

LA CAROTTE UN LÉGUME ÉCONOME !

NE JETER RIEN !
UTILISER TOUT !



Tubercules

Carotte entière



Epluchures

En suivant:

Habitudes ménagères
Recettes sans déchets



Fanes

A LA MAISON:

QU'EST-CE QU'ON GASPILLE ?

QUE FAIT-ON POUR L'ÉVITER ?

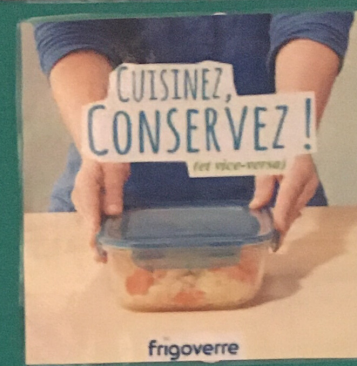
G A S P I

- Restes nourriture
- Épluchures
- Achats emballés pour goûter
- Ø douche + Faire couler l'eau
- Bâtiment (isolation c^oe⁺)
- L'argent (achats compulsifs)



ANTI - GASPI

- TRI
- Cuisiner les restes
- Dates courtes
- Recycler vêtements
- Éteindre les lumières, la TV
- Attention à l'eau
- Assiette adaptée
- Réutilisation et Fabrication de plats (compote, pain perdu...)



LA RECETTE ANTI-GASPI:
1 LÉGUME / 3 PLATS!

RECETTE N°1: LA SOUPE DE FANES

INGRÉDIENTS:
CAROTTES
FANES
1 POMME DE TERRE
SEL ET POIVRE



ÉTAPES:

- 1: COUPER LES FANES
- 2 ÉPLUCHER LES LÉGUMES
- 3 COUPER LES LÉGUMES
- 4 LES METTRE DANS LA COCOTTE
- 5 AJOUTER EAU /SEL ET POIVRE
- 6 LAISSER CUIRE 20 MINUTES
- 7 MIXER LES LÉGUMES CUITS



RECETTE N°2: LE CAKE DE CAROTTES

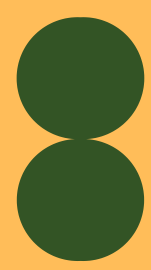
INGRÉDIENTS:
CAROTTES
OEUFS
SUCRE ROUX
FARINE
CANNELLE



ÉTAPES:

1. ÉPLUCHER LES CAROTTES
- 2 COUPER PUIS RÂPER OU MIXER LES CAROTTES.
- 3 MÉLANGER LES ŒUFS, LE SUCRE ET LA FARINE.
- 4 RÂPER UN PEU DE CANNELLE
- 5 MÉLANGER LES INGRÉDIENTS
- 6 CUIRE AU FOUR 30 MINUTES À 180°





L'INVITATION LA RÉPONSE



L'INVITATION DES PETITS

LA RÉPONSE DES GRANDS

Les Défis du Goût
tutorat.epices.asso.fr

INVITATION
A VOS AGENDAS

18
10
19



ON INVITE LES ÉLÈVES DE BOURGOGNE A
COLOGNE POUR LE PREMIER DÉFIS !

Le vendredi 18 octobre à 9h
Renseignements: Maîtresse Claudine, Maîtresse Christiane
et Maître Nans

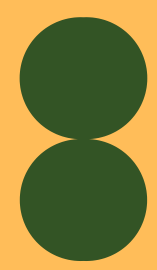


IDÉE RECETTE N°3 NON RÉALISÉE:
CHIPS D'ÉPLUCHURES

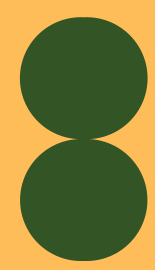


LES NOTRES VONT AU COMPOST!





LE REPAS ENSEMBLE



LA SOUPE



LES CAKES



BON APPÉTIT!

RDV AU
DEFIS N°2