

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale



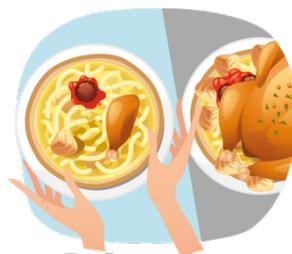
Prévention  
des déchets

## SEMAINE EUROPÉENNE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS (SERD)



Je prends l'habitude de cuisiner  
les restes de repas

## Idées de recettes anti-gaspi



Prévention  
du gaspillage  
alimentaire



Université  
Gustave Eiffel

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## I. Recettes aux fruits



- ↳ Glace (sans sorbetière)
- ↳ Gelée à base d'épluchures de fruits
- ↳ Banana bread
- ↳ Croque-Monsieur à base de poires abîmées
- ↳ Croque-Monsieur à base de bananes abîmées
- ↳ Granola aux graines et aux amandes
- ↳ Barres céréales
- ↳ Pancakes à la peau de banane
- ↳ Beurre de cacahuètes
- ↳ SALÉ : Knaeckbrodt, biscuit salé aux graines
- ↳ SALÉ : Pesto aux fanes de radis
- ↳ Cake à la peau de banane et aux pépites de chocolat

## II. Recettes au chocolat



- ↳ Gâteau au chocolat
- ↳ Pudding chocolat
- ↳ Mousse au chocolat
- ↳ Bounty
- ↳ Kinder Country
- ↳ Glace au chocolat (sans sorbetière)
- ↳ Pâte à tartiner
- ↳ Muffin au chocolat

## III. Mais aussi...



- ↳ [Les tartines](#)
- ↳ [Comment accommoder les restes ?](#)
- ↳ [Peinture zéro déchet à faire avec des légumes](#)
- ↳ [Sites web et applications en lien avec le gaspillage alimentaire](#)



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## Idées de recettes anti-gaspi



Voici un recueil de quelques recettes, essentiellement sucrées, destinées au petit déjeuner, au goûter ou à l'encas.

L'idée est de vous montrer que l'on peut cuisiner les restes, les produits abîmés, ceux en limite de péremption ou encore, faire soi-même tout ce que l'on mange à partir des ingrédients bruts.

Cette démarche limite la transformation des produits bruts par les industriels avec l'ajout de sucre, de sel, de gras, voire d'additifs.

Cela permet également d'éviter les emballages et suremballages qui ont un coût environnemental non négligeable. Ces recettes vous proposent des préparations conformes à vos goûts et en quantités adaptées à vos besoins et ainsi éviter d'acheter en trop grande quantité dont certains produits finiront à la poubelle (produits périmés, moins bons etc.).

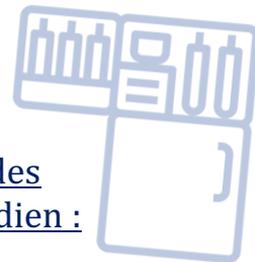
Nous vous offrons ce petit livret de réalisation de recettes faciles, rapides, économiques et surtout bonnes pour la santé et respectueuses de l'environnement.

*Bon appétit !*



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

Avant de découvrir les recettes, voici une liste des bénéfiques et des recommandations pour réduire nos déchets alimentaires au quotidien :



Diversifier votre alimentation et augmentez la part des céréales, des légumes secs, des fruits et des légumes.

Privilégier les fruits et légumes de saison, locaux et de qualité. Veiller à la bonne conservation des aliments.

Regarder régulièrement les dates de péremption des aliments et apprendre à les décrypter.

Respecter la loi du 1<sup>er</sup> arrivé, 1<sup>er</sup> sorti : En fonction des dates limites de consommation, ranger devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

Cuisiner des plats "maison".

Cuisiner les bonnes quantités pour éviter les restes. Si ce n'est pas possible, cuisiner les restes.

Utiliser des boîtes hermétiques, en verre, pour transporter ses repas, goûters afin d'éviter le suremballage.



Les produits éco-labellisés, c'est moins de déchets.



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## I. Recettes aux fruits



↳ Glace (sans sorbetière)

### Ingrédients

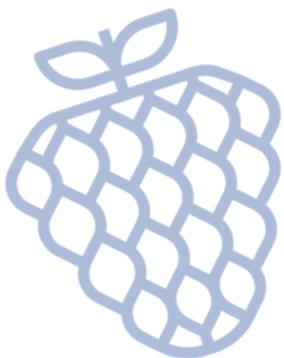
3 bananes moyennes fermes

150g de framboises fraîches ou surgelées

1 cuillère à soupe d'eau de rose (facultatif)

Framboises

Groseilles



### Instructions

Peler et couper les bananes en tranches et les mettre dans une assiette au congélateur. Faire reposer au moins trois heures.

