



# LES RECETTES ANTI-GASPI



Le livret de l'événement

*Sintom*  
de la région Flers-Condé



# SOMMAIRE :

---

## **INTRODUCTION**

### **PARTIE 1 :**

**AVEC DU PAIN SEC OU RASSIS**

### **PARTIE 2 :**

**AVEC DES FRUITS TROP MÛRS**

### **PARTIE 3 :**

**AVEC DES ÉPLUCHURES**

### **PARTIE 4 :**

**AVEC DU MARC DE CAFÉ**

### **PARTIE 5 :**

**AVEC UN RESTE DE VIANDE**

**BOITES À IDÉES**

**REMERCIEMENTS**

# INTRODUCTION



Ce livret prend place suite au **concours du SIRTOM** de la région Flers- Condé à l'occasion de l'évènement « **Assiettes en scène** » organisé par Flers Agglo en partenariat avec la Coop des Territoires.

Pour marquer l'évènement et **sensibiliser le public au gaspillage alimentaire** le SIRTOM a fait appel aux habitants, établissements scolaires, périscolaires, centres de loisirs et associations du territoire pour partager des **recettes « ANTI-GASPI »**.

Vous trouverez dans ce livret les **recettes (alimentaires ou non)** qui permettent de réduire le gaspillage alimentaire.



## LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN FRANCE

**10** MILLIONS DE TONNES / AN

**1/3** de ce gaspillage est imputable aux consommateurs.

**30** KG PAR PERSONNE / AN

Sur le territoire du **SIRTOM**, ce gaspillage pèse **600 tonnes** et coûte plus de **30 000 €/an** pour la prise en charge des déchets.



# PARTIE 1: AVEC DU PAIN SEC OU RASSIS



## **1** CROUTONS À L'AIL ET HERBES DE PROVENCE

Laura MOREL

## **2** LE PAIN PERDU

Blandine BIENFAIT

## **3** PUDDING AUX RAISINS SECS

Monique VANNIER

## **4** COOKIES AU PAIN RASSIS ET PÉPITES DE CHOCOLAT

École val de Rouvre - Ségrie Fontaine

## **5** BOULES DE PAIN RASSIS AU CHOCOLAT

Fatma KETTANE

## **6** PAIN D'CHIEN

École val de Rouvre - Ségrie Fontaine

## **7** CAKE DE PAIN RASSIS, COCO & CIE

Centre de loisirs Condé : Fanny Neuville / Anaïs Berjou Baptiste, Lucas, Justine, Hugo, Jade, Lana, Aaron et Loïs.

# CROUTONS À L'AIL ET HERBES DE PROVENCE



Aux fourneaux :  
Laura MOREL






## PRÉPARATION :



Dans un saladier bien mélanger l'huile, les herbes, l'ail haché, le poivre, le sel et le pain coupé en petit cubes.



## INGRÉDIENTS :

-  1/2 pain sec ou rassis
-  2 gousses d'ail
-  8 c. à s. d'huile d'olive
-  3 pincées d'herbes de P.
-  Poivre et sel

Étaler sur une plaque allant au four et cuire 15-20 minutes à 220° C.

## Conseils du chef :

Simple et rapide. Idéales pour mettre dans les salades, soupes, ou avec un camembert rôti.



# LE PAIN PERDU



Aux fourneaux :  
**Blandine BIENFAIT**

## PRÉPARATION :

1) Mélanger les œufs entiers avec le lait et ajouter le sucre vanillé.

2) Poser rapidement chaque côté des tranches de pain sec dans le mélange pour faire imbiber.



3) Mettre le beurre à fondre dans la poêle et y faire dorer le pain.

4) Retirer et déposer sur une feuille de papier absorbant.

## Conseils du chef :

Déguster avec sucre glace, sirop d'érable, confiture etc.



