# RECETTES ET ASTUCES anti gaspi

TOO GOOD TO GO

En partenariat avec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
*Liberté*
*Égalité*
*Fraternité*

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

**Ces icônes indiquent les plats végétariens ou vegan**

végétarien vegan

Ce document est édité par l'ADEME et Too Good To Go
Crédits photo : Too Good To Go
Création graphique : Lilou Clement et Anaïs Würtz - Anou Studio
Impression : Imprimé en France par L'Artésienne
Dépôt légal: @ADEME Éditions, septembre 2024

# RECETTES ET ASTUCES anti gaspi

## De la créativité dans l'assiette

En partenariat avec

# VOUS AVEZ DE BEAUX RESTES !

Une banane délaissée au fond d'une corbeille de fruits, un pot de yaourt dont la date de péremption est passée, un petit bol de haricots que personne n'a voulu finir... Même en petite quantité, les déchets alimentaires finissent par s'accumuler, avec des conséquences désastreuses pour notre planète.

Saviez-vous que **79 tonnes de nourriture** sont jetées chaque seconde ? Que **40 %*** de la nourriture produite à l'échelle mondiale finit à la poubelle, et que le gaspillage alimentaire représente à lui seul près de **10 %* des émissions** de gaz à effet de serre mondiales ?

Heureusement, il y a **une bonne nouvelle** : en modifiant nos habitudes de consommation, il est possible d'améliorer les choses à notre échelle et de contribuer à résoudre ce problème.

**Alors, si on apprenait à cuisiner sans rien jeter ?**
Pour éviter le gaspillage alimentaire, vous allez voir que **la créativité** est toujours l'ingrédient numéro un. Ce guide est pratique pour vous aider à utiliser au mieux les produits qui se trouvent **dans votre cuisine**. Que se soit en transformant vos restes ou en apprenant à utiliser des morceaux qu'on sait généralement peu cuisiner, vous trouverez de nombreuses solutions.

En lisant ce guide, ayez en-tête que :

**1.** Chaque recette vous donnera des idées étonnantes pour cuisiner avec trois fois rien, utiliser vos restes et vos ingrédients mal aimés : par exemple, nous allons vous dire comment transformer vos restes de poisson en curry, comment pimper quelques pommes de terre à l'eau ou comment donner une seconde vie à des tranches de pain rassis.

**2.** Derrière de nombreux produits, il y a une date. Si vous remarquez qu'un produit "à consommer de préférence avant le" a dépassé sa date de péremption, commencez par contrôler son aspect, son odeur et son goût : si tout vous semble normal et si le produit a été conservé dans de bonnes conditions, il devrait pouvoir être consommé sans problème.

Évidemment, vous êtes libre de suivre nos recettes à la lettre... ou pas ! N'hésitez pas à **les adapter** à vos ingrédients du moment ! Avec un peu d'intuition et de bon sens, vous n'aurez aucun mal à **sublimer vos restes** et à inventer vos propres créations.

Maintenant, **à vous de jouer !**

*WWF 2021

# SOMMAIRE

## 8 HIVER

10 **Entrée** Croquettes aux légumes
12 **Plat** Boulettes végétariennes au pain rassis
14 **Dessert** Chocisson gourmand
16 **Astuce** Bien conserver son pain

## 18 PRINTEMPS

20 **Entrée** Rouleaux de printemps au chou
22 **Plat** Curry de cabillaud
24 **Dessert** Crumble à la rhubarbe
26 **Astuce** Bien conserver son chocolat

## 28 ÉTÉ

30 **Entrée** Queues d'asperges fermentées
32 **Plat** Pesto vert de queues de fraises
34 **Dessert** Glace express à la banane
36 **Astuce** Bien conserver ses fruits et légumes

## 38 AUTOMNE

40 **Entrée** Galettes de purée
42 **Plat** Crème de butternut et ses légumes rôtis
44 **Dessert** Smoothie bowl d'automne
46 **Astuce** Bien conserver ses courges

## 48 LES BONS GESTES ANTI GASPI

## 50 QUI SOMMES-NOUS ?

## 53 CALENDRIER DÉTACHABLE DES SAISONS

# POUR AFFRONTER l'hiver

Conserver les choux au réfrigérateur, dans une boite hermétique avec du papier absorbant

Conserver les pamplemousses au réfrigérateur

Garder les feuilles du chou-fleur pour une meilleure conservation et le garder au réfrigérateur

Conserver les champignons dans un sac en kraft

ENTRÉE

# CROQUETTES AUX légumes

Temps de préparation **60 minutes**

Temps de cuisson **60 minutes**

Portions **4**

## INGRÉDIENTS

4 c. à soupe de farine
2 oignons
1,5 c. à soupe de sucre
1 à 1,5 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 poireau*
200 g de champignons
2 gousses d'ail
30 g de beurre
30 g de farine
1 litre de lait
Sel et poivre
Chapelure
1 oeuf
Huile d'olive vierge

Pour utiliser des légumes un peu fatigués, essayez cette recette irrésistible : des croquettes savoureuses à la fois tendres et croustillantes, à déguster avec une soupe ou une salade pour un dîner léger.

1. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile à feu doux.
2. Émincez finement les oignons puis faites-les revenir en remuant de temps à autre. Lorsqu'ils ramollissent et prennent une couleur dorée (après 7/8 min), ajoutez le sucre et le vinaigre. Poursuivez la cuisson à petit feu pendant 5 minutes en remuant de temps à autre. Quand le mélange commence à caraméliser, retirez la poêle du feu.
3. Émincez finement l'ail et les légumes. Dans une deuxième poêle, faites-les revenir avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et commencent à brunir. Réservez.
4. Dans une grande casserole, faites fondre le beurre jusqu'à ébullition. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que la pâte se détache des bords. Ajoutez le lait, les légumes et les oignons et continuez de mélanger jusqu'à obtenir une consistance pâteuse. Retirez du feu et laissez reposer pendant 1 heure au frais.
5. Lorsque le mélange a bien refroidi, formez des petites saucisses ou des boulettes avec vos mains. Trempez-les dans l'oeuf battu, puis roulez-les dans la chapelure.
6. Dans une grande sauteuse, chauffez de l'huile d'olive à feu moyen et faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée. Une fois cuites, placez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'huile.

**Utilisez les légumes que vous avez sous la main*

# boulettes
# VÉGÉTARIENNES AU PAIN RASSIS

Temps de préparation **20 minutes**

Temps de cuisson **15 minutes**

Portions **2**

## INGRÉDIENTS

200 g de pain rassis
2 petits oignons
1 oeuf*
Persil ou herbes fraîches
Sel et poivre
Huile

Transformez quelques tranches de pain rassis en délicieuses boulettes végétariennes. N'hésitez pas à compléter cette recette avec des ingrédients dont vous disposez déjà comme du fromage, des herbes fraîches, des épices, des olives ou des câpres.

1. Découpez le pain et mettez les morceaux à tremper dans un bol d'eau pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
2. Pendant que le pain ramollit, émincez finement les oignons et les herbes.
3. Égouttez le pain, puis ajoutez les oignons, l'oeuf, les herbes et les épices dans le bol.
4. Pétrissez les ingrédients à la main jusqu'à obtenir un mélange épais. La pâte ne doit pas être trop humide pour pouvoir former les boulettes ; ajoutez de la chapelure si nécessaire.
5. Prélevez une cuillère à café de pâte et formez une boulette avec vos mains.
6. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, puis faites cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

**Cette recette peut également être réalisée sans oeuf : il vous suffit de pétrir la pâte un peu plus longtemps avant de former les boulettes.*

# CHOCISSON gourmand

Temps de préparation **20 minutes**

Temps de repos au frigo **5 heures***

Portions **6**

## INGRÉDIENTS

100 g de pain rassis**
100 g de biscuits secs
150 g de chocolat noir
150 g de beurre
3 jaunes d'oeuf
50 g de cacao en poudre
30 g de noisettes torréfiées
120 g de sucre glace

Même en cuisine, ne vous fiez pas aux apparences ! Idéal pour utiliser vos restes après les fêtes de fin d'année, ce « chocisson » est un délicieux dessert à la fois croquant et fondant à base de chocolat, de noisettes et de biscuits.

1. Hachez grossièrement le chocolat noir et faites-le fondre au bain-marie ou au micro-ondes à basse température. Laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, mélangez au fouet le beurre mou et 80 g de sucre glace jusqu'à ce que le mélange blanchisse. En continuant de fouetter, ajoutez les 3 jaunes d'oeuf, le cacao tamisé et le chocolat fondu.
3. Émiettez le pain et les biscuits et hachez grossièrement les noisettes, puis incorporez-les au mélange.
4. Transférez la préparation sur une feuille de papier cuisson et roulez pour former un boudin. Parsemez le chocisson du reste de sucre glace, et enroulez-le dans le papier cuisson. Utilisez de la ficelle pour fermer les extrémités, comme pour une papillote.
5. Placez le chocisson au frais et laissez-le durcir pendant environ 5 heures. Puis retirez le papier cuisson et découpez en tranches.