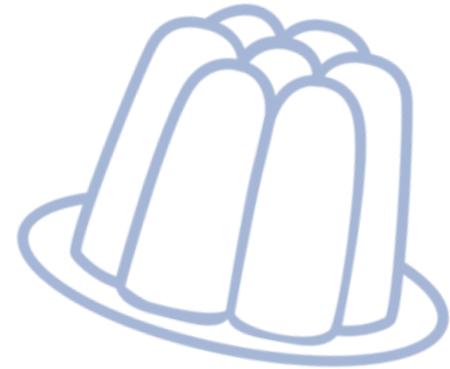
Dans un Blender ou un grand bol de mixeur, mixer les fruits avec l'eau de rose par à-coups jusqu'à obtenir une crème dense. Servir de suite avec des framboises et des groseilles.

- Fruits au choix : Banane, Banane/Cacao, Banane/Mangue, Myrtilles...

<https://www.undejeunerdesoleil.com/>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 🍷 Gelée à base d'épluchures de fruits



### Ingrédients

Épluchures, trognons, pépins et queues de 10 pommes (celle de ma compote ici)

1 paquet de sucre cristal

1/2 citron

1 cuillère à thé d'agar-agar



### Instructions

Placez les épluchures, les trognons, les pépins et les queues dans un fait-tout et couvrez d'eau à hauteur.

Portez à ébullition puis baissez à petit bouillon pendant 40 minutes.

Placez deux feuilles d'essuie tout superposées dans une passoire et versez délicatement les pelures et leur jus (attention de bien mettre un saladier en dessous !). Laissez doucement s'écouler le liquide.

Pesez le liquide et ajoutez le même poids de sucre dans le fait-tout. Ajoutez le jus du citron et portez de nouveau à ébullition.

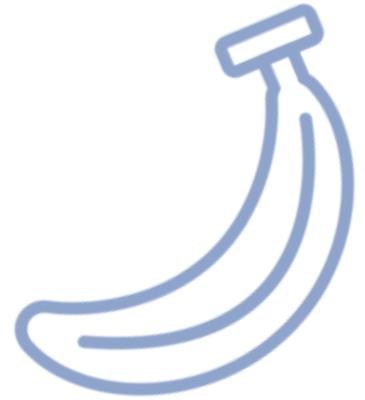
Ajoutez l'agar-agar, remuez puis baissez à petit bouillon pour 30 minutes environ.

Testez la gelée sur une assiette pour voir si elle a pris. Versez la gelée dans des pots à confiture préalablement passés à l'eau bouillante.

Vissez le bouchon et retournez les pots jusqu'à refroidissement.

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 🍌 Banana Bread



### Ingrédients

180g de farine

3/4 cuil. à café de levure

3/4 cuil. à café de bicarbonate de soude

1/2 cuil. à café de cannelle

1 pincée de sel

50g de noix, noisettes grossièrement hachées (optionnel)

60g de beurre non salé, ramolli

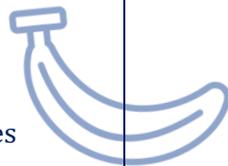
150g de sucre

30g poudre d'amande

1 gros œuf

3 bananes bien mûres

120 ml de buttermilk\*\* (ou substitut 1 cuil. à soupe de jus de citron frais + 120 ml de lait)



### Instructions

Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à cake sur toutes les surfaces.

Mélanger la farine, la levure, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel dans un saladier.

Ajouter les noix (optionnel mais recommandé).

Dans un autre saladier, battre le beurre et le sucre au batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse.

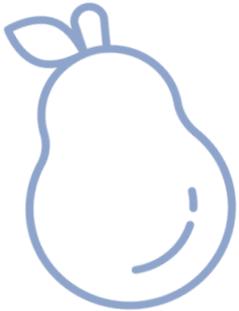
Ajouter l'œuf et battre.

Réduire les bananes en purée à l'aide d'une fourchette et ajouter au mélange. Verser le buttermilk.

Ajouter les ingrédients secs, en alternant jusqu'à incorporation totale. Enfourner pendant environ 50-55 minutes, ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau ressorte intacte.