## INGRÉDIENTS :

-  pain sec
-  lait
-  œufs
-  sucre vanillé
-  beurre



# PUDDING AUX RAISINS SECS



Aux fourneaux :  
**Monique VANNIER**

Centre socio culturel  
de la Ferté Macé











## PRÉPARATION :

- 1) Émietter le pain rassis, ajouter les raisins secs. Recouvrir le tout avec le lait et mélanger avant de laisser imbiber pendant 4h.
- 2) Préchauffer le four à 180°C (Th6).
- 3) Battre les œufs entiers en omelette avec un fouet.
- 4) Ajouter le sucre vanillé, le sucre en poudre et l'eau de fleur d'oranger, puis bien mélanger.
- 5) Verser le pain rassis et les raisins imbibés de lait dans la préparation avant de bien remuer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 6) Beurrer un moule, verser la pâte puis enfourner au four pour 30mins jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



## INGRÉDIENTS :

-  300g de pain rassis
-  1 L lait demi-écrémé
-  3 œufs entiers
-  150g raisins secs de Corinthe
-  1 sachet sucre vanillé
-  150g sucre en poudre
-  1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
-  1 noisette de beurre

## Conseils du chef :

Laisser tiédir avant de démouler et de servir !



# COOKIES AU PAIN RASSIS ET PÉPITES DE CHOCOLAT



## Aux fourneaux :








École val de Rouvre  
Ségrie Fontaine

## PRÉPARATION :

- 1) Mixer le pain pour obtenir une chapelure. Réserver.
- 2) Dans un saladier, mélanger le beurre et le sucre puis ajouter l'œuf.
- 3) Ajouter la levure. Mélanger.
- 4) Ajouter la chapelure et une pincée de sel.
- 5) Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
- 6) Former les cookies et enfourner environ 15 minutes à 160° C.



## INGRÉDIENTS :

-  200 g de pain rassis
-  100 g de beurre
-  100 g de sucre
-  1 œuf
-  1 sachet de levure chimique
-  100 g de pépites de chocolat
-  sel

## Conseils du chef :

Une recette de cookie simple et responsable !





# BOULES DE PAIN RASSIS AU CHOCOLAT






Aux fourneaux :  
Fatma KETTANE

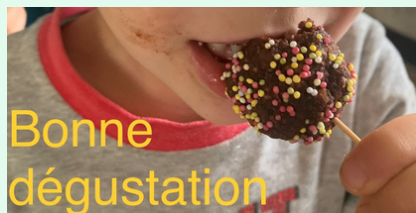
## PRÉPARATION :

- 1) Réduire le pain en chapelure jusqu'à en obtenir 1 verre.
- 2) Ajouter 4 cuillères à café de chocolat en poudre et mélanger.
- 3) Ajouter le lait et mélanger délicatement jusqu'à avoir une texture qui colle (incorporer le lait petit à petit).
- 4) Former des boules et décorer avec du sucre glace ou de la noix de coco, du vermicelle coloré, des cacahuètes concassées etc.



## INGRÉDIENTS :

-  pain sec ou rassis
-  chocolat en poudre (4 C. à café)
-  1/4 verre de lait



## Conseils du chef :

On peut remplacer le lait par un yaourt.  
On peut ajouter : amandes, noisettes, coco...



# PAIN D'CHIEN

## Aux fourneaux :

École val de Rouvre  
Ségrie Fontaine

## PRÉPARATION :

1) Faire chauffer le lait et le sucre.







2) Couper le pain en morceaux, le mettre dans un saladier et verser le lait bouillant dessus. Bien mélanger et laisser reposer 1 h.

3) Une fois le pain bien reposé et tiédi, ajouter les œufs. Bien mélanger. Ajouter enfin les raisins (ou le chocolat ou les abricots).

4) Verser la pâte dans un moule beurré. Préchauffer le four à 180°C et cuire le pudding 1h. Servir froid.



## INGRÉDIENTS :

-  500 g de pain rassis
-  1 litre de lait
-  150g de sucre de cassonade
-  3 œufs
-  beurre (pour le moule)
-  2 poignées de raisins ou abricots secs (macéré 1h dans du rhum)

## Anecdote du chef :

Venant du Nord-Pas-de-Calais, le Pain d'chien est un pudding au pain, prétexte pour utiliser les restes de pain rassis dans les familles de mineurs peu aisées de l'époque.



