

Recettes anti-gaspi

Des idées simples
pour cuisiner
les restes!



Sommaire

1. Les incontournables de la cuisine anti-gaspi	5		
Quiches et tartes salées	6		
Soufflés et frittatas	8		
Cakes et muffins salés	10		
Hachis parmentier et boulettes	12		
Samoussas et empanadas	14		
Crumbles salés et gratins	16		
2. Restes de légumes	18		
Guacamole de reste de courgettes	19		
Flan au reste de ratatouille	20		
Croquettes au reste de brocoli	21		
3. Restes viande	22		
Carcasse et reste de poulet aux poires	23		
Courgettes farcies au reste de gigot d'agneau et ses légumes	24		
Poulet rôti au thym et carottes	25		
4. Restes de pomme de terre	26		
Galette de reste de viande et d'épinards	27		
Pommes rösti	28		
Tortilla	29		
5. Restes de pâtes	30		
Reste de pâtes au chorizo et brocoli	31		
Gâteau de reste de pâtes	32		
Croquettes de reste de pâtes bolognaise	33		
6. Restes de riz	34		
Risotto de reste de riz	35		
Gâteau de reste de riz au caramel	36		
Arancini de reste de riz et de légumes	37		
7. Restes de pain	38		
Pain perdu au saumon fumé	39		
Gâteau salé de pain	40		
Pain perdu aux clémentines	41		
8. Épluchures de légumes	42		
Bouillon aux épluchures et fanes	43		
Chips d'épluchures en salade	44		
Cake sucré aux épluchures de carottes	45		
9. Fruits défraîchis	46		
Tarte aux poires	47		
Rondelles de pommes poêlées au fromage	48		
Crumble aux fruits défraîchis	49		
10. Restes d'oeufs	50		
Duo de délices à base de blancs et jaunes d'oeufs	51		
Rochers coco	52		
Crème brûlée aux agrumes	53		
CONCLUSION	54		



1

Les INCONTOURNABLES de la cuisine anti-gaspi



Certaines préparations n'ont pas leur pareil pour sublimer les restes du frigo en un tour de main, c'est le cas de la quiche, la tarte salée, le soufflé, le hachis Parmentier, les boulettes, le croque-monsieur, le samoussa, le crumble...

Ces plats de base sont conçus pour vous permettre d'accommoder facilement tous les restes que vous avez à disposition dans votre réfrigérateur et vos placards.

Ici, l'originalité de la formule consiste à prendre le contre-pied de ce qui se pratique d'ordinaire en cuisine. Ce sont les ingrédients qui vont déterminer la recette et non l'inverse. C'est ainsi qu'un reste d'épinards préparé la veille, un fond de crème fraîche, deux oeufs, un peu de farine, du beurre et quelques tranches de jambon abandonnées au fond du frigo vous offriront des perspectives culinaires insoupçonnées: quiche, tarte salée, crumble, frittata... vous permettront de transformer quelques restes en un véritable repas convivial et gourmand.

Le fait que les légumes, viandes, poissons ou autres soient déjà cuits avant la préparation de ces recettes vous permettra également de gagner un temps précieux sans rien changer au goût et à la nature du plat!

QUICHES



4 PERS



45 MIN

QUELS RESTES DANS UNE QUICHE ?

Restes de volaille, saumon, viande
Restes de charcuterie
Restes de légumes (chicon, poireau, tomate, épinards, ...)
Restes de fromage (râpé, chèvre, ...)



INGRÉDIENTS

- 200 g de pâte brisée
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- Muscade et aromates au choix
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Étaler la pâte dans un moule, piquer à la fourchette.
- Battre les œufs, la crème fraîche et le lait, assaisonner.
- Ajouter à cet appareil les restes dont vous disposez, coupés en morceaux.
- Verser sur la pâte. Enfourner 45/50 min à 180°C.



TARTES SALÉES



4 PERS



30 MIN

QUELS RESTES DANS UNE TARTE SALÉE ?

Restes de légumes (carottes, courgettes, tomates, ...)
Restes de saumon, thon, ...
Restes de fromage (parmesan, chèvre, camembert, emmental, mozzarella...)



INGRÉDIENTS

- 200 g de pâte brisée
- Fromage (parmesan, chèvre, camembert, emmental, mozzarella, ...)
- Sel, poivre, aromates au choix
- Pour le fond : pesto, moutarde à l'ancienne, crème épaisse ou reste de sauce tomate

PRÉPARATION

- Étaler la pâte dans un moule, piquer à la fourchette.
- Badigeonner le fond de pesto, moutarde à l'ancienne, crème épaisse ou reste de sauce tomate
- Disposer les restes de légumes et/ou poisson coupés en morceaux
- Parsemer de fromage
- Saupoudrer des épices de votre choix
- Enfourner 30 min à 180°C.



SOUFFLÉS



4 PERS



30 MIN

QUELS RESTES DANS UN SOUFFLÉ ?

Restes de volaille, viande, poisson
Restes de légumes (carotte, courgette, brocoli, épinards...)
Restes de fromage (râpé, parmesan...)



INGRÉDIENTS

- 40 g de beurre
- 30 g de farine
- 25 cl de lait
- 4 œufs
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Faire fondre 30 g de beurre dans une casserole, ajouter la farine et mélanger.
- Ajouter le lait et fouetter jusqu'à ébullition. Réserver.
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf.
- Verser les jaunes dans la préparation en mélangeant vigoureusement avec un fouet. Ajouter les restes disponibles en fins morceaux (légumes finement hachés, poisson émietté, charcuterie taillée en petits dés). Mélanger, saler et poivrer.
- Battre les blancs en neige dans un saladier (avec une pincée de sel). Verser délicatement dans la préparation. Mélanger petit à petit jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
- Beurrer un moule à soufflé. Y verser la préparation avant d'enfourner 30 min à 180°C. Servir aussitôt sorti du four.

FRITTATAS



4 PERS



17 MIN

QUELS RESTES DANS UNE FRITTATA ?

Restes de volaille, poisson, viande
Restes de charcuterie ou saumon fumé
Restes de légumes (poireau, tomate, champignon, brocoli...)
Restes de fromage (râpé, mozzarella...)



INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 200 g de restes de légumes
- 1 oignon
- Un reste de fromage (parmesan, emmental râpé...)
- 3 càs d'herbes aromatiques hachées (persil, cerfeuil...)
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Faire revenir un oignon émincé à feu doux.
- Ajouter les restes disponibles en dés et quelques herbes aromatiques hachées.
- Battre 6 œufs avec du sel, du poivre et du parmesan.
- Verser dans la sauteuse, mélanger et cuire à feu doux 15 min.
- Lorsqu'elle est cuite, passer la frittata 2 min sous le grill.
- La frittata peut également se cuire au four (160°C) dans un moule à cake. Servir bien chaud.

CAKES SALÉS



4 PERS



60 MIN

QUELS RESTES DANS UN CAKE SALÉ ?

Restes de volaille, poisson, viande
Restes de charcuterie
Restes de légumes (poivron, tomate, potiron...)
Restes de fromage (râpé, ricotta...), bocal d'olives entamé



INGRÉDIENTS

- 180 g de farine
- 3 œufs
- 3/4 d'un sachet de levure chimique
- 20 cl de lait
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Disposer la farine et les œufs dans un saladier.
- Mélanger le tout en y incorporant le lait, la levure, le sel, le poivre et les restes du frigo finement coupés.
- Verser la préparation dans un moule à cake beurré.
- Enfourner à 180°C pendant 60 min.

MUFFINS SALÉS



4 PERS



20 MIN

QUELS RESTES DANS UN MUFFIN SALÉ ?

Restes de volaille, poisson, viande
Restes de charcuterie
Restes de légumes (carotte, potiron, épinards...)
Restes de fromage (mozzarella, fêta, chèvre...)



INGRÉDIENTS

- 175 g de farine
- 20 cl de lait
- 35 g de beurre fondu
- 1/2 sachet de levure
- 2 œufs
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Mélanger la farine, la levure, les œufs, le lait et le beurre fondu, le sel et le poivre afin de former la pâte du muffin.
- Battre le tout énergiquement avant d'incorporer les restes du frigo finement hachés.
- Répartir la préparation dans de petits moules à muffins beurrés.
- Enfourner à 180°C durant environ 20 min.

HACHIS PARMENTIER



4 PERS



50 MIN

QUELS RESTES DANS LE HACHIS PARMENTIER ?

Restes de pommes de terre ou purée
Restes de volaille, viande, poisson
Restes de légumes (carotte, courgette, épinards, potiron...)
Restes de fromage (parmesan, emmental...)



INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 càs de beurre
- 300 g de restes de viande hachés
- 300 g de restes de pommes de terre ou de purée
- 300 g de restes de légumes
- Sel, poivre, aromates au choix

PRÉPARATION

- Faire revenir les oignons hachés et les gousses d'ail mixées dans du beurre.
- Ajouter les restes de légumes taillés en dés, les restes de viande hachés, sel, poivre et aromates. Cuire à feu moyen 15 min.
- Bien mélanger la préparation et l'étaler au fond d'un plat à gratin.
- S'il vous reste des pommes de terre de la veille, les réduire en purée avec un peu de lait ou de crème et un oeuf (facultatif). Disposer la purée sur la préparation.
- Saupoudrer de fromage râpé et placer au four (200°C) pour gratiner. Verser sur la pâte. Enfourner 45/50 min à 180°C.

BOULETTES



4 PERS



15 MIN

QUELS RESTES DANS LES BOULETTES ?

Restes de volaille, poisson, viande,
Restes de légumes (carotte, épinards, tomates...)
Restes de riz ou risotto
Restes de fromage (parmesan, emmental...)
Restes de pain sec



INGRÉDIENTS

- 500 g de restes de viande ou poisson
- 300 gr de restes (légumes, purée, pain sec trempé dans un de lait, riz...)
- 1 poignée de persil haché
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 3 càs de chapelure
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, piment

PRÉPARATION

- Mixer les restes de viande (ou poisson), l'ail et l'oignon.
- Ajouter d'autres restes hachés ou émiettés finement (légumes, purée, pain sec trempé dans un peu de lait, riz...), 1 oeuf, du persil haché, du piment, du sel et du poivre avant de bien mélanger.
- Rouler cette préparation en boules de 5 cm. Les passer une première fois dans de l'oeuf battu et ensuite dans la chapelure.
- Faire revenir 15 min dans une poêle avec de l'huile d'olive.

SAMOUSSAS



4 PERS



5 MIN

QUELS RESTES DANS LES SAMOUSSAS ?

Restes de volaille, poisson, viande
Restes de charcuterie ou saumon fumé
Restes de légumes (petits pois, haricots, lentilles...)
Restes de pommes de terre, riz, risotto



INGRÉDIENTS

- 500 g de restes de viande
- 200 g de restes de légumes
- 1 paquet de feuilles de brick
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 càc de curry
- 2 càs d'huile d'olive
- Persil haché
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Poêler les restes de viande finement hachés dans un peu d'huile d'olive. Ajouter l'oignon, l'ail, les légumes taillés en petits dés, le curry (ou autre épice), le sel et le poivre. Faire revenir le tout.
- Ajouter du persil haché et réserver.
- Couper (ou plier) chaque feuille de brick de manière à obtenir un rectangle.
- Disposer la farce à une extrémité et replier plusieurs fois d'un bord à l'autre en conservant une forme de triangle.
- Placer sur une plaque avec du papier sulfurisé, huiler légèrement les samoussas et enfourner 5 min à 200°C.

EMPANADAS



4 PERS



20 MIN

QUELS RESTES DANS UNE EMPANADA ?

Restes de volaille, poisson, viande
Restes de charcuterie ou saumon fumé
Restes de légumes (carotte, chou-fleur, épinards, petits pois, haricots...)
Restes de riz ou risotto
Restes de fromage (parmesan, emmental...)