Retirer du four et laisser refroidir 10 minutes dans le moule, puis transférer sur une grille pour laisser refroidir complètement

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale



## 🍷 Croque-Monsieur à base de poires abîmées

### Ingrédients

4 tranches de pain de mie

8 pincées de sucre

Un peu de beurre

1/2 poire bien mûre, taillée en lamelles assez fines

12 fines lamelles de parmesan

Huile d'olive

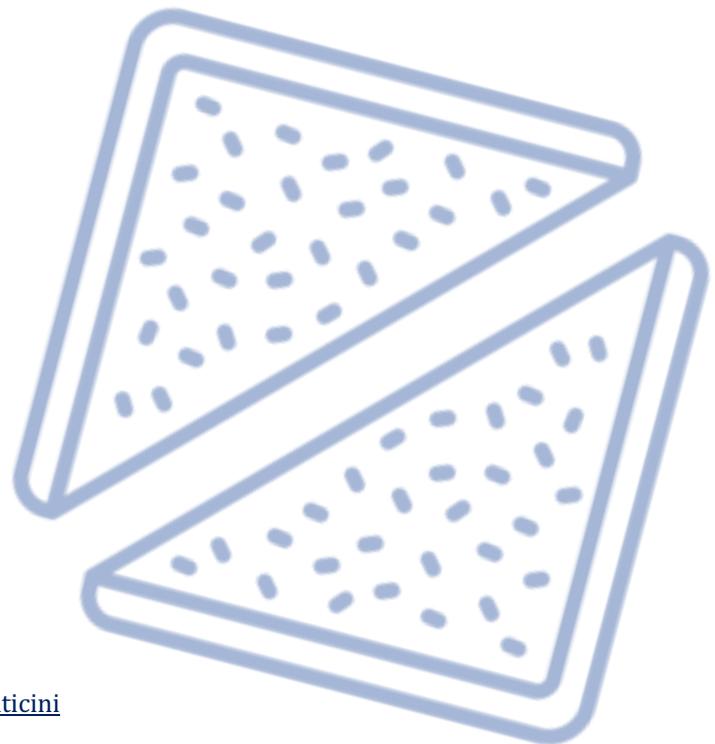
Caramel au beurre salé

### Instructions

Beurrer une tranche

Mettre le fruit sur la deuxième, du caramel au beurre salé, le parmesan, un peu d'huile d'olive.

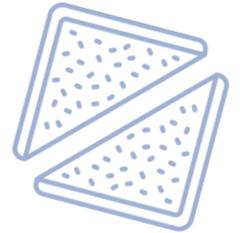
Recouvrir de l'autre tranche face beurrée vers l'extérieur. Faire cuire.



Philippe Conticini

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 🔗 Croque-Monsieur à base de bananes abîmées



### Ingrédients

4 tranches de pain de mie

8 pincées de sucre

Un peu de beurre

1 grosse banane bien mûre, taillée en rondelles assez fines

2 cuillerées à soupe de lait concentré sucré

Cannelle en poudre

Zestes de citron vert

Un peu de fleur de sel

### Instructions

Beurrer une tranche

Mettre le fruit sur la deuxième, du lait concentré, la cannelle, la fleur de sel et le zeste de citron.

Recouvrir de l'autre tranche face beurrée vers l'extérieur. Faire cuire.

Philippe Conticini

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## ↳ Granola aux graines et aux amandes



### Ingrédients

#### **Pour 1 bocal**

150 g de petits flocons d'avoine

40 g d'amandes effilées

20 g de noisettes

50 g de graines de tournesol

20 g de graines de sésame

10 g de graines de Fenouil

2-3 c. à soupe bombées de purée d'oléagineux

2 c. à soupe de sirop d'agave

2 c. à soupe d'huile de coco

### Instructions

Préchauffer le four à 160 °C.

Dans un saladier, mélanger les flocons avec les amandes, les noisettes (concassées), et toutes les graines. Ajouter les épices et mélanger.

Incorporer le tahin, le tamari, le sirop d'agave et l'huile de coco tout en remuant à la fourchette. Mélanger ensuite à pleines mains pour bien amalgamer le tout.

Émietter sur une lèchefrite. Enfourner pour 25 minutes. Remuer deux ou trois fois en cours de cuisson.

Laisser refroidir.