# CAKE DE PAIN RASSIS, COCO & CIE

## Aux fourneaux :

Fanny Neuville / Anaïs Berjou

Baptiste, Lucas, Justine, Hugo,  
Jade, Lana, Aaron et Loïs

Centre de loisirs Condé

## PRÉPARATION :

1) Couper les poires (environ 550g) et les pommes (environ 370g) de manière à en garder le plus possible.

2) Écraser le pain (environ 300g) pour qu'il ressemble le plus possible à de la farine.

3) Ajouter au pain : les fruits coupés + l'huile + le lait + les œufs (+ un peu de chocolat pour les gourmands).

4) Faire cuire au four pendant 45mins à 200 degrés.



## INGRÉDIENTS :

-  pain rassis
-  sucre
-  5 œufs
-  huile
-  6cl de lait
-  fruits, fruits secs
-  chocolat



## Conseils du chef :

Ne pas hésiter à utiliser plusieurs types de fruits trop mûrs pour créer des variantes de ce cake !





# PARTIE 2 : AVEC DES FRUITS TROP MÛRS



## **8** SALADE DE FRUIT PAS FRAIS

Natacha et Calie JULIEN

## **9** GÂTEAUX À LA BANANE

L'équipe de cuisine - Mr A. HAMARD - Collège Sévigné

## **10** } LA BANANE TROP MÛRE

**11** } Glace à la banane, Omelette à la banane, Banana Bread  
École val de Rouvre - Ségrie Fontaine

# SALADE DE FRUIT PAS FRAIS



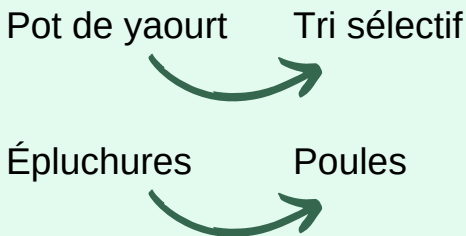
Aux fourneaux :

Natacha et Calie  
JULIEN




## PRÉPARATION :

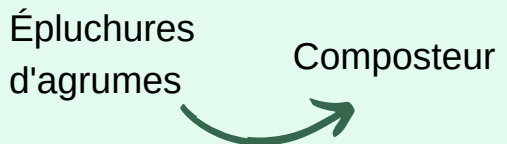


Peler les fruits et couper en morceaux, ajouter le yaourt et le sucre. Mélanger et c'est fini !



## INGRÉDIENTS :

-  fruits moches ou flétris
-  yaourt à date courte
-  3 c. à s. de sucre



**0 DÉCHETS**

## Conseils du chef :

A servir frais !



# GÂTEAUX À LA BANANE

## Aux fourneaux :

L'équipe de cuisine  
Mr A. HAMARD

Collège Sévigné

## PRÉPARATION :



1) Mélanger les œufs avec le sucre et le beurre fondu.

2) Ajouter ensuite la farine et la levure chimique.



3) Ajouter les bananes préalablement écrasées.







4) Verser la pâte dans des godets en aluminium ou dans un moule à cake.

5) Cuire 30mins à 180° (rajouter 5mins pour le moule à cake).



## INGRÉDIENTS :

Pour 12 petits gâteaux

-  3 bananes trop mûres
-  200g sucre
-  3 œufs
-  225g de farine
-  125g de beurre fondu
-  1/2 sachet de levure chimique

## Conseils du chef :

Au top quand on est plusieurs !



# LA BANANE TROP MÛRE

par l'école de Ségrie Fontaine

## GLACE À LA BANANE



- 1 banane trop mûre
- 30 g de chocolat
- De l'extrait de vanille
- 120 de lait d'amande

- 1) Couper les bananes en petits morceaux.
- 2) Mixer tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse et crémeuse.
- 3) Verser dans des moules à glace, mettre au congélateur toute la nuit et savourer !

## OMELETTE À LA BANANE



Écraser les bananes à la fourchette, mélanger avec un ou 2 œufs (suivant le nombre de bananes). Beurrer une poêle, cuire « l'omelette » de bananes, parsemer de pépites de chocolat et de noix de coco râpée.