INGRÉDIENTS

- 300 g de restes de viande
- 300 g de restes de légumes
- 1 oignon
- 1 càs de farine
- 10 cl de bouillon fait maison
- 50 gr de gruyère rapé
- 200 g de pâte Brisée
- 3 càs d'herbes aromatiques
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Pour la farce, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les restes de viande, de légumes hachés, de fromage...
- Mouiller avec un peu de bouillon et épaissir avec 1 càs de farine. Rectifier l'assaisonnement et ajouter des herbes aromatiques selon le goût.
- Etaler la pâte Brisée sur 5 mm d'épaisseur et y découper des ronds de 10 cm. Disposer la farce sur une moitié, mouiller les bords, replier et souder pour obtenir un chausson.
- Faire une cheminée pour laisser échapper la vapeur. Dorer éventuellement avec un oeuf battu.
- Cuire 20 minutes à 200°C.

CRUMBLES SALÉS

 4 PERS

 25 MIN

QUELS RESTES DANS UN CRUMBLE SALÉ ?

Restes de volaille, poisson, viande
Restes de charcuterie ou saumon fumé
Restes de légumes (carotte, chicon, tomate, aubergine, potiron...)



INGRÉDIENTS

- 400 g de restes de légumes
- 250 g de restes de viande
- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 1 càs de parmesan
- 1 oignon
- 1 càs d'herbes aromatiques
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger la farine avec le beurre, le parmesan, le sel et le poivre.
- Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.
- Couper les restes de légumes en petits dés et ajouter les restes de viande.
- Dans une poêle, les faire revenir avec un oignon haché et quelques herbes aromatiques.
- Beurrer un moule, le garnir de la préparation de restes de légumes et de viande et disposer la pâte par-dessus.
- Enfourner 25 min à 180°C.

GRATINS

 4 PERS

 40 MIN

QUELS RESTES DANS UN GRATIN ?

Restes de légumes (courgette, potiron, épinards, chou-fleur, brocoli...),
Restes de pommes de terre
Reste de charcuterie, viande,
Reste de fromage (chèvre, râpé...)



INGRÉDIENTS

- 300 g de restes de viande
- 300 g de restes de légumes
- 30 g de farine
- 30 g de beurre doux
- 40 cl de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- 2 tranches de jambon
- 100 g de fromage râpé
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Couper en morceaux les restes et le jambon.
- Préparer un roux: faire fondre le beurre dans une casserole. Une fois fondu, ajouter la farine et mélanger au fouet pour obtenir une pâte homogène. Laisser cuire ce roux en remuant jusqu'à ce qu'il devienne un peu blond.
- Verser du lait en plusieurs fois, tout en continuant de mélanger au fouet. Laisser épaissir ce mélange avant de saler, poivrer et d'ajouter la muscade.
- Ajouter en pluie le fromage râpé en continuant de mélanger. Dans le plat à gratin, disposer la moitié de la sauce sur les légumes et le jambon.
- Ajouter ensuite la seconde moitié des légumes avant de couvrir à nouveau de sauce.
- Enfournez 40 min à 180°C.

Restes de LÉGUMES



TRUCS ET ASTUCES

Comment conserver les carottes plus longtemps?

Si vous comptez les ranger dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, enveloppez-les d'abord dans un essuie de vaisselle propre ou dans du papier journal. Stockées à la cave, elles conserveront bien mieux dans un bac rempli de sable sec!

Comment rajeunir des carottes défraîchies?

Ajoutez une cuillère à café de sucre dans leur eau de cuisson (1 càc pour 7 à 8 carottes).

GUACAMOLE DE RESTE DE COURGETTES



4 PERS



20 MIN

ALTERNATIVES

Courgette: brocoli, chou fleur, ...



INGRÉDIENTS

- 1 reste de courgette
- 1 éclat d'ail
- 50 g de tomates séchées
- 1 échalote
- Le jus d'un demi-citron
- Quelques tranches de pain sec
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- Mixer la courgette avec l'ail, les tomates, l'échalote, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Au besoin, passer le mélange au tamis afin qu'il soit bien onctueux.
- Le guacamole bien crémeux ainsi obtenu pourra être dégusté avec des toasts de pain sec grillés.

FLAN AU RESTE DE RATATOUILLE



4 PERS



20 MIN



45 MIN

ALTERNATIVES

- Ratatouille: des restes d'une autre préparation de légumes
- Persil: coriandre, ciboulette, cerfeuil...
- Lait: lait de soja
- Gruyère: tout autre fromage à pâte dure, chèvre...



INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 200 g de restes de ratatouille (maison ou conserve)
- 1/2 l de lait
- 2 càs de gruyère râpé
- Persil haché
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger dans un saladier tous les ingrédients du flan aux légumes (lait, œufs, herbes, fromage, sel et poivre) et y incorporer les restes de ratatouille.
- Si les morceaux sont trop gros, vous pouvez mixer le mélange tout en veillant à conserver quelques morceaux de légumes dans la préparation.
- Lorsque le mélange est bien homogène, le verser dans de petits ramequins et enfourner ± 35 minutes à 180°C.
- Une fois démoulés, les flans peuvent être accompagnés de quelques crudités selon votre goût ou un morceau de pain grillé.

CROQUETTES AU RESTE DE BROCOLIS



4 PERS



20 MIN



35 MIN

ALTERNATIVES

- Brocolis: poireaux...
- Gruyère: tout autre fromage à pâte dure



INGRÉDIENTS

- 2 échalotes
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- 500 g de restes de brocolis
- Huile d'olive
- 10 g de persil
- 100 g de gruyère
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Hacher les restes de brocolis avec le persil, les échalotes (vous pouvez utiliser les pieds de brocolis cuits coupés en petits cubes),
- Ajouter l'œuf, le gruyère, le sel et le poivre.
- Façonner les croquettes et les passer dans la chapelure.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive
- Enfourner à 180°C pendant 20 min.

Restes de VIANDE



TRUCS ET ASTUCES

Pour bien conserver la viande

Placez votre viande dans la zone la plus froide de votre frigo.

Évitez de la garder dans des boîtes en plastique et privilégiez plutôt le papier paraffiné (celui du boucher).

La viande placée sous vide peut se conserver une dizaine de jours.

Vérifiez la date limite de consommation!