#### *Autre version :*

*300g céréales*

*300g fruits secs*

*2 cas huile*

*1 Pincée de sel*

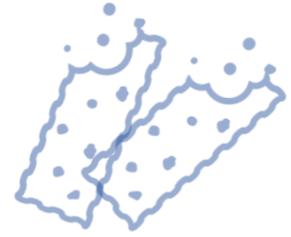
*1/8 l de jus (fruits, agave, miel, érable, lait concentré sucré)*

*Même procédé de préparation que pour le granola aux graines.*

<http://www.cleacuisine.fr/>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 🍷 Barres de céréales



### Ingrédients

1/2 tasse de dattes  
hachées grossièrement

1/4 tasse de miel (ou  
sirop d'érable)

1/4 tasse de beurre  
d'arachide

1 tasse d'amandes rôties

1 1/2 tasse d'avoine

1/2 tasse de pistaches

1/2 tasse de raisins secs

### Instructions

Dans un robot, mixer les dattes en petits morceaux.

Au four, à 350°C, griller l'avoine et les amandes 10-15 minutes.

Placer l'avoine, les amandes et la pâte de datte dans un grand bol.

Dans une petite casserole à feu doux, placer le miel et beurre d'arachide.

Verser sur le mélange d'avoine et mélanger uniformément.

Une fois bien mélangé, transférer dans un plat tapissé d'un papier parchemin. Bien aplatir et couvrir d'un film plastique.

Laisser durcir au congélateur 20-30min.

Couper les barres et conserver dans un contenant hermétique 5-6 jours tout au plus !

<http://www.amandinecooking.com/>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 🍌 Pancakes à la peau de banane



### Ingrédients

#### **Pour environ 8/9 pancakes :**

125gr de farine de blé T80

250 de lait végétal (ici amande)

1cs de graine de lin moulues

1 peau d'une belle banane

30gr de caramel liquide (ou 2 c.à.s bien bombées de sucre en poudre)

1 belle pincée de bicarbonate de soude

### Instructions

Jeter la peau de banane dans le bol d'un robot et mixer finement.

Ajouter le reste des ingrédients, verser dans un saladier puis laissez reposer la pâte 1/2h minimum (1h serait l'idéal).

Faire chauffer une poêle très légèrement huilée puis verser une petite louche de pâte.

Faire cuire environ 2 minutes par face.

Continuer la même manipulation jusqu'à épuisement de la pâte.

*Si on fait le choix de mettre une banane entière (ce qui est évidemment possible !), cela peut éviter d'utiliser les graines de lin s'il n'y en a pas en stock.*

*Et cela donnera encore plus le goût de banane !*

*Si on ne veut ajouter ni caramel ni sucre en poudre mais plutôt une banane entière, le côté sucré sera apporté par la banane et dans ce cas, il faut en choisir une bien mûre !*



<http://bbvg.cuisinevegetalienne.fr>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 📌 Beurre de cacahuète



### Ingrédients

200g cacahuètes non salées

2-3 c.à.s d'huile arachide

1 c.à.s miel liquide

1 pincée sel

### Instructions

Mixer les cacahuètes.

Ajouter huile + sel. Mixer.

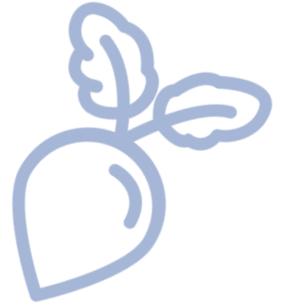
Ajouter quelques brisures de cacahuètes

<http://www.amandinecooking.com/>



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## ↳ SALÉ : Pesto aux fanes de radis