**Temps de repos au frigo*
***Tous types de pain*

# astuce

# BIEN CONSERVER SON PAIN

## Le saviez-vous ?

Le pain, véritable symbole de la France, est à la base de notre alimentation. Chaque seconde, ce sont 320 baguettes de pain qui sont consommées et produites en France, soit **10 milliards par an** !

Et pourtant, un Français jette en moyenne **2,25 kg**[1] de pain par an, soit l'équivalent de **9 baguettes** ! Un gaspillage qui représente un total de **150 000 tonnes de pain** jetées chaque année.

## Astuce recette

Transformer **votre pain rassis en chapelure** : mixez le pain rassis pour en obtenir une fine chapelure et versez-la dans un bocal hermétique. Vous pourrez ainsi vous en servir pour **remplacer la farine** dans vos préparations ou gratiner vos plats !

## Astuce conservation

Enveloppez votre pain **dans un torchon** et conservez-le dans une pièce à température ambiante. Le tissu évitera au pain de **ramollir** ou de **dessécher** trop vite.

[1]ADEME 2016

# SAVOURER LE printemps

Laver les framboises dans un mélange d'eau et de vinaigre de cidre avant de les conserver au frais

Humidifiez l'extrémité des tiges et emballez les blettes dans un torchon

Conserver les asperges en faisant tremper les tiges dans un bocal d'eau

Laver, sécher et envelopper les feuilles de basilic dans un torchon avant de les conserver au réfrigérateur

ENTRÉE

# ROULEAUX DE PRINTEMPS au chou

Temps de préparation **30 minutes**

Temps de cuisson **30 minutes**

Portions **3**

## INGRÉDIENTS

**Rouleaux de printemps**
4-6 feuilles de chou frisé
80 g de vermicelles de riz
½ concombre
1 ou 2 carottes
1 ou 2 radis*
Oignons nouveaux
Herbes fraîches au choix (menthe, coriandre)

**Sauce**
80 g de beurre de cacahuète
2 c. à soupe de vinaigre de riz
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à soupe d'huile de sésame
2 gousses d'ail pressées
1 c. à café de curry

Difficile de trouver des idées pour cuisiner un chou entier ? Plutôt que de le laisser s'abîmer, utilisez ses feuilles pour composer de délicieux rouleaux de printemps.

**Sauce**
Dans un petit saladier, mélangez tous les ingrédients au fouet. Ajoutez 2 à 3 c. à soupe d'eau, et fouettez jusqu'à ce que la sauce prenne une consistance crémeuse mais fluide.

**Rouleaux de printemps**

1. Blanchissez les feuilles de chou en les plongeant dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes, puis en les passant sous l'eau froide.
2. Découpez les carottes, le concombre et les radis en fins bâtonnets.
3. Émincez finement les herbes et les oignons nouveaux.
4. Cuisez les vermicelles selon les instructions sur le paquet.
5. Garnissez les feuilles de chou : en laissant un bord d'environ 3 cm, recouvrez la feuille de quelques morceaux de concombre, d'une petite poignée de vermicelles et de quelques bâtonnets de carottes et de radis. Parsemez généreusement d'herbes et d'oignons.
6. Repliez le bord inférieur et faites un premier tour pour enfermer la garniture. Ensuite, rabattez les petits côtés vers le centre, et continuez de rouler la feuille jusqu'en haut. Réalisez les autres rouleaux de la même façon.
7. Servez les rouleaux de printemps avec la sauce cacahuète à part. Vous pouvez les présenter entiers, ou les couper en deux en diagonale avec un couteau bien aiguisé.

**Pour vos fanes de radis, pas de gaspi, utilisez-les pour un délicieux pesto qui va impressionner vos convives.*

PLAT

# CURRY DE cabillaud

Temps de préparation
**15 minutes**

Temps de cuisson
**10 minutes**

Portions
**4**

## INGRÉDIENTS

2-3 c. à soupe de pâte de curry vert ou rouge
Restes de cabillaud
150 g de crevettes*
1 litre de bouillon de poisson ou de crevettes
250 ml de lait de coco
1 citron vert
1 c. à soupe de sauce de poisson (ou de sauce soja)
1 c. à soupe de miel (ou de sucre)
Huile
400-500 g de légumes coupés en gros dés** (ici : poireau, choux de Bruxelles, carottes, poivrons, aubergines, oignons nouveaux)

Dans cette recette prête en moins d'une demi-heure, il suffit de compléter les restes de poisson par des légumes au choix.

1. Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile à feu moyen. Ajoutez tous les légumes à chair ferme (exemples : carottes, poireaux, oignons ou choux de Bruxelles) et faites revenir avec la pâte de curry pendant 3-4 minutes.
2. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition.
3. Ajoutez les légumes à chair tendre (ici, du poivron et de l'aubergine). Laissez mijoter pendant 4-5 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits.
4. Ajoutez le lait de coco, la sauce de poisson, le jus de citron vert et le miel. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
5. Ajoutez le poisson et les crevettes, et laissez mijoter pendant quelques minutes jusqu'à ce que les crevettes soient cuites et que le cabillaud soit bien chaud.

**Surgelées ou fraîches*
***Utilisez ce qu'il vous reste dans votre frigo*

À servir avec un peu de crème ou de fromage blanc !



DESSERT

# CRUMBLE À la rhubarbe

Temps de préparation **10 minutes**

Temps de cuisson **20 minutes**

Portions **4**

## INGRÉDIENTS

**Pâte à crumble**
175 g de farine
125 g de sucre de canne
125 g de flocons d'avoine
125 g de beurre

**Garniture**
6-8 tiges de rhubarbe
4 c. à soupe de sucre de canne
4 c. à soupe d'eau

Avec son goût acidulé, la rhubarbe est l'une des stars du printemps. Cette recette a été pensée pour vous permettre d'utiliser vos restes de rhubarbe, mais convient pour tous types de fruits.

1. Préchauffez votre four à 180 °C et beurrez un moule à gratin.
2. Détaillez la rhubarbe en tronçons et faites-les revenir dans une casserole avec l'eau et le sucre. Laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre.
3. Mélangez les flocons d'avoine, la farine et le sucre, puis incorporez le beurre du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
4. Répartissez la rhubarbe dans le plat à gratin, puis la pâte à crumble. Faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré et que le jus des fruits bouillonne sur les bords du plat.

# astuce

# BIEN CONSERVER SON CHOCOLAT

## Le saviez-vous ?

Le chocolat est l'un des aliments préférés des Français, un "or noir" dont nous raffolons en toute occasion. Avec 8 kg de chocolat consommés par an et par habitant, soit l'équivalent de 40 tablettes, nous nous plaçons même au **sixième rang** des plus grands consommateurs de chocolat au monde ![1]

Mais le chocolat présente une empreinte écologique importante qui pèse lourd sur notre belle planète. En effet, l'industrie du cacao est **la troisième cause** de déforestation au monde[2] (après la culture du soja et la production d'huile de palme) et l'empreinte hydrique du chocolat est extrêmement importante. On estime qu'il faut **3 400 litres d'eau**[3] pour produire une tablette de 200 g.

## Astuce conservation

Gardez votre chocolat à l'abri de la lumière directe du soleil en le rangeant dans un endroit **sombre** ou en le protégeant avec **un emballage opaque**. Évitez de le mettre au réfrigérateur et privilégiez une conservation à **température ambiante**. La lumière peut accélérer le processus de vieillissement du chocolat et altérer sa couleur et son goût.

[1]Syndicat du Chocolat - [2]All4trees - [3]Base carbone ADEME

# LES PLAISIRS DE l'été

Pour relever une mayonnaise, ajoutez-y des petits morceaux d'asperges fermentées





# QUEUES D'ASPERGES fermentées

Temps de préparation **20 minutes**

Temps de cuisson **7 jours**

Portions **Plusieurs bocaux**

## INGRÉDIENTS

500 g de tiges d'asperges (ou du kale ou de la betterave)

1 citron bio

Herbes fraîches (thym, romarin, estragon)

10 g de sel (pour 0,5 litre d'eau)

Pour consommer des asperges, privilégiez la période d'avril à juin. Pour ne pas gaspiller leurs queues souvent un peu dures, nous vous proposons de les faire fermenter dans un mélange d'aromates, de citron et de saumure.

1. Épluchez les tiges d'asperges pour retirer la partie la plus dure.
2. Détaillez les tiges en morceaux de taille moyenne et placez-les dans un bocal propre.
3. Coupez le citron en morceaux, ciselez les herbes et ajoutez le tout dans le bocal. Assurez-vous que tous les ingrédients sont bien enfoncés et que le bocal est plein.
4. Versez l'eau salée jusqu'en haut du bocal et refermez le couvercle.
5. Laissez reposer le bocal pendant 7 jours en l'ouvrant de temps en temps pour laisser les bulles d'air s'échapper.
6. Goûtez vos asperges fermentées ! Si elles sont à votre goût, conservez le bocal dans le frigo : le froid permet d'interrompre le processus de fermentation. Si vous préférez un goût plus fort, laissez le bocal à température ambiante pendant encore quelques jours, sans oublier de l'ouvrir de temps en temps.

