à laisser des morceaux)

02

Mettre les algues à réhydrater dans un bol d'eau environ 15 minutes

04

Égoutter (optionnel); verser dans un grand saladier, ajouter la farine, les algues ciselées aux ciseaux, le maïs, les épices.

À déguster au dîner accompagné d'une salade.

Ou pour les amateurs façon burger pour remplacer un steak

# GALETTES DE POIS CHICHES

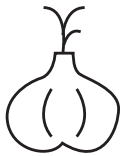
## FAÇON FALAFELS



une grosse boîte de Pois Chiches cuits (650g)



un bel oignon jaune (ou deux moyens)



4 gousses d'ail



une demi botte de persil



3 cuillères à soupe de farine de riz



épices (cumin, coriande, sel, poivre)



60g de flocons d'avoine

### 01

Emincer finement ail et oignon, les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

### 03

Puis à l'aide d'une fourchette, ajouter l'ail, l'oignon, les flocons et mélangez

### 05

Faire cuire les petites galettes à la poêle dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées

### 02

Mettre les pois chiches dans le bol d'un robot/mixeur, la farine de riz, les épices, le persil lavé et grossièrement ciselé, puis faire une pâte épaisse du tout.

### 04

Faire des petites galettes et les passer dans une chapelure (pain, pain d'épice)

### 06

Déguster avec une salade

# GALETTES VÉGÉTALES

## LENTILLES CORAIL - CURRY

POUR 4 PERSONNES (3 GALETTES/PERS)

Environ 240 g de lentilles corail

2 cuillères à soupe de farine de riz

1 reste d'aubergines, de courgettes et de tomates

2 gousses d'ail revenues dans une goutte d'huile d'olive

Le reste de riz du réfrigérateur

1 oeuf

Épices (curry, basilic séché, sel)

01

Faire cuire les lentilles corail dans un gros volume d'eau pendant environ 10 minutes. Égouter

03

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et ajouter 5cl d'eau si la pâte est trop compacte

02

Pendant ce temps, préparer vos légumes : s'ils sont déjà cuits, les couper en petits morceaux. Sinon, les laver, les éplucher, les découper en petits morceaux, les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Épicer selon vos goûts

04

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Mettre à cuire de petits paquets de pâte que vous étalerez avec le dos d'une cuillère. Retourner à mi-cuisson. Selon l'épaisseur des galettes, la cuisson peut durer de 10 à 15 minutes. Déguster avec une salade

Déguster avec une salade verte ou une poêlée de légumes frais.

# GALETTES

## « MÉDAILLON DE FROMAGE »

POUR 4 PERSONNES ENVIRON

250g de lentilles corail

150g de graine de sarrasin

2-3 pommes de terres cuites

Un reste de légumes cuits au thym (carottes, courgettes, navets, olives vertes)

2 cuillères à soupe de farine de blé

Une poignée de graines de tournesol ou de courge

Sel, poivre, épices (curcuma)

Du fromage frais (ici du labneh)

Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire les lentilles corail avec le sarrasin dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes

03

Ajouter les différents ingrédients à la préparation, excepté le fromage

05

Cuire les galettes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive, environ 6-7 minutes sur chaque face

02

Tailler les légumes trouvés dans le réfrigérateur de façon à ce qu'ils s'intègrent bien dans les galettes (petits cubes, bâtonnets...)

04

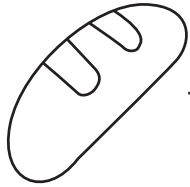
Un fois la préparation obtenue, façonner les galettes directement dans la poêle, et insérer au milieu de chacune d'entre elles l'équivalent d'une cuillère à café de fromage, façon médaillon

Déguster au dîner accompagné d'une salade

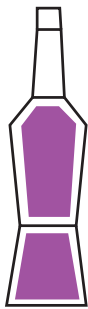
# GASPACHO DE BETTERAVES

Cuisez sans proportions,  
Partagez, testez, échangez, inventez : faites vous confiance !

PAIN RASSIS



+



VINAIGRE  
DE XÉRÈS



EAU



+



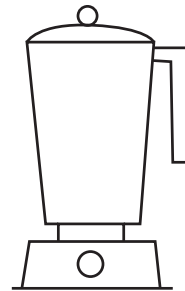
BETTRAVE

Dans un blender,  
mixer la betterave avec  
un peu d'eau

Faire tremper le pain rassis dans un peu de  
vinaigre de Xérès jusqu'à totale absorption

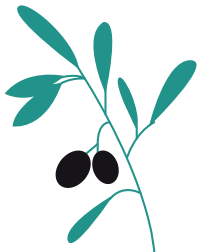


Ajouter le pain imbibé  
de vinaigre

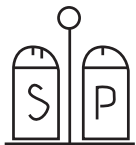


Mixer jusqu'à obtenir  
une soupe lisse (ajouter  
de l'eau si nécessaire)

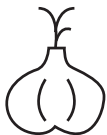
HUILE D'OLIVE



SEL, POIVRE



AIL

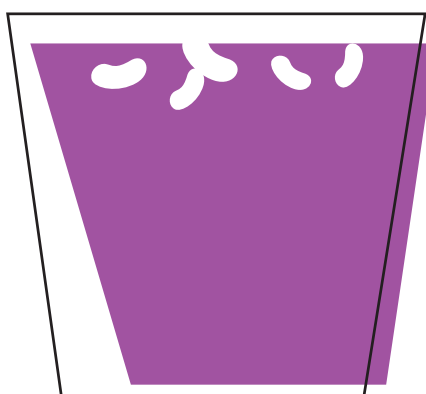


GRAINES



Ajouter de l'huile d'olive, de l'ail,  
du poivre et du sel et placer  
au réfrigérateur 1h