CARCASSE ET RESTE DE POULET AUX POIRES



4 PERS



20 MIN



20 MIN

ALTERNATIVES

- Poulet: toute volaille (dinde, pintade...)
- Poires: pommes, pêches...
- Beurre: margarine
- Miel: sirop de Liège, sucre roux

INGRÉDIENTS

- 200 g de poires défraîchies
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de miel
- 1 carcasse de poulet
- 500 g de restes de poulet
- 1 càs de curry
- 1 càs de beurre
- 1 càs d'huile
- 3 càs de crème fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire revenir la carcasse du poulet et les pelures d'oignon avec un peu de beurre pendant 5 minutes. Verser un demi-verre d'eau et laisser cuire encore 10 minutes.
- Retirer du feu et filtrer le tout pour en extraire le jus. Réserver le jus.
- Dans une casserole, faire revenir un oignon haché dans un peu d'huile. Lorsqu'il est bien rissolé, ajouter la poudre de curry, le miel et l'ail. Arroser avec le jus. Ajouter un peu de crème (ou d'eau) à la préparation, laisser mijoter. Ajouter les restes de poulet coupés en morceaux ainsi que les poires en morceaux. Laisser mijoter 5 minutes. Laisser réduire.



COURGETTES FARCIES AU RESTE DE GIGOT D'AGNEAU ET SES LÉGUMES



4 PERS



20 MIN



25 MIN

ALTERNATIVES

- Gigot d'agneau: tout autre reste de viande
- Courgettes rondes: toute forme de courgette, mini-potirons, tomates, poivrons...
- Légumes: aubergines, poireaux...
- Emmental: gouda, mozzarella, gruyère...
- Persil: toute autre herbe aromatique
- Riz: reste de riz, de purée, de pommes de terre



INGRÉDIENTS

- 600 g de restes de gigot d'agneau
- 200 g de restes de légumes (carottes, pommes de terre, oignons, ail, haricots...)
- 2 œufs
- 70 g d'emmental râpé
- 3 càs de fromage frais
- 8 petites courgettes rondes
- 5 branches de thym frais effeuillé
- Persil
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C.
- Laver les courgettes, couper leur chapeau et les creuser. Réserver la chair intérieure. Cuire les courgettes évidées dans de l'eau chaude durant 5 à 10 minutes. Elles doivent être juste croquantes en piquant avec une fourchette.
- Mixer les restes de gigot avec la chair des courgettes, les légumes, le persil, le thym.
- Verser le tout dans un saladier, ajouter les oeufs, l'emmental râpé, le fromage frais et mélanger le tout.
- Disposer la farce dans les courgettes et enfourner pour environ 15 minutes.

POULET RÔTI AU THYM ET CAROTTES



4 PERS



20 MIN



45 MIN

ALTERNATIVES

- Pommes de terre: navets
- Carottes: topinambours, chicons, potiron, ...
- Miel: sucre roux
- Thym: romarin



INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier ou 800 g de poulet découpé
- 4 carottes
- 2 pommes de terre
- Le jus d'un demi-citron
- 1 càs d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 1 càs de miel
- Thym, cumin
- Une poignée de coriandre hachée
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C.
- Couper le poulet en 8 morceaux: 2 ailes, 2 pilons, 2 cuisses et 2 poitrines.
- Laver les carottes et les pommes de terre. Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en cubes. Les disposer dans un plat allant au four.
- Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail pilé, le sel, le poivre, le jus d'un demi-citron, le cumin et la coriandre hachée. Bien mélanger les ingrédients et les disposer au fond du plat.
- Recouvrir les légumes avec les morceaux de poulet. Parsemer de thym et arroser le poulet avec un filet d'huile d'olive mélangée à une cuillère à soupe de miel liquide.
- Enfourner à 200°C environ 45 minutes en arrosant le poulet de temps en temps avec son jus. Servir le poulet sur le lit de légumes.

4

Restes de POMMES DE TERRE



TRUCS ET ASTUCES

Comment conserver ses pommes de terre plus longtemps?

Il suffit de les entreposer dans un endroit sombre, aéré, avec 1 à 2 pommes, afin d'éviter qu'elles germent.

GALETTE DE RESTE DE PURÉE



4 PERS



20 MIN



10 MIN

ALTERNATIVES

- Epinards: laitue, poireaux, carottes...
- Persil: origan, coriandre fraîche, basilic...



INGRÉDIENTS

- 6 càs d'épinards
- 100 g de reste de purée
- 1 oignon
- 1 œuf
- 1 càs de farine
- 5 cl de bouillon
- Huile d'olive et beurre
- 2 càc de persil haché

PRÉPARATION

- Hacher grossièrement les légumes et mélanger à la purée dans un saladier pour obtenir la farce.
- Peler et hacher l'oignon finement. Le faire blondir avec du beurre dans une poêle puis le saupoudrer de farine, mouiller avec le bouillon et porter à ébullition. Réserver et laisser tiédir.
- Incorporer ensuite le tout à la farce en ajoutant un œuf battu et le persil haché. Rectifier l'assaisonnement.
- Façonner ce mélange en boulettes aplaties. Les passer dans la farine et les laisser durcir au réfrigérateur. Les dorer ensuite sur les 2 faces dans une grande poêle avec du beurre et de l'huile.

POMMES RÖSTI



4 PERS



20 MIN



25 MIN



INGRÉDIENTS

- 800 g de restes de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 càs de Maïzena
- Un peu d'huile

PRÉPARATION

- Faire une purée écrasée à la fourchette avec les restes de pommes de terre
- Incorporer l'oignon découpé finement et la Maïzena.
- Bien mélanger avant de former de petites galettes à cuire à la poêle, dans une huile pas trop chaude.
- Servir les rösti bien chauds.

TORTILLA



4 PERS



20 MIN



15 MIN

COMMENT RETOURNER LA TORTILLA ?

- La faire d'abord glisser sur une grande assiette.
- Placer ensuite la poêle sur l'assiette et retourner le tout en veillant à ne pas casser la tortilla.