### Ingrédients

1 botte de fanes de radis

1 à 2 gousses d'ail selon vos goûts

environ 15 cl d'huile d'olive

30 g de parmesan

un peu de fleur de sel

poivre

### Instructions

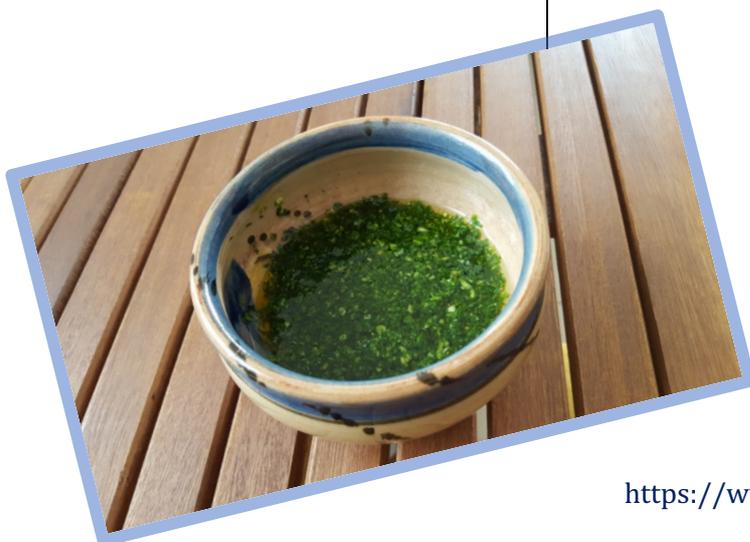
Bien nettoyer les fanes, pour enlever toute la terre. Oui, le côté sable croquant sous la dent, y'a mieux quand même.

Les mettre dans le bol du mixeur, avec l'ail, et mixer le tout. Rajouter ensuite l'huile d'olive, mixer, puis le parmesan, et remixer, jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.

Goûter pour rectifier l'assaisonnement avec la fleur de sel, une belle pincée en général, et un peu de poivre.

Si vous voulez un pesto plus doux, moins amer, ne mettez que les feuilles des fanes, et pas les tiges.

Recette toute simple et délicieuse, qui change du traditionnel pesto au basilic.



<https://www.stephopoloc.fr>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 🍴 SALÉ : Knaeckbrodt, biscuit salé aux graines

### Ingrédients

100g de farine de seigle

100g de farine (que vous pouvez remplacer par des flocons d'avoine)

50g de graines de lin

50g de graines de sésame

50g de graines de courge

2 c. à café de fenouil, écrasé (optionnel)

1 c. à café de graines de cumin (optionnel)

3/4 c. à café de fleur de sel

50 ml d'huile d'olive et 150 ml d'eau

### Instructions

Préchauffer le four à 180°C. Préparer deux larges plaques allant au four et un rouleau de papier sulfurisé.

Verser tous les ingrédients secs dans un large bol. Mélanger avec une spatule, puis incorporer l'huile et l'eau chaude. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte et humide, formant une boule avec vos mains.

Déposer une large feuille de papier sulfurisé sur une surface plane, et y placer la moitié de la pâte. Recouvrir avec une autre feuille de papier sulfurisé, puis étaler la pâte au travers à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, formant un large rectangle de pâte, aussi fin que possible.

Retirer le papier sulfurisé de la partie supérieure et glisser délicatement la pâte et sa feuille de papier sulfurisé inférieure sur la plaque allant au four. Prédécouper en parts égales. Parsemer d'un peu de fleur de sel par-dessus éventuellement.

Répéter l'opération avec l'autre moitié de pâte, utilisant deux autres feuilles de papier sulfurisé et une plaque supplémentaire.

Placer les plaques au four et cuire pendant 15 minutes.

Faites ensuite tourner les plateaux de telle sorte que la partie du fond soit sur le devant, et enfourner pendant encore 10-15 minutes. Les crackers doivent être dorés en surface mais pas brûlés

Laisser refroidir et couper en respectant les lignes prédécoupées à l'aide d'un grand couteau.

Conserver dans une boîte hermétique jusqu'à deux semaines.

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale



## 🍌 Cake à la peau de banane et aux pépites de chocolat

### Ingrédients

#### **Pour un moule à cake de 20cm**

3 peaux de bananes

80 g de pépites de chocolat noir

2 œufs

40 g de sucre en poudre

40 g de sucre cassonade

180 g de farine

1/2 sachet de levure chimique

50 g de beurre

250 g d'eau

### Instructions

Préchauffez votre four à 220°C.

Coupez les extrémités des peaux de banane puis lavez-les soigneusement.

Versez l'eau dans une casserole puis déposez les peaux de bananes. Faites chauffer à feu assez vif en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Mixez les peaux de bananes puis réservez.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le beurre mou et les sucres.

Incorporez la farine, la levure, et les peaux de bananes mixées.

Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme puis ajoutez-les délicatement à la préparation.

Finissez par les pépites de chocolat.

Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné ou comme moi recouvert d'un papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes.

Régalez-vous !



<https://mamancadeborde.com/>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## II. Recettes au chocolat

### ↳ Gâteau au chocolat

Ingrédients (pour un gâteau de 22 cm de diamètre environ)

- 250g de pain rassis

- 1/2L de lait

- 50g de sucre

- 3œufs

- 1/2 sachet de levure

- 20g de beurre

- 100g de chocolat noir

- 1 cuil à soupe de cacao amer

Instructions

Préchauffer le four à 180°C.