# LA BANANE TROP MÛRE

par l'école de Ségrie Fontaine









## BANANA BREAD

### PRÉPARATION :

- 1) Battre le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
- 2) Ajouter les œufs un à un.
- 3) Tamiser la farine avec la levure, le bicarbonate et le sel.
- 4) Ajouter les bananes et les noix (ou pépites ou noisettes)
- 5) Verser dans une moule à cake beurré.
- 6) Cuire à 170°C (thermostat 5-6) pendant 55 à 60 minutes



### INGRÉDIENTS :

-  3 bananes trop mûres
-  ½ c. à c. de sel
-  2 œufs
-  2 tasses de farine
-  ½ tasse de beurre
-  ½ c. à c. de levure chimique
-  ½ c. à c. de bicarbonate de sodium
-  ½ tasse de noix, noisettes concassées et pépites de chocolat

### Conseils du chef :

Les bananes bien mûres sont plus sucrées et se mélangent plus facilement.



# PARTIE 3 : AVEC DES ÉPLUCHURES



- 12** **PESTO DE VERTS DE POIREAUX**  
Norbert **DASQUET**
- 13** **SOUPE AUX LÉGUMES NON ÉPLUCHÉS**  
Périscolaire les Vallées :  
Virginie **MARIE** / Khady **BADIANE**  
Baptiste, Lucas, Justine, Hugo, Jade, Lana, Aaron et Loïs.
- 14** **FOND DE LÉGUMES**  
Élodie **BETTON**
- 15** **CHIPS D'ÉPLUCHURES**  
Chantal **LECLECH**
- 16** **GRAINES DE COURGES GRILLÉES**  
École val de Rouvre - Ségrie Fontaine
- 17** **GELÉE DE POMMES**  
Jacqueline **BERTRAND**
- 18** **LIMONADE DE BETTERAVE**  
École val de Rouvre - Ségrie Fontaine



# PESTO DE VERTS DE POIREAUX



Aux fourneaux :  
**Norbert DASQUET**

Centre socio culturel  
de la Ferté Macé









## PRÉPARATION :

- 1) Torrifier vos graines de tournesol à la poêle en remuant régulièrement. Dès qu'elles sont dorées, verser les graines dans un récipient et laisser refroidir
- 2) Dans un robot, hacher les verts de poireaux, l'ail et les graines. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et assaisonner à votre convenance.
- 3) Pour le conserver, placer le pesto dans un pot préalablement stérilisé et recouvrir le dessus d'huile. A garder au réfrigérateur !



## INGRÉDIENTS :

-  Verts de 5 poireaux ou les fanes d'une demi-botte de carottes
-  2 gousses d'ail
-  100g graines tournesol
-  15cl d'huile d'olive
-  1 cas de vinaigre balsamique
-  sel et poivre

## Conseils du chef :

Pour accompagner des pâtes, des légumes, un croque-monsieur ou encore pour l'apéro !



# SOUPE AUX LÉGUMES NON ÉPLUCHÉS

## Aux fourneaux :

Virginie MARIE / Khady BADIANE



Salomé, Sara, Yasmin, Fatima,  
Munawaraa et Jade

Périscolaire les Vallées

## PRÉPARATION :



Découper tous les légumes et mettre dans le robot cuiseur, rajouter 1 litre d'eau, laisser cuire 30 mins à 100°.

A la fin de la cuisson, laisser refroidir un peu le bol de cuisson, retirer et mettre de côté un peu d'eau de cuisson pour mixer.

Rajouter de l'eau et finir par un mixage plus faible. Saler et poivrer







## Conseils du chef :

Dans les soupes, les légumes moches s'avèrent avoir le même goût que les jolis légumes des étals des marchands !



## INGRÉDIENTS :

Pour 3 Litres

-  450g de courgettes
-  480g de choux fleur
-  200g de brocolis
-  300g de carottes
-  2 Pommes de terre
-  1 litre d'eau





# FOND DE LÉGUMES



Aux fourneaux :  
Élodie BETTON

## PRÉPARATION :

Dans un sac congélation, récupérer toutes les chutes de légumes, parties non utiles dans nos recettes de tous les jours ou légumes "avancés".

Les couper en morceaux, congeler au fur et à mesure dans ce sac. Quand 800g ont été récoltés, les mélanger congelés avec 130g de sel (gros) et 30g d'huile d'olive. Hacher finement au robot. Cuire 30 à 35 mins dans le robot à 120°. Pulvériser 1min. Remplir un pot à confiture hermétique.