INGRÉDIENTS

- 600 g de restes de pommes de terre
- 200 g de restes de légumes
- 80 g de restes de charcuterie
- 6 oeufs
- 2 oignons
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette ou poivre de Cayenne
- 1 càs de persil haché
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Emincer les oignons finement. Tailler la charcuterie en petits cubes. Faire revenir ces ingrédients quelques minutes dans l'huile avant de les réserver.
- Couper les pommes de terre en dés ou rondelles.
- Battre les œufs en omelette avec le sel, le poivre et le piment. Mélanger avec les pommes de terre, les oignons, la charcuterie et les restes de légumes.
- Verser la préparation dans une poêle huilée bien chaude. Faire cuire quelques minutes à feu doux sur une face, puis la retourner.
- Une fois les deux faces cuites, disposer la tortilla sur un plat et la servir bien chaude.

5

Restes de PÂTES



TRUCS ET ASTUCES

Ne pas consommer les pâtes au-delà de deux jours!

Une fois les pâtes cuites, l'AFSCA recommande de les ranger rapidement au frigo dans les deux heures et de les sortir au dernier moment avant de les préparer pour les servir. L'Afscsa déconseille fortement de les conserver plus de deux jours.

RESTE DE PÂTES AU CHORIZO ET BROCOLI



4 PERS



20 MIN



20 MIN

ALTERNATIVES

- Brocoli: courgettes, poireaux...
- Chorizo: tout autre saucisson, lardons ou jambon cru, fumé...
- Parmesan: tout type de fromage râpé, mozzarella...



INGRÉDIENTS

- 200 g de restes de pâtes
- 1 pied de brocoli et sa fleur
- 100 g de chorizo
- 1 échalote et 1 gousse d'ail
- 2 tomates
- 10 cl de crème
- 1 cube bouillon (volaille ou viande)
- 10 cl de vin blanc sec
- 100 g de parmesan

PRÉPARATION

- Eplucher le pied de brocoli. Disposer les épluchures du pied de brocoli dans une casserole et le recouvrir d'eau avec le cube bouillon. Laisser cuire à feu vif afin de concentrer le goût. Filtrer le jus avec un passe-bouillon ou une passoire fine. Réserver.
- Couper le chorizo en fines rondelles, puis en deux. Emincer l'échalote et l'ail. Couper les tomates en dés.
- Faire revenir le chorizo dans une sauteuse, sans graisse. Réveiller les pâtes quelques instants dans de l'eau bouillante et réserver.
- Ajouter dans la sauteuse: l'échalote émincée, l'ail, les tomates et le pied de brocoli préalablement découpé en petits dés. Laisser mijoter quelques minutes. Ajouter les fleurs de brocoli. Déglacer avec le vin blanc, laisser frémir encore 5 minutes et crémer. Ajouter les pâtes et le jus. Cuire encore 2 min avant de servir avec du parmesan.

GÂTEAU DE RESTE DE PÂTES



4 PERS



20 MIN



25 MIN

ALTERNATIVES

- Pâtes: reste de risotto, semoule ou de riz
- Raisins secs: pomme, poire...



INGRÉDIENTS

- 5 œufs
- 300 g de reste de pâtes
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de pudding vanille
- 1/2 l de lait
- 10 cl de crème fraîche
- 1 càc de cannelle
- Une poignée de raisins secs

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Plonger le reste de pâtes quelques instants dans de l'eau bouillante (pour les décoller). Les laisser refroidir avant d'incorporer le sucre et la cannelle.
- Préparer le pudding avec le lait et réserver. Mélanger ensuite les œufs, le pudding, la crème fraîche et les raisins secs avec les pâtes.
- Beurrer un moule et y verser la préparation. Disposer quelques noix de beurre au-dessus. Enfourner ± 25 minutes.
- Le gâteau est cuit lorsque le dessus est bien doré. Laisser refroidir avant de servir.

CROQUETTES DE RESTE DE PÂTES BOLOGNAISE



4 PERS



20 MIN



15 MIN

ALTERNATIVES

- Gruyère: emmental, parmesan, mozzarella....
- Pâtes: reste de riz mélangé à un peu de sauce tomate



INGRÉDIENTS

- 400 g de reste de pâtes bolognaises
- 200 g de gruyère
- Chapelure
- 2 càs d'huile

PRÉPARATION

- Mélanger les pâtes au gruyère râpé. Hacher le tout.
- Former les croquettes, les rouler dans la chapelure et les dorer dans une poêle avec un peu d'huile.
- Accompagner, si vous en avez, d'une feuille de salade assaisonnée ou de quelques épluchures de légumes en chips.

Restes de RIZ



TRUCS ET ASTUCES

Comment redonner tout son moelleux au riz de la veille?

Versez le riz dans un récipient adapté au micro-ondes. Déposez ensuite un glaçon sur le riz avant de faire chauffer l'ensemble pendant une minute.

RISOTTO DE RESTE DE RIZ



4 PERS



20 MIN



50 MIN

ALTERNATIVES

- Champignon: carotte, potiron, poireau, courgette, brocoli, haricot...
- Crème fraîche: lait, crème de soja, mascarpone



INGRÉDIENTS

- 200 g de reste de riz
- 250 g de reste de champignons
- 6 gousses d'ail
- 1 càc de vinaigre
- 30 g de beurre
- 2 càc d'eau
- 10 cl de vin blanc
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Brosser les champignons (sans les éplucher) et les découper en lamelles. Les cuire dans une sauteuse durant 3 min. avec 2 càc d'eau, 1 càc de vinaigre et 10 g de beurre.
- Faire fondre 20 g de beurre dans une casserole, ajouter les restes de riz et de champignons avec le vin blanc.
- Saler, poivrer et rectifier l'assaisonnement.

GÂTEAU DE RESTE DE RIZ AU CARMEL



4 PERS



20 MIN



30 MIN

ALTERNATIVES

- Crème fraîche: crème de soja ou mascarpone
- Lait: lait de soja ou de riz



INGRÉDIENTS

Pour le caramel:

- 35 g de sucre
- 1 càs d'eau

Pour le gâteau de riz:

- 200 g de reste de riz
- 1/2 l de lait
- 1 càc de sucre vanillé
- 60 g de sucre
- 2 oeufs
- 30 cl de crème fraîche

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.

Caramel

- Laisser cuire le sucre et l'eau dans une casserole sans remuer jusqu'à obtenir une coloration dorée.
- Napper un moule à gâteau avec le caramel encore tiède.