Faire chauffer le lait dans une casserole et ajouter la mie de pain hors du feu.

Mettre le mélange mie-lait dans le bol du robot ou un saladier. Ajouter les œufs et le sucre puis la levure.

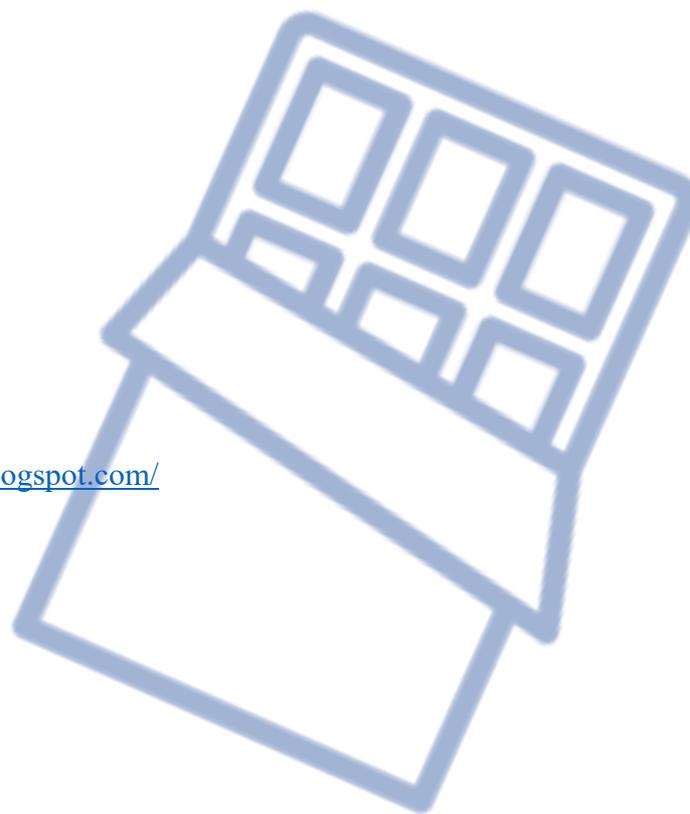
Faire fondre le chocolat au bain-marie puis l'ajouter à la pâte.

Incorporer enfin le cacao amer.

Verser la pâte dans le moule et enfourner pour 30 min environ.

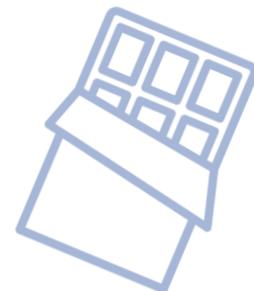
A la sortie du four, laisser refroidir sur une grille.

<http://the-cooking-sisters.blogspot.com/>



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 🍫 Pudding au chocolat



### Ingrédients

200 g de pain rassis

100 g de chocolat noir à pâtisser

50 cl de lait

4 œufs extra frais

100 g de sucre en poudre

1 pincée de sel

### Instructions

Coupez le chocolat noir en morceaux et versez-les dans une casserole avec le lait.

Placez la casserole sur feu vif et laissez chauffer, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que les morceaux de chocolat soient complètement fondus.

Une fois que le chocolat est bien fondu, retirez la casserole du feu et laissez intégralement le lait chocolaté refroidir. Quand le lait au chocolat est froid, coupez le pain rassis en morceaux.

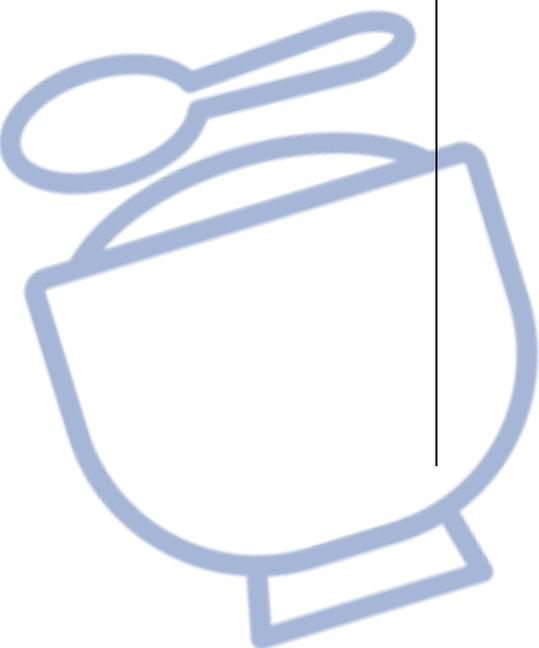
Déposez les morceaux de pain rassis dans un saladier, puis versez le lait au chocolat froid par-dessus. Laissez reposer pendant 20 min minimum à température ambiante ou jusqu'à ce que les morceaux de pain soient mous. Au bout de ce temps, préchauffez le four à 180°C th. 6.