Conservation : 2 mois réfrigérateur / 4 mois congélateur

## Conseils du chef :

Une bonne cuillère dans la soupe pour se régaler !  
On peut y ajouter des feuilles de Laurier, Thym ou autres épices (curry, curcuma...) !



## INGRÉDIENTS :

-  panais ramolli
-  gingembre avancé
-  fanes de radis
-  verts du poireau
-  chutes de céleri
-  pieds de champignons avancés



# CHIPS D'ÉPLUCHURES



Aux fourneaux :  
**Chantal LECLECH**

Centre socio culturel  
de la Ferté Macé



## PRÉPARATION :



## INGRÉDIENTS :

1) Laver les épluchures et déposer-les sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé.

2) Badigeonner-les d'huiles d'huile d'olive et assaisonner-les de sel et de poivre. Enfourner 15mins dans un four préchauffé à 200°C en surveillant bien la cuisson.



épluchures de légumes  
et pommes de terre



*huile d'olive*



sel, poivre, épices

## Conseils du chef :

Pour une envie de croustillant !



# GRAINES DE COURGES GRILLÉES

**Aux fourneaux :**

École val de Rouvre  
Ségrie Fontaine

## PRÉPARATION :

1) Récupérer vos graines et laver-les bien dans une passoire sous de l'eau clair. Il s'agit de les débarrasser complètement de toute la chaire filandreuse qui les entoure.

2) Verser vos graines sur un torchon propre, éponger-les rapidement puis laissez sécher toute une nuit en les étalant bien.

3) Le lendemain, préchauffer votre four à 160°C. Metter vos graines dans un bol et ajouter les épices, la fleur de sel et 1 ou 2 cuillères d'huile d'olive (suivant la quantité de graines).

Mélanger pour bien enrober toutes les graines d'épices puis verser sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.





Enfourner pendant 10 à 15 minutes en remuant à mi-cuisson.

## Conseils du chef :

En Apéro, en collation, devant un film, en pique-nique...cette recette s'adapte à tout !



## INGRÉDIENTS :

-  *graines de courge, potiron, potimarron etc.*
-  *fleur de sel*
-  *huile d'olive*
-  *épices de votre choix (1 c. à c. de paprika doux / 1 c. à c. de curry)*



# GELÉE DE POMMES



Aux fourneaux :  
**Jacqueline  
BERTRAND**

## PRÉPARATION :

1) Couvrir d'eau les épluchures et trognons. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 30 minutes. Ne pas couvrir pendant la cuisson.






2) Égoutter les épluchures pour en extraire le jus. Ajouter ensuite 800g de sucre pour 1L de jus obtenu. Mélanger le sucre et le liquide puis ajouter le jus d'un citron. Porter à ébullition en remuant pour bien dissoudre le sucre.

3) Baisser ensuite le feu et laisser frémir. Laisser cuire pendant 25 minutes environ.

4) Mettre un sachet de vitpris pour 2L de jus. dans un peu d'eau avant de le verser dans la gelée. Puis faire bouillir 2mins en remuant de manière continue.



## INGRÉDIENTS :

-  *épluchures et trognons de pommes bio*
-  *jus d'un citron*
-  *sachet de Vitpris*
-  *sucre*
-  *eau*

## Conseils du chef :

Vous pouvez rajouter un peu d'épices (cardamome, 1/2 gousse de vanille...) au moment de la cuisson du jus de fruits avec le sucre.



# LIMONADE DE BETTERAVE

**Aux fourneaux :**

École val de Rouvre  
Ségrie Fontaine

## PRÉPARATION :



- 1) Déposer les épiluchures de betteraves crues dans un bocal.
- 2) Ajouter les feuilles de menthe, le miel, le citron coupé en tranches et l'eau.
- 3) Fermer hermétiquement le bocal.
- 4) Laisser reposer 24 à 48h avant de filtrer et servir bien frais.



## INGRÉDIENTS :



*épiluchures de 2  
betteraves crues*



*½ citron*



*4-5 feuilles de menthe*



*1 cuillère à café de miel*



*1 l d'eau*



## Conseils du chef :

Une super limonade pour l'été !