Gâteau de riz

- Faire bouillir le lait avec le sucre vanillé et ajouter le reste de riz. Dans un bol, battre au fouet les oeufs, le sucre et la crème. Incorporer ce mélange au riz au lait et bien mélanger.
- Verser le mélange dans le moule caramélisé. Enfourner à 180°C pendant 30 min. et démouler le gâteau quand il est encore tiède.

ARANCINI DE RESTE DE RIZ ET LÉGUMES



4 PERS



20 MIN



15 MIN

ALTERNATIVES

- Riz: risotto, semoule
- Légumes: carottes, champignons, chicons...
- Parmesan: mozzarella, gruyère...



INGRÉDIENTS

- 200 g de reste de riz
- 100 g de reste de légumes
- 1 échalote
- 100 g de parmesan
- 1 oeuf
- 20 g de farine
- Huile
- Chapelure
- 30 cl de vin blanc
- Reste de sauce tomate
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire revenir l'échalote finement ciselée dans un poêlon.
- Dans un plat, mélanger le reste de riz, l'échalote, le vin blanc, les restes de légumes et le parmesan. Mélanger le tout. Confectionner des boulettes avec cette préparation.
- Battre un oeuf entier et tremper successivement chaque boulette dans la farine, l'oeuf battu et la chapelure. Déposer les boulettes sur un plat allant au four avec 1 càs d'huile.
- Enfourner pendant 10-15 min. à 180°C.
- Servir avec un peu de reste de sauce tomate bien relevée, si vous en disposez.

Restes de PAIN



TRUCS ET ASTUCES

Une baguette bien conservée et à nouveau croustillante!

La baguette se conserve mieux enveloppée dans un linge propre et placée dans une boîte à pain (en bois ou en métal) à température ambiante.

Pour une baguette à nouveau croustillante, préchauffer le four à 200°C. Avant de l'y enfourner 5', passez-là sous l'eau du robinet quelques secondes pour l'humidifier. Retournez-la à mi-cuisson.

PAIN PERDU AU SAUMON FUMÉ



4 PERS



15 MIN



10 MIN

ALTERNATIVES

- Saumon fumé: truite fumée, jambon fumé
- Beurre: huile d'olive



INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain sec ou rassis
- 2 tranches de saumon fumé
- 4 œufs
- 50 g de beurre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Pain perdu

- Battre 2 œufs en omelette, ajouter le poivre et le sel. Faire fondre le beurre dans une poêle.
- Tremper les tranches de pain dans l'œuf battu et les cuire dans la poêle 3 min. par face.
- Déposer 1 tranche de pain perdu recouverte d'une tranche de saumon fumé.
- Garnir avec un demi-œuf mollet et servir.

Oeufs mollets

- Cuire 2 oeufs durant 4 minutes dans de l'eau bouillante.
- Les écaler et les réserver dans de l'eau chaude mais pas bouillante.

GÂTEAU SALÉ DE PAIN



4 PERS



20 MIN



30 MIN

ALTERNATIVES

- Tomates et poivrons: brocoli, champignon, carottes, courgettes
- Gruyère: emmental, parmesan, mozzarella, fromage à tartiflette
- Lardons: reste de charcuterie



INGRÉDIENTS

- 220 g de pain sec
- 50 cl de lait
- 2 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- Tomates cerises
- 1 poivron
- 150 gr de lardons
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile
- Poivre

PRÉPARATION

- Ramollir le pain sec dans le lait froid et bien mélanger.
- Ajouter 2 œufs, les lardons, poivrons et tomates coupés en petits morceaux, l'ail haché et le gruyère râpé.
- Remplir un moule à gâteau beurré ou huilé et mettre au four à 200°C pendant 30 minutes.
- A déguster tiède ou froid avec une salade verte!

PAIN PERDU AUX CLÉMENTINES



4 PERS



20 MIN



20 MIN

ALTERNATIVES

- Lait: lait de soja
- Clémentines: oranges



INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain rassis
- 2 œufs
- 4 clémentines
- 1/2 l de lait
- 40 g de beurre
- 1 dl d'eau
- 65 g de sucre
- 2 càc de sucre vanillé

PRÉPARATION

- Laver les clémentines et éplucher de fines lamelles d'écorce en utilisant votre économiseur. Couper ensuite de très fines lanières. Les faire blanchir dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 min. avant de les égoutter.
- Éplucher les clémentines et réserver les quartiers.
- Verser 1 dl d'eau et le sucre dans une casserole. Porter à ébullition pour faire un sirop. Y plonger les zestes quelques minutes pour les confire. Éteindre le feu et réserver.
- Battre les œufs en omelette. Ajouter le sucre vanillé et le lait en fouettant doucement.
- Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle. Tremper et retourner rapidement les tranches de pain dans les œufs battus. Les faire dorer de chaque côté dans la poêle.
- Servir le pain perdu sur une assiette, saupoudrer de sucre selon votre goût et répartir dessus les zestes confits. Accompagner avec des quartiers de clémentines.

Épluchures DE LÉGUMES



TRUCS ET ASTUCES

Pas le temps de cuisiner de suite vos épluchures?

La solution la plus simple est de les congeler ou bien de vite réaliser un bouillon à mouler dans des bacs à glaçons. Une façon simple d'éviter les cubes de bouillon!

BOUILLON AUX ÉPLUCHURES ET FANES



4 PERS



1H15



45 MIN

Cette recette de bouillon aux épluchures et fanes sera parfaite pour réaliser un risotto parfumé, une soupe froide type gaspacho (mixée avec d'autres légumes), pour cuire des pâtes par absorption ou faire la base d'une vinaigrette.

INGRÉDIENTS

- 1 saladier d'épluchures et fanes de légumes bio
- 4 branches de romarin
- 2 gousses d'ail
- 6 cm de gingembre
- Poivre
- 4 pincées de piment de Cayenne ou d'Espelette
- 1/2 càc de gros sel

PRÉPARATION

- Laver soigneusement toutes les chutes et fanes de légumes.
- Peler le gingembre et l'ail, puis les émincer.
- Dans une cocotte, placer les épluchures et fanes de légumes, puis les recouvrir d'eau. Porter le tout à ébullition, puis baisser le feu.
- Ajouter les aromates, les épices, et laisser frémir pendant 30 à 45 min à découvert.
- Hors du feu, placer un couvercle sur la cocotte puis laisser infuser 30 min.
- Passer ce bouillon au chinois et réserver au frais.