Dans un récipient, battez les œufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mélange pain/lait, puis le sel. Remuez bien à l'aide d'une cuillère jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.

Beurrez et farinez un moule à cake ou à manquer, puis versez-y la préparation. Enfourez dans le four préchauffé et laissez cuire pendant 45 min en vérifiant la cuisson.

À la sortie du four, laissez refroidir le pudding à température ambiante, puis démoulez-le dans une assiette de service.

<https://www.cuisineaz.com/>



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale



## ↳ Mousse au chocolat

### Ingrédients

Pour 2 ou 3 pers. :

120 gr de chocolat pâtissier à 65% de cacao

2 œufs à température ambiante

1/2 sachet de sucre vanillé

20gr de sucre

60 gr de Philadelphia ou autre fromage à la crème

120 ml de café fort et très chaud (ou lait)

### Instructions

Hacher grossièrement, au couteau, le chocolat. Si vous avez du chocolat en pistoles, c'est encore plus rapide, mettez-les directement dans le Blender.

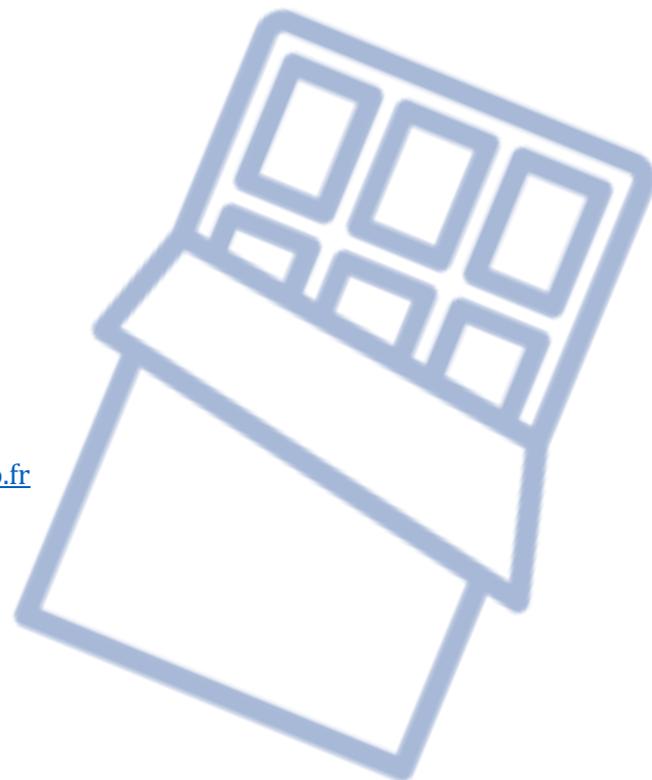
Dans le Blender, mettre le Philadelphia, le chocolat haché, les œufs, le sucre vanillé et le sucre. Mixer, à vitesse maximale, pendant 1 minute.

Tout en continuant de mixer, ôter le capuchon du couvercle et verser, en petit filet régulier, le café très chaud (*ou autre liquide de votre choix*). Le mélangeur va augmenter de volume.

Continuer ensuite de mixer pendant 2 à 3 minutes, toujours à vitesse maximale.

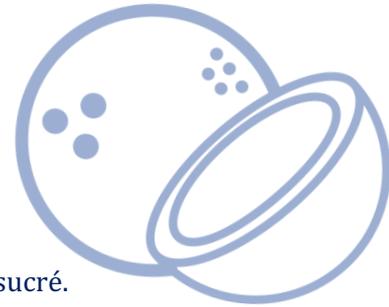
Verser dans des coupes ou ramequins. Laisser refroidir, filmer puis entreposer au réfrigérateur 3 ou 4 heures.

<https://www.altergusto.fr>



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## ↳ Bounty



### Ingrédients

200 g de chocolat

150 g de noix de coco râpée

120g lait concentré sucré

### Instructions

Mélanger la noix de coco et le lait concentré sucré.