# PARTIE 4 : AVEC DU MARC DE CAFÉ



- 19** **BROWNIE, AU MARC DE CAFÉ**  
Tiphania LECOMTE & ses enfants
- 20** **GOMMAGE MAISON AU MARC DE CAFÉ**  
Marie PICHEREAU et ses élèves - Collège Jean Monnet
- 21** **AUTRES USAGES**  
Fiche sur le marc de café + trucs & astuces



# BROWNIE, AU MARC DE CAFÉ

Aux fourneaux :

**Tiphanie LECOMTE**  
& ses enfants



## PRÉPARATION :

1) Laver et couper les pommes. Les mettre dans une casserole avec l'eau et le marc de café. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes soient réduites en compote.

2) Dans un saladier, mélanger farine + huile + cacao + sucre.

3) Mixer la préparation pomme-café.

4) Ajouter le mélange chocolat au mélange pomme-café puis laisser refroidir.

5) Mélanger les deux préparations avant d'enfourner pour 40mins (Th6).



## INGRÉDIENTS :

-  500g de pommes
-  90g de marc de café
-  250g sucre de canne
-  250g chocolat noir
-  120g farine
-  150ml d'huile
-  90g de cacao
-  60g noix / amandes

## Conseils du chef :

Vous pouvez concasser des noix ou des amandes sur votre brownie pour rajouter du croustillant !



# GOMMAGE MAISON AU MARC DE CAFÉ

## Aux fourneaux :

Marie PICHEREAU  
et ses élèves

Collège Jean Monnet

## PRÉPARATION :

- 1) Verser le marc de café et l'eau ou l'huile d'olive dans un bol et mélanger.
- 2) Nettoyer et sécher le visage avant le gommage. (Poser une serviette de toilette devant la poitrine)
- 3) Appliquer un peu du mélange en le faisant tenir sur les joues, le front et le menton en appuyant.
- 4) Masser délicatement en faisant des mouvements circulaires sur le visage (si besoin laver ses mains à l'eau tiède si le marc commence à sécher).
- 5) Laisser poser quelques minutes.
- 6) Prendre un gant de toilette humidifié à l'eau tiède pour retirer le marc de café du front vers le menton d'un côté puis de l'autre afin de tout retirer.
- 7) Sécher bien la peau.



## Conseils du chef :

Le marc de café possède des vertus pour la peau.






Le gommage est conseillé 1 fois/semaine.



## INGRÉDIENTS :

-  1 c. à s. de Marc de café frais
-  1 c. à s. d'eau du robinet ou d'huile d'olive

## USTENSILES :

-  1 bol
-  1 tasse
-  1 cuillère à soupe
-  1 gant de toilette
-  1 serviette





# FICHE SUR LE MARC DE CAFÉ



## Tout d'abord qu'est ce que le marc de café ?

C'est tout simplement le résidu du café, c'est cette fameuse poudre noire que vous obtenez après avoir fait votre café.

## Comment le conserver ?

Avant de le conserver, il est important de bien le faire sécher à l'air libre ou au four sur une plaque.

**Au congélateur** : mettre dans un sac de congélation.  
Retirer 3 heures avant utilisation.

**Au réfrigérateur** : mettre dans une boîte hermétique.  
Conservation 1 à 10 jours.

**OU**

## Quels sont ses qualités ?

- Biodégradable
- Peu abrasif
- Riche en nutriments (potassium, phosphore, magnésium, azote), le marc de café constitue un véritable allié des plantes
- C'est un excellent antioxydant, anti-inflammatoire et décongestionnant

## Utilisations possibles :

- 1) Engrais naturel
- 2) Répulsif contre les fourmis, les escargots, les pucerons
- 3) Désodorisant (pour frigo, pour chaussures)
- 4) Dégraissant (problèmes de canalisations et d'éviers bouchés)
- 5) Produit nettoyant (entretien de vos meubles en bois)
- 6) Soulage les foulures
- 7) Gommage anti cellulite
- 8) Dans le compost

# PARTIE 5 : AVEC UN RESTE DE VIANDE



22

## RISOTTO À LA VOLAILLE

Jacqueline BERTRAND

# RISOTTO À LA VOLAILLE



Aux fourneaux :  
**Jacqueline  
BERTRAND**

## PRÉPARATION :

1) Commencer par faire un bouillon de volaille. Couvrir et maintenir le bouillon chaud à feu doux.

