

# ASTUCES DE CUISINE ANTI-GASPI : LES LÉGUMES

Ne jetez plus vos légumes abîmés et vos fruits trop mûrs !



## Pourquoi cuisiner les légumes légèrement abîmés ?



Chaque Français jette **20 kilos de déchets alimentaires par an**, dont 7 kilos de produits encore emballés ! C'est l'équivalent d'un repas

par semaine. Les fruits et légumes représentent **45 % du gaspillage alimentaire.**

Le coût du gaspillage alimentaire en France est estimé entre **100 et 160 euros par an et par personne.**

Parce que vous avez oublié des légumes et de fruits dans votre réfrigérateur, des restes suite à une préparation... vous avez tendance à les jeter à la



poubelle. **Donnez plutôt une seconde vie aux restes**, fruits et légumes légèrement abîmés, grâce à ces recettes gourmandes.

## Quelques exemples

### › LES TEMPURAS DE PEAUX DE LÉGUMES

- **400 g d'épluchures de légumes bio variées** (courgette, pomme de terre, navet, carotte...)
- **2 œufs**
- **150 g de farine**
- **40 g de Maïzena**
- **40 cl d'eau gazeuse glacée**
- **50 cl d'huile de friture**
- **Sel, Poivre**



Fouettez dans un grand saladier les œufs avec la farine et la Maïzena. Ajoutez l'eau gazeuse sans cesser de battre. Faites chauffer l'huile dans une friteuse.



Trempez les épluchures dans la pâte à tempura. Faites-les frire 2 min en procédant en plusieurs fois, par petites quantités, et en prenant garde aux projections. Égouttez au fur et à mesure sur du papier absorbant.



Salez, poivrez, et dégustez bien chaud à l'apéritif, avec une sauce piquante.

## › LES POMMES RÔTIÉS AU FOUR



C'est peut-être une des idées les plus simples, à la fois saine et gourmande, à laquelle on pense le moins. **Vous avez une pomme abîmée qui va finir à la poubelle ?**

Passez-la sous l'eau, épluchez-la avec un économètre ou un pèle-

pomme, enlevez le cœur avec un vide pomme, saupoudrez-la d'un peu de sucre, de cassonade ou de miel et mettez au four.

Vous obtiendrez un fruit moelleux et tout chaud.

**Conseils :** Et si vous aimez bien les plats réconfortants ajoutez une petite touche de cannelle ou glissez du chocolat au cœur de votre pomme. Rien de plus simple...

## › LE PESTO DE FANES DE RADIS

- 2 grosses poignées de **belles fanes de radis**, sans les tiges
- 30 g de **pecorino râpé**, ou bien du parmesan ou autre fromage sec
- 30 g de **pignons** ou d'autres fruits à coque : amandes, pistaches etc.
- 1 gousse d'**ail**, sans le germe, coupée en quatre
- 2 c.s. d'**huile d'olive**
- **Sel, poivre**



Mettez les ingrédients dans le bol d'un mixeur ou d'un Blender, et mixez par courtes impulsions jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Rectifiez l'assaisonnement et versez dans un contenant hermétique.

**Conseils :** À déguster avec des pâtes ou en apéritif pour y tremper biscuits ou légumes crus...

## › PANCAKES À LA BANANE TROP MÛRE

- 1 **banane mûre** de taille standard
- 1 **œuf**
- 60 g de **farine**
- ½ sachet de **levure chimique**
- 1 sachet de **sucre vanillé**



Dans un saladier, coupez votre banane en petits morceaux et écrasez-la à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir une pâte homogène.



Ajoutez ensuite l'œuf. Puis la farine et la levure. Mélangez bien entre chaque ajout d'ingrédient. Terminez par ajouter le sucre vanillé. Filmez et

laissez reposer la pâte minimum 10 minutes au frigo.



Faites chauffer une poêle (huilez ou beurrez légèrement). Sortez votre pâte du frigo et déposez une petite louche de pâte dans votre poêle.

Pour garantir un pancake épais, ne pas trop étaler la pâte une fois celle-ci déposée sur la poêle. Ensuite, une fois que des petites bulles apparaissent sur le dessus, vous pouvez retourner votre pancake.

Renouvelez l'opération jusqu'à ce que vous n'ayez plus de pâte.



Arrosez de sirop d'érable, ajoutez des rondelles de banane, des noix, du chocolat et régalez-vous !

**Et maintenant,  
vous pouvez déguster !**

### CONTACTEZ VOTRE AGENCE :

Territoire Paul-Cocat  
Agence Abbaye-Jouhaux  
Agence Teisseire  
Tél. 04 76 25 01 03

Territoire Marie-Reynoard  
Agence Capuche-Bajatière  
Agence Villeneuve-Village  
Olympique-Vigny Musset  
Tél. 04 76 40 08 23

Territoire Jean-Jaurès  
Agence Berriat-Centre Ville  
Agence Mistral Eaux-Clares  
Tél. 04 76 03 72 30

MON ESPACE LOCATAIRE :  
[www.actis.fr](http://www.actis.fr)