# pesto vert
# DE QUEUES DE FRAISES

Temps de préparation
**10 minutes**

Temps de cuisson
**10 minutes**

Portions
**4**

## INGRÉDIENTS

80 g de parmesan
Un bol de queues de fraise
60 g d'herbes fraîches (basilic ou persil)
60 g de pignons grillés
1 gousse d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
Un peu de jus de citron
Sel et poivre

Contrairement à ce que la majorité des gens pense, les queues de fraise sont tout à fait comestibles. Cette recette capture les bienfaits de ces herbes dans un pesto original, idéal pour accompagner un plat de pâtes.

1. Coupez le parmesan en petits morceaux
2. Mélangez-le avec les queues de fraise, les herbes, les pignons et l'ail. Si vous utilisez du basilic, utilisez les feuilles et la tige : elle est aussi savoureuse !
3. Ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron et mélangez au mortier ou au mixer jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
4. Ajoutez du sel et du poivre à votre goût. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Après les avoir coupées en morceaux, congelez toutes vos bananes un peu trop mûres





# GLACE EXPRESS À la banane

Temps de préparation **5 minutes**

Prête à servir en **5 minutes**

Portions **2**

## INGRÉDIENTS

2 bananes surgelées
Lait végétal
Sel

**Pour compléter (au choix)**
Pistaches
Framboises surgelées
Copeaux de chocolat
Poudre de cacao
Beurre de cacahuète

Les bananes un peu trop foncées finissent souvent à la pouvelle, alors que c'est à maturation qu'elle présentent le plus d'intérêt sur le plan nutritif. En prévision de l'été, congelez-les pour profiter d'un dessert sans sucre ajouté en quelques minutes.

**Recette de base**

1. Dans un mixeur, mixez les morceaux de banane congelée avec une ou deux cuillères à soupe de lait végétal et une pincée de sel, jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse.
2. Dégustez immédiatement.

**Variation 1**
Ajoutez 1 c. à soupe de beurre de cacahuète et parsemez de copeaux de chocolat.

**Variation 2**
Ajoutez des framboises surgelées et parsemez de pistaches concassées.

**Variation 3**
Ajoutez 1 c. à soupe de cacao en poudre et parsemez de quelques biscuits émiettés.

# astuce

# BIEN CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES

## Le saviez-vous ?

En France, les fruits et légumes représentent **42 %** du gaspillage alimentaire. Et plus précisément **la salade, la carotte** et **la banane** sont les 3 fruits et légumes les plus gaspillés par les Français.

## Astuce conservation

Gardez vos **carottes croquantes** en les conservant **dans de l'eau**.

Enroulez du **film alimentaire** autour **des tiges des bananes** pour qu'elles murissent moins vite.

Emballez votre **salade** dans un emballage à base de **cire d'abeille.**

# VIVE l'automne

Conserver les topinambours dans le bac à légumes du réfrigérateur dans un sachet en tissu ouvert

Ne pas conserver les prunes au réfrigérateur afin qu'elles mûrissent

Garder le potiron à température ambiante pour le conserver

Conserver les noix au frais et au sec dans une boite hermétique

Conservez les mûres au frais ou au réfrigérateur dans un contenant peu profond

Cette recette se décline aussi en version sucrée, en remplaçant le fromage et les herbes par de la cannelle et en garnissant les galettes de sirop d'érable, de crème et de noix de pécan

ENTRÉE

# GALETTE DE purée

Temps de préparation **20 minutes**

Temps de cuisson **20 minutes**

Portions **2**

## INGRÉDIENTS

500 g de purée de pommes de terre (maison)
100 g de parmesan, de cheddar ou de reste de fromage râpé
1 oeuf légèrement battu
2 c. à soupe d'herbes fraîches ciselées* (romarin ou ciboulette)
60 g de farine
Huile végétale
Sel et poivre
Sauce brune, crème fraîche ou sauce piquante (facultatif)

Difficile de prévoir les bonnes quantités quand on prépare une purée maison... Heureusement, nous avons la recette idéale pour utiliser vos restes !

1. Dans un grand saladier, mélangez la purée froide, le fromage râpé, l'oeuf, les herbes, 30 g de farine, du sel et du poivre.
2. Prélevez un peu de pâte et formez des galettes entre vos mains.
3. Versez le reste de farine dans un plat peu profond, et passez-y les galettes de chaque côté.
4. Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle à frire ou une poêle en fonte et faites chauffer à feu moyen-vif.
5. Faites cuire les galettes de purée jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (environ 3 min de chaque côté) en ajoutant de l'huile si nécessaire.
6. Servez avec les accompagnements de votre choix.