CHIPS D'ÉPLUCHURES EN SALADE



4 PERS



15 MIN



5 MIN

ALTERNATIVES

- Epluchures de pommes de terre: épluchures de navets, carottes, courgettes, panais



INGRÉDIENTS

- Les épluchures d'une dizaine de pommes de terre
- Herbes de Provence
- Cumin ou curry
- Paprika
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Laver les pelures à grande eau et les sécher dans du papier absorbant.
- Les plonger dans l'huile de friture à $\pm 160^{\circ}\text{C}/170^{\circ}\text{C}$. Une immersion rapide suffit pour bien saisir les pelures sans trop les cuire.
- Lorsque les pelures sont bien colorées, les égoutter sur un papier absorbant.
- Saler et poivrer pendant qu'elles sont encore chaudes.
- Des épices ou aromates comme le paprika, le cumin, le curry ou les herbes de Provence ajoutés au dernier moment peuvent apporter une touche d'exotisme.
- Servir sur des feuilles de salade assaisonnées.

CAKE SUCRÉ AUX ÉPLUCHURES DE CAROTTES



4 PERS



20 MIN



40 MIN

ALTERNATIVES

- Epluchures de carottes: épluchures de courgette ou de potimarron



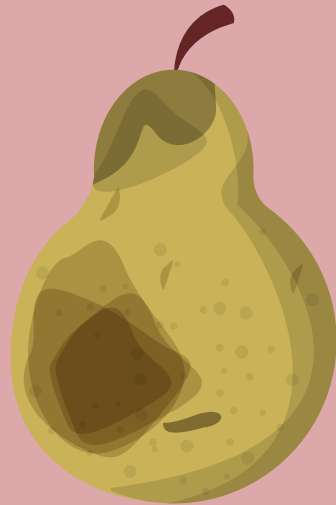
INGRÉDIENTS

- 250 g d'épluchures de carottes
- 350 g de farine tamisée
- 4 oeufs
- 300 g de sucre
- 200 g de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 càc de cannelle
- 20 g de poudre d'amandes
- 1 citron: zestes + jus

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C .
- Nettoyer et hacher très finement les épluchures de carottes. Faire fondre le beurre et le laisser refroidir.
- Dans un grand saladier, tamiser la farine avec la levure. Ajouter le sucre, la cannelle, le sel, les épluchures de carottes, le zeste et le jus de citron, la poudre d'amandes et le beurre. Mélanger le tout.
- Placer dans un moule beurré et enfourner à 180° pendant ± 40 min.
- Démouler, laisser refroidir et servir avec un peu de chantilly ou yaourt (facultatif).

Fruits DÉFRAÎCHIS



TRUCS ET ASTUCES

Stop aux moucheron autour des fruits!

Pour éloigner les moucheron des fruits conservés à température ambiante, placez un ou plusieurs bouchons de liège parmi les fruits. Les insectes détestent son odeur et le liège absorbe l'humidité excédentaire. Les fruits sont ainsi mieux conservés.

TARTE AUX POIRES



4 PERS



30 MIN



45 MIN

ALTERNATIVE

- Paires: pommes, pêches, abricots...
- Utiliser une pâte Brisée prête à l'emploi



INGRÉDIENTS

Pâte

- 250 g de farine
- 100 g de beurre à température ambiante
- 5 cl de lait à température ambiante
- 1 oeuf
- 1 càc de sel
- 1 càc de sucre

Garniture

- 800 g de paires défraîchies
- 50 g de biscuits ramollis
- 50 g de sucre
- 3 g de cannelle

PRÉPARATION

- Préparer la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Lorsque la pâte est homogène, la laisser reposer 30 min. au frais.
- Étaler ensuite la pâte et en garnir le moule, en la piquant à la fourchette.
- Préchauffer le four à 170°C
- Laver les paires et les découper en fines tranches.
- Emietter finement les biscuits et en parsemer le fond de tarte. Dresser les paires par-dessus, en cercles concentriques.
- Dans un bol, mélanger le sucre et la cannelle et les disposer sur les paires.
- Enfourner la tarte durant ± 45 min. à 170°C.. Lorsqu'elle est cuite, démouler la tarte sur une grille et la laisser refroidir.

RONDELLES DE POMMES POÊLÉES AU FROMAGE



4 PERS



20 MIN



15 MIN

ALTERNATIVES

- Chapelure: pain rassis
- Pommes: poires, pêches...
- Parmesan: gruyère, emmental, chèvre...



INGRÉDIENTS

- 3 grosses pommes défraîchies
- 50 g de chapelure
- 50 g de parmesan
- 2 oeufs
- 1 càs d'huile
- 1 pincée de piment en poudre ou de poivre noir
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Mélanger la chapelure, le parmesan râpé et la poudre de piment dans une assiette profonde.
- Couper les pommes en rondelles de 1 cm.
- Casser les oeufs dans une assiette profonde et les battre en omelette. Saler et poivrer.
- Tremper les rondelles de pomme dans l'oeuf, puis les rouler dans la chapelure-fromage pour bien les enrober.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y cuire les rondelles de pomme durant 5 min. afin qu'elles soient bien dorées de chaque côté. Servir chaud.

CRUMBLE AUX FRUITS DÉFRAÎCHIS



4 PERS



15 MIN



25 MIN

ALTERNATIVES

- Chocolat noir: chocolat au lait
- Poires: pommes, pêches, rhubarbe, ...