2) Dans la poêle mettre de l'huile puis 1 verre de riz mouiller avec 1/2 verre de vin blanc. Ajouter 1 carotte en petit dés et 1 poignée de petit pois.







3) Mouiller avec le bouillon poivrez (ne pas rajouter de sel en plus du bouillon). Cuire en remuant sans cesse jusqu'à absorption complète du liquide. Répéter en ajoutant une louche à la fois.

4) 5mins avant la fin de la cuisson, ajouter les petits morceaux de volaille.

5) Retirer du feu. Incorporer le beurre, le parmesan, le basilic



## INGRÉDIENTS :

-  *reste de volaille*
-  *riz*
-  *1 carotte*
-  *1 poignée de petit pois*
-  *vin blanc*
-  *poivre*

## Conseils du chef :


Vous pouvez utiliser le jus de volaille à la place de l'huile !




# LA BOTTE À IDÉES

de Ségrie Fontaine

## ALIMENTAIRES

- **Avec des restes de repas** : les manger, les congeler et les partager avec des personnes (amis, personnes âgées).
- **Avec trop de légumes, fruits, viande** : les échanger avec une autre personne contre un autre aliment.
- **Si on a un trop pleins de légumes** : faire des bocaux.
- **Avec les épluchures de légumes** : faire des bouillons de légumes, des chips de légumes.
- **Avec les épluchures de fruits** : faire des tisanes, des bonbons d'épluchures de pommes au miel → 
- **Avec les restes de viande** : faire un hachis parmentier.
- **Avec des avocats trop mûrs** : les écraser, ajouter du sel et du poivre, de l'huile d'olive et utiliser le mélange sur des tartines.
- **Avec des fruits moches ou un peu abimés** : faire une salade de fruits, de la compote, des smoothies.
- Congeler les **blancs d'œufs** lorsqu'il n'y a que les jaunes utilisés.
- Avec les **restes de chocolat** (de pâques ou Noël) : faire un gâteau au chocolat.

## NON ALIMENTAIRES

- **Pot-pourri** : utiliser des écorces d'agrumes (oranges, clémentines), planter des clous de girofle. Utiliser pour parfumer la maison. 
- **Nettoyant avec des épluchures de citron** : Dans un bocal, ajoutez des épluchures de citron, versez du vinaigre blanc et fermez. Laissez pendant 2 semaines avant de filtrer le liquide. Ajoutez de l'eau à parts égales et utilisez ce nettoyant sur toutes les surfaces pour dégraisser et désinfecter.
- **Avec un citron abimé** : le couper en deux (ou en rondelles) et le mettre dans le lave-vaisselle



# MERCI À TOUS LES PARTICIPANTS !

O  
ù  
n  
o  
u  
s  
s  
u  
i  
v  
r  
e  
?

- Laura MOREL
- Blandine BIENFAIT
- Monique VANNIER (Centre socio culturel La Ferté Macé)
- École val de Rouvre - Ségrie Fontaine
- Fatma KETTANE
- Centre de loisirs Condé : Fanny NEUVILLE / Anaïs BERJOU  
Baptiste, Lucas, Justine, Hugo, Jade, Lana, Aaron et Loïs
- Natacha et Calie JULIEN
- L'équipe de cuisine - Mr A. HAMARD - Collège Sévigné
- École Notre Dame Briouze
- Norbert DASQUET (Centre socio culturel La Ferté Macé)
- Élodie BETTON
- Chantal LECLECH (Centre socio culturel La Ferté Macé)
- Jacqueline BERTRAND
- Thiphane LECOMTE & ses enfants
- Marie PICHEREAU et ses élèves - Collège Jean Monnet
- Péricolaire les Vallées : Virginie MARIE / Khady BADIANE  
Salomé, Sara, Yasmin, Fatima, Munawaraa et Jade









**Sirtom**  
de la région Flers-Condé



**14, rue Guillaume le Conquérant  
61440 MESSEI**

**02 33 62 21 00**