**Utilisez ce que vous avez*

PLAT

# crème DE BUTTERNUT ET SES LÉGUMES RÔTIS

Temps de préparation **20 minutes**

Temps de cuisson **60 minutes**

Portions **6**

## INGRÉDIENTS

**Crème de butternut**
1 courge butternut
Huile d'olive
50 g de beurre fondu
Sel et poivre
2 oignons rouges

**Légumes rôtis d'automne**
1 panais
2 carottes
1 betterave
1 brocoli
4 topinambours

**Sauce**
Jus de citron
1 c. à soupe de moutarde en grains
1 c. à soupe de sirop d'érable

Vous ne savez pas comment utiliser vos restes de légumes ? Mélangez-les à cette crème de courge butternut pour composer un délicieux plat d'automne à la fois fondant et croustillant.

**Crème de butternut**

1. Préchauffez votre four à 200 °C.
2. Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines (vous pouvez même les garder pour les faire griller plus tard).
3. À l'aide d'un pinceau, répartissez un peu d'huile d'olive sur la courge. Ajoutez du sel, du poivre et les herbes.
4. Retournez la courge et placez la chair contre une feuille de papier cuisson. Faites cuire pendant 40-45 minutes, jusqu'à ce que les bords caramélisent.
5. Retirez la courge du four et laissez-la refroidir. Récupérez la chair dans un saladier et écrasez-la au presse-purée. Ajoutez le beurre et continuez de mélanger jusqu'à atteindre une consistance crémeuse. Salez et poivrez.

**Légumes rôtis**

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Découpez les légumes en dés, ajoutez les herbes, le sel, le poivre et l'huile d'olive et étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Laissez cuire pendant environ 1 heure en mélangeant une ou deux fois pour que les légumes soient caramélisés.

**Sauce**
Mélangez au fouet l'huile d'olive, le jus de citron, le sirop d'érable et la moutarde.

**Pour servir**
Étalez quelques cuillères de crème de butternut sur une assiette et disposez les légumes rôtis par-dessus. Ajoutez la sauce et un peu de romarin ou d'herbes fraîches.





Cette recette est parfaite pour accompagner un pavé de saumon ou du tofu mariné… ou comme plat principal !

# smoothie bowl D'AUTOMNE

Temps de préparation **10 minutes**

Temps de cuisson **5 minutes**

Portions **2**

## INGRÉDIENTS

**Smoothie**
100 ml de lait (végétal ou non)
85 g de potiron cuit (froid)
1 banane en tranches (congelée ou fraîche)
1 date dénoyautée
2 c. à café de mélange pour pain d'épices
1 c. à café de curcuma frais
2–3 glaçons

**Idées de garniture**
Beurre de cacahuète ou d'amandes
Granola*
Graines de courges
Noix / graines
Tranches de banane
Tranches de pomme

Il y a une chose plus effrayante que tous les monstres et fantômes réunis : la quantité de courges, potirons et autres citrouilles gaspillés à l'occasion d'Halloween. Mettez leur chair de côté pour préparer ce délicieux smoothie bowl.

1. Versez tous les ingrédients dans un blender et mixez à pleine puissance jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez le smoothie dans un bol.
2. Placez le bol au congélateur 5 à 10 minutes pour obtenir une consistance semblable à celle d'une crème glacée.
3. Garnissez avec vos toppings préférés et dégustez sans attendre.