Travailler la pâte obtenue avec les mains pour façonner des petites barres rectangulaires.

Déposer les barres au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Réserver 1h au congélateur. Les barres de coco doivent être assez dures pour les manipuler sans les casser.

Préparation du nappage chocolat.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Plonger les barres de noix de coco dans le chocolat à l'aide d'une fourchette. Le chocolat doit recouvrir entièrement chaque barre.

Déposer à nouveau les barres nappées de chocolat sur une grille ou une plaque recouverte de papier cuisson.

Pour reproduire au plus près les barres du commerce, faire de petites vagues sur le dessus de chaque barre avec la pointe d'un couteau.

Laisser prendre 1h au frais, ou jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Conserver dans une boîte hermétique au frais.

<https://www.marmiton.org>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## ↳ Kinder Country



### Ingrédients

200 g de chocolat au lait.

100 g de chocolat blanc

50 ml de crème liquide

2 poignées de céréales au riz soufflé.

### Instructions

Dans une casserole, faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.

Ajoutez la crème liquide et mélangez jusqu'à ce que votre mélange soit homogène.

Versez vos céréales et mélangez de nouveau. Laissez refroidir votre mélange.

Faites fondre la moitié de votre chocolat au lait au bain-marie.

Avec un pinceau de cuisine, badigeonnez l'ensemble de vos moules puis laissez refroidir au réfrigérateur.

Lorsque le chocolat a durci, versez le chocolat blanc aux céréales à l'intérieur du moule. Mettez les moules au frais.

Faites fondre la moitié du chocolat au lait qu'il vous reste. Sortez vos moules du frigo et recouvrez le tout de votre chocolat fondu.

Placez de nouveau le tout au frais pendant quelques heures et démoulez.

<https://www.demotivateur.fr>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## ↳ Glace au chocolat (sans sorbetière)

### Ingrédients

30 cl de crème entière  
liquide  
150 gr de lait concentré  
sucré  
25 gr de cacao en poudre  
non sucré  
50 gr de chocolat noir  
râpé (facultatif)



### Instructions

Mélanger soigneusement le cacao et le concentré sucré.  
Pour éviter les grumeaux, tamisez le cacao.

Monter la crème en chantilly au fouet électrique.

Quand elle commence à être ferme, ajouter le lait concentré  
chocolaté en continuant de battre, jusqu'à ce que la  
préparation soit homogène.

Ajouter le chocolat noir râpé (facultatif).

Transvaser dans une boîte, ou dans un moule, et entreposer  
au congélateur au moins 6 heures.

Sortir une quinzaine de minutes avant de déguster.

<http://www.altergusto.fr>



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale



## ↳ Pâte à tartiner

### Ingrédients

30 cl de crème entière  
liquide  
150 gr de lait concentré  
sucré  
25 gr de cacao en poudre  
non sucré  
50 gr de chocolat noir  
râpé (facultatif)

### Instructions

Mélanger soigneusement le cacao et le concentré sucré.  
Pour éviter les grumeaux, tamisez le cacao.

Monter la crème en chantilly au fouet électrique.

Quand elle commence à être ferme, ajouter le lait concentré  
chocolaté en continuant de battre, jusqu'à ce que la  
préparation soit homogène.

Ajouter le chocolat noir râpé (facultatif).

Transvaser dans une boîte, ou dans un moule, et entreposer  
au congélateur au moins 6 heures.

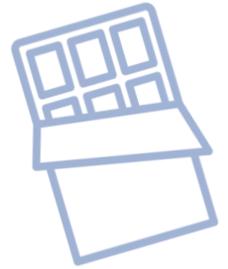
Sortir une quinzaine de minutes avant de déguster.

<http://www.altergusto.fr>



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## 🍪 Muffin au chocolat



### Ingrédients

100 g de chapelure

50 g de beurre mou

60 g de sucre

100 g de chocolat noir

3 œufs

1 cuillère à café de levure.

### Instructions

Mélanger la chapelure avec le beurre mou.

Incorporer ensuite les œufs et la levure.

Ajouter le chocolat coupé en petits morceaux et mélanger.

Préchauffer le four à 180°.

Déposer sur une plaque de cuisson du papier sulfurisé.  
Former des petites boules et les déposer sur le papier cuisson.

Laisser cuire au four pendant 10 minutes.



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## III. Mais aussi...

### ↳ Les tartines

