



Les idées anti-gaspi des parents

LES CHOUX-CHOUX-FLEURS



Idées pour accommoder les restes

Avec un reste de riz : Les keftas

Mélanger 2 verres de riz avec un œuf, 4 cuillères à soupe de farine, un oignon émincé, une cuillère à soupe d'huile, du sel, de la menthe, du thym, du piment. Réaliser des boulettes que l'on trempera dans la chapelure. Faire revenir dans un peu d'huile.



Avec un reste de légumes : Les galettes de légumes

Écraser grossièrement des restes de légumes cuits.

Les mélanger avec un œuf et un peu de farine.

On peut ajouter du fromage râpé. Réaliser des petites galettes qu'on fera revenir dans un peu d'huile.



Avec un reste de légumes : Le gratin de pâtes aux légumes

Mélanger les restes de légumes avec des pâtes cuites.

Ajouter de la crème et un œuf. Mettre dans un plat à gratin puis saupoudrer de fromage.

Cuire au four : 20 mn à 180°C

Avec un reste de compote : Les croquettes de fruit

Délayer 1cs de fécule de maïs dans un peu d'eau, ajouter un gros bol de compote et cuire 10 mn pour obtenir une compote desséchée.

Laisser refroidir et ajouter peu à peu 4 jaunes d'œufs et fouettant. Mouler des boules qu'on roulera dans la chapelure. Faire frire.



Avec un reste de pain : Pain perdu salé

Disposer dans un plat 1/2 baguette coupée en tranches. Verser 1/2 l de lait et 3 œufs préalablement mélangé, saler et poivrer.

Recouvrir de fromage râpé.

Enfourner 30 mn dans un four à 210 °C.

Recettes à base d'épluchures

Quiche aux épluchures de légumes



Mélanger 200 ml de crème, 150 ml de lait et 4 œufs. Saler et poivrer.

Faire griller les épluchures et quelques oignons émincés dans une poêle.

Les ajouter au mélange précédemment réalisé.

Verser l'ensemble sur une pâte brisée et ajouter du fromage râpé.

Cuire l'ensemble 35-40 mn à 200°C

Beignets d'épluchures de légumes

Laver correctement les épluchures (cougettes, carottes, concombre, courge...).

Préparer la pâte à friture : 80g de farine, 20 g de maïzena, 1 œuf , 20 cl d'eau gazeuse, sel, poivre et des épices de votre choix.

Fariner les épluchures puis les incorporer à la pâte à friture.

Les plonger dans l'huile chaude et les retirer rapidement dès qu'elles sont bien dorées.

Les placer sur un papier absorbant afin de retirer l'excès de graisse.