*pour une touche de crousitllant*

# astuce

# BIEN CONSERVER SES COURGES

## Le saviez-vous ?

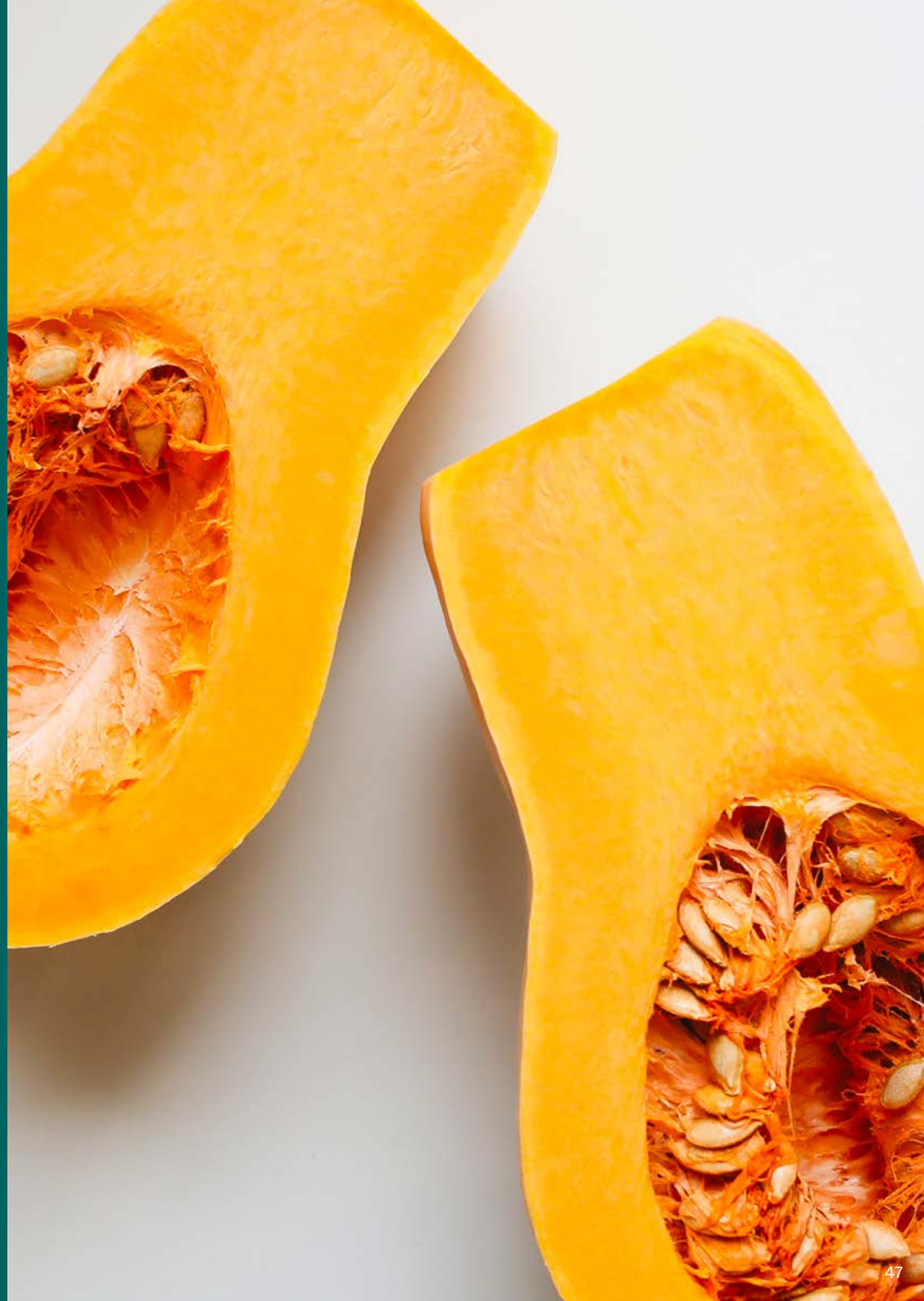
Quand on parle de gaspillage alimentaire, **la citrouille** est probablement **le légume fruitier le plus jeté**. Selon les statistiques, c'est près de **la moitié de la production** de citrouille qui prend le chemin de **la poubelle après Halloween**. Mais ce n'est pas simplement un objet de décoration, la majorité des citrouilles sont comestibles et **n'ont pas une date de péremption** au 1er novembre inscrite sur leur pelure !

## Astuce recette

Pour transformer **vos épluchures de potimarron en chips**, rien de plus simple. Mettez-les sur une plaque de cuisson avec un filet d'huile d'olive et des épices et le tour est joué. 30 minutes à 120 °C et vous pouvez vous régaler !

## Astuce conservation

À côté des **pommes et des poires**, ça ne fait **pas bon ménage** car cela peut accélérer leur maturation. Conservez les courges dans **un lieu sec à température douce** (15-20 °C) et **ne les collez pas** les unes aux autres.



# des solutions
## ANTI GASPI À TOUTES LES ÉTAPES

### 1. AVANT LES COURSES

**Établir ses menus**
et dresser une liste de courses

### 2. PENDANT LES COURSES

**Regarder les dates de péremption**

« À consommer jusqu'au » : ne pas dépasser car risque pour la santé

« À consommer de préférence avant le » : dépassement possible

**Acheter juste ce qu'il faut**
(attention aux grandes quantités en promo !)

### 3. À LA MAISON

**Bien conserver les aliments**
et mettre devant ceux à consommer le plus vite

**Cuisiner les restes**
et trouver des recettes pour les fruits et légumes abîmés

**Ajuster les portions**
en utilisant des doseurs et en évitant de servir trop



# notes
## VOS ASTUCES ANTI GASPI

# QUI SOMMES-NOUS?

## TOO GOOD TO GO

Too Good To Go est une entreprise à impact social certifiée B Corp, dont la mission est d'inspirer et de donner à chacun les moyens de lutter ensemble contre le gaspillage alimentaire.