INGRÉDIENTS

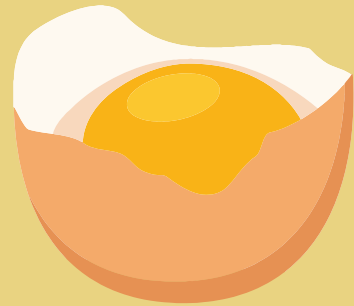
- 2 bananes bien mûres
- 2 poires abîmées
- 200 g de chocolat noir
- 75 g de beurre
- 150 g de farine
- 120 g de sucre
- 3 càs de cacao en poudre

PRÉPARATION

- Couper les poires en deux et retirer les pépins. Peler les bananes.
- Couper les bananes en rondelles et les poires en petits dés.
- Faire revenir les morceaux de fruits au beurre.
- Râper le chocolat et le mélanger aux fruits.
- Beurrer un plat à gratin et répartir les fruits au chocolat dans le fond. Réserver au frais.
- Couper le beurre en petits cubes dans un saladier. Ajouter la farine, le sucre, le cacao et travailler le tout avec le bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sableux.
- Parsemer la pâte sur les fruits et enfourner à 180°C durant 20-25 min.
- Servir tiède ou froid.

10

Restes d'ŒUFS



TRUCS ET ASTUCES

Quand l'œuf est-il encore bon à manger?

Remplissez un grand verre d'eau et plongez-y l'œuf.
S'il flotte et reste à la surface, il n'est plus bon!
Par contre, s'il tombe directement au fond du verre,
c'est qu'il est frais.
A vos casseroles!

50

DUO DE DÉLICIES À BASE DE BLANCS ET JAUNES D'ŒUFS



4 PERS



20 MIN



25 MIN

INGRÉDIENTS

Iles flottantes

- 6 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel
- 70 g de sucre

Crème anglaise

- 6 jaunes d'œuf
- 75 g de sucre
- 1/2 l de lait
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION

Iles flottantes

- Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Monter les blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel et 70 g de sucre semoule.
- Faire bouillir de l'eau. Déposer avec une cuillère (ou une écumoire) des boules de blancs en neige sur l'eau frémissante. Dès qu'elles gonflent (environ 30 sec.), les retourner et les cuire environ 10 sec. de l'autre côté.
- Les faire égoutter sur du papier absorbant et les réserver.

Crème anglaise

- Faire chauffer le lait avec une gousse de vanille fendue.
- Battre les jaunes d'œuf et 75 g de sucre dans un poêlon jusqu'à obtenir un mélange blanc et mousseux. Verser le lait progressivement sur ce mélange sans cesser de fouetter.
- Chauffer à feu doux (sans bouillir) et mélanger jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe le dos d'une cuillère en bois.
- Verser la crème dans un plat pour stopper la cuisson.



51

ROCHERS COCO



4 PERS



20 MIN



25 MIN

AVEC DES RESTES
DE BLANCS D'ŒUFS



INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œufs
- 80 grammes de sucre
- 140 grammes de noix de coco

PRÉPARATION

- Mélanger les blancs d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le sucre soit bien incorporé.
- Laisser refroidir et préchauffer le four à 180°.
- Ajouter la noix de coco au mélange.
- Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé. A l'aide d'une cuillère à café, faire des petits tas et les déposer sur la plaque.
- Enfourner 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les rochers colorent.

CRÈME BRÛLÉE AUX AGRUMES



4 PERS



20 MIN



20 MIN

AVEC DES RESTES
DE JAUNES D'ŒUFS



INGRÉDIENTS

- 1 l de lait
- 5 jaunes d'œuf
- 50 g de Maïzena
- Zestes de citron et d'orange
- 1 càs de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- Quartiers d'agrumes

PRÉPARATION

- Faire chauffer 80 cl de lait avec la cannelle, la vanille fendue et les zestes.
- Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œuf puis ajouter le lait chaud tout en fouettant.
- Mélanger la Maïzena dans 20 cl de lait froid et ajouter ce mélange au lait chaud. Enlever la cannelle et la vanille.
- Faire cuire la préparation en mélangeant avec vigueur: la crème doit épaissir.
- Saupoudrer vos crèmes de sucre roux et les disposer sous un grill bien chaud. Laisser dorer.
- Servir la crème avec quelques quartiers d'agrumes.

POURQUOI CETTE BROCHURE ?



Les recettes proposées dans cette brochure, aident à réduire le gaspillage alimentaire mais suggèrent aussi, via des trucs et astuces, **DE METTRE EN PLACE DES GESTES SIMPLES.** Puissent-ils nous faire réfléchir ensemble à nos vrais besoins!

GASPILLAGE ALIMENTAIRE: L'AFFAIRE DE TOUS!

Globalement, le gaspillage alimentaire représente toutes les **PERTES DE NOURRITURE** qui surviennent au long de la chaîne alimentaire. Au niveau des consommateurs que nous sommes, ce gaspillage concerne tous les aliments que nous jetons à la poubelle parce que nous ne souhaitons plus les manger, de trop grandes quantités ont été cuisinées, leur mode de conservation n'a pas été évalué (fruits et légumes abîmés, viande avariée...).



LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE PRÉSENTE DES AVANTAGES:

- > **Pour notre portefeuille:** chaque ménage belge jette par an l'équivalent de 174 euros de nourriture à la poubelle;
- > **Pour l'environnement:** derrière notre assiette se cache une chaîne qui produit des déchets et consomme des ressources, de l'énergie, de l'eau, des fertilisants, des pesticides;
- > **Pour l'humanité:** alors que la malnutrition touche une grande partie du globe, un tiers des denrées alimentaires mondiales sont perdues chaque année.



Pour aller PLUS LOIN



IPALLE

Intercommunale de gestion
de l'environnement
069 84 59 88
compost@ipalle.be
www.ipalle.be

in BW

Votre partenaire économique
et environnemental
en Brabant wallon
067 21 71 11
direction@inbw.be
www.inbw.be

INTRADEL

Intercommunale de
traitement des déchets
en région liégeoise
04 240 74 74
info@intradel.be
www.intradel.be

HYGEA

Intercommunale de gestion
environnementale
065 87 90 90
hygea@hygea.be
www.hygea.be

Tibi

Intercommunale de gestion
intégrée des déchets
dans la région de Charleroi
0800/94 234
info@tibi.be
www.tibi.be

BEP Environnement

Bureau Economique de la Province
de Namur
081 71 82 11
environnement@bep.be
www.bep-environnement.be

IDELUX Environnement

Gestionnaire
de vos déchets
063 23 18 11
idelux@idelux.be
www.idelux.be

Recettes anti-gaspi!

Avec le soutien de
la



Wallonie