Avant de servir dans des bols,  
saupoudrer avec quelques graines  
de tournesol ou de courge



# PAIN DE CAROTTE

## À L'ORIENTALE

POUR UNE ENTRÉE OU UN APÉRITIF (2/3 PARTS)

Un reste de carottes râpées  
1 fond de yaourt nature  
Une cuillère à soupe de raisins secs  
Un reste de feuilles de menthe fraîche  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
100g de farine  
Eau  
Épices (curry ou cumin-coriandre, sel)

01

Faire revenir les carottes râpées dans une poêle avec une goutte d'huile d'olive et un peu d'eau de façon à les attendrir.

03

Dans un bol, mélanger les carottes, quelques feuilles de menthe ciselée, les épices, le reste d'un pot de yaourt et les raisins secs

05

Cuire au four pendant 35 minutes environ à 180°C

02

Pendant ce temps, dans un robot ou à la main : mélanger 100g de farine de blé avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive; ajouter l'eau nécessaire pour obtenir la consistance d'une pâte brisée (elle ne doit pas coller pour pouvoir être étalée).

04

Étaler la pâte, déposer la préparation en tas, fermer la pâte comme un chausson allongé.



# PÂTE À TARTINER MAISON

## POUR 150G DE PRÉPARATION

100g de purée de noisettes

1 cuillère à soupe de poudre de cacao

1 cuillère à soupe de sucre en poudre (un peu plus si le cacao est amer sans sucre)

1 cuillère à soupe de lait végétal (ou de lait de vache)

01

Mélanger tous les ingrédients dans un robot ou à la main.

02

Ajouter selon vos goûts et ceux de vos enfants : plus ou moins de noisette, plus ou moins de chocolat, plus ou moins de sucre.

Pour information : la purée de noisette est un ingrédient onéreux, mais nutritif et excellent pour la santé !

On la trouve dans les magasins bio.

Cette pâte à tartiner contient près de 70% de noisettes, contre 13% pour la bien connue pâte à tartiner en 7 lettres...

Il est donc logique que son coup de revient soit supérieur !

# TARTE GOURMANDE REVISITÉE

## POUR UNE TARTE DE FORMAT MOYEN (MOULE 25CM)

150g de farine  
30g de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Un petit verre d'eau  
1 belle courgette  
Un reste de fromage  
1 oeuf

2 cuillères à soupe de crème fraîche (ou de fromage blanc ou de lait)  
Une cuillère à soupe de moutarde  
3 cuillères à soupe de tartina de pois cassés «façon guacamole»  
Épices, sel, poivre

01

Préparer la pâte à tarte : mélanger au robot ou à la main farine et matières grasses, une pincée de sel et de l'eau nécessaire pour former une boule de pâte non collante. L'étaler à la main dans le moule. Mettre à pré-cuire entre 6 et 10 minutes.

03

Faire cuire la courgette (préalablement lavée et découpée en rondelles) quelques minutes dans un peu d'eau bouillante, de façon à ce que les rondelles restent fermes.

05

Enfourner pendant 20 minutes environ à 180°C.

02

Pendant ce temps, préparer l'appareil : faire fondre le fromage dans la crème ou le lait, ajouter la moutarde et un oeuf battu, des épices si souhaité.

04

Sortir la pâte du four, farcir le fond avec la tartina de pois cassés, ajouter les courgettes et recouvrir l'appareil.

# TRIO DE GAULETTES VÉGÉTALES

POUR 6 PERSONNES ENVIRON

500g de lentilles corail  
Des restes du réfrigérateur :  
une boîte de riz cuit  
une boîte de légumes cuits  
(pomme de terre-courgettes)  
une boîte contenant  
un demi oignon blanc cru déjà découpé

Des flocons d'avoine  
De la farine de riz  
Sel, poivre, épices  
2 oeufs  
Un poivron vert  
Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire 500g de lentilles corail dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes

03

Préparer les différents ingrédients (notamment les légumes à faire cuire, les légumes déjà cuits à découper en petits tronçons, etc)

05

Ajouter le reste de la préparation pommes de terre-courgettes et 3 cuillères à soupes de flocons d'avoine pour le croquant.

07

Cuire les galettes à la poêle dans un tout petit peu d'huile d'olive, environ 6-7 minutes sur chaque face.

02

Égoutter (optionnel), verser dans un grand saladier, ajouter 3 cuillères à soupe de farine de riz et de l'oeuf. Puis répartir cette préparation de base dans 3 récipients différents.

04

Ajouter quelques radis coupés en rondelles, un demi poivron et un reste d'oignon blanc revenus à la poêle dans un peu d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de riz cuit.

06

Ajouter un oeuf, 3 cuillères à soupe de riz cuit, un demi poivron et un reste d'oignon blanc revenus à la poêle dans un d'huile d'olive, des herbes aromatiques du jardin : thym, laurier et curry.

A déguster au diner accompagné d'une salade