Au travers des paniers surprise et des colis anti-gaspi, Too Good To Go aide les acteurs de l'industrie agroalimentaire et les commerçants à valoriser les excédents alimentaires et permet aux consommateurs de les sauver à prix réduit sur son application.

En 2024, plus de **100 millions d'utilisateurs et 170 000 partenaires** utilisent les solutions de Too Good To Go dans 19 pays d'Europe et d'Amérique du Nord. Depuis son lancement en 2016, Too Good To Go a contribué à éviter le gaspillage de plus de **350 millions de repas**, ce qui équivaut à éviter **945 000 tonnes de $CO_2e$**, **283,5 milliards de litres d'eau** inutiles et **980 millions de m²** d'utilisation des sols par an.

**www.toogoodtogo.com/fr**

## ADEME

À l'ADEME – l'**Agence de la transition écologique**, nous sommes résolument engagés dans **la lutte contre le réchauffement climatique** et **la dégradation des ressources**. Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines : énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols - nous **conseillons**, **facilitons** et **aidons** au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

Ce document a été co-développé dans le cadre de la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets 2024 (SERD)** : une initiative de sensibilisation menée à l'échelle européenne et coordonnée en France par l'ADEME.

**La gestion durable des déchets** est devenue une préoccupation majeure à l'échelle mondiale en raison de son impact sur l'environnement, la santé publique et la qualité de vie.

Chaque année, lors de la dernière semaine du mois de novembre, de nombreux acteurs organisent des conférences, des animations de sensibilisation, des visites, des ateliers, des débats, des projections, des défilés, des défis sur les réseaux sociaux et bien d'autres événements.

Parce que c'est le moment de **passer à l'action** et de contribuer à un monde plus durable et responsable en changeant ses habitudes, **participez à la SERD** et venez découvrir et partager des solutions efficaces et concrètes pour **réduire la quantité de déchets générée au quotidien**.

**serd.ademe.fr**

**agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers**

# notes
## VOS ASTUCES ANTI GASPI

# À CHAQUE SAISON SES fruits et légumes

### ON MANGE QUOI CET HIVER ?

**Décembre - Janvier - Février**

Betterave · Carotte · Céleri-branche · Céleri-rave
Chou · Chou-fleur · Courge · Crosne · Endive · Épinard
Fenouil · Frisée · Mâche · Navet · Panais · Patate douce
Poireau · Rutabaga · Salsifi · Topinambour · Châtaigne
Citron · Clémentine · Kaki · Kiwi · Mandarine · Orange
Pamplemousse · Physalis · Poire · Pomme

### ON MANGE QUOI CE PRINTEMPS ?

**Mars - Avril - Mai**

Artichaut · Asperge · Betterave · Blette · Carotte
Céleri-rave · Chou · Chou-fleur · Concombre · Courgette
Crosne · Endives · Épinard · Fenouil · Frisée · Laitue · Navet
Panais · Petit pois · Radis · Salsifi · Topinambour
Cerise · Citron · Fraise · Kiwi · Orange · Pamplemousse
Poire · Pomme · Rhubarbe

# À CHAQUE SAISON SES
# fruits et légumes

## ON MANGE QUOI CET ÉTÉ ?

### Juin - Juillet - Août

Artichaut · Aubergine · Betterave · Blette · Brocoli · Carotte
Chou romanesco · Concombre · Courgette · Fenouil
Haricot vert · Laitue · Petit pois · Poivron · Radis · Tomate
Abricot · Brugnon · Cassis · Cerise · Citron · Fraise · Framboise
Groseille · Melon · Mirabelle · Mûre · Myrtille · Nectarine
Pamplemousse · Pastèque · Pêche · Pomme · Prune · Rhubarbe

## ON MANGE QUOI CET AUTOMNE ?

### Septembre - Octobre - Novembre

Artichaut · Aubergine · Betterave · Blette · Brocoli · Carotte
Céleri-branche · Chou · Chou romanesco · Concombre · Courge
Courgette · Crosne · Endive · Épinard · Fenouil · Haricot vert
Mâche · Navet · Laitue · Panais · Patate douce · Poireau · Poivron
Rutabaga · Salsifi · Topinambour · Cassis · Châtaigne · Citron
Clémentine · Coing · Figue · Framboise · Kaki · Kiwi · Mandarine
Melon · Mirabelle · Mûre · Myrtille · Noisette · Noix · Orange
Pêche · Physalis · Poire · Pomme · Prune · Raisin · Tomate

TOO GOOD TO GO

En partenariat avec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ADEME

En partenariat avec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
*Liberté*
*Égalité*
*Fraternité*

ADEME

**Avec ce guide de recettes et astuces anti gaspi, luttons ensemble contre le gaspillage alimentaire.**

012558

9 791029 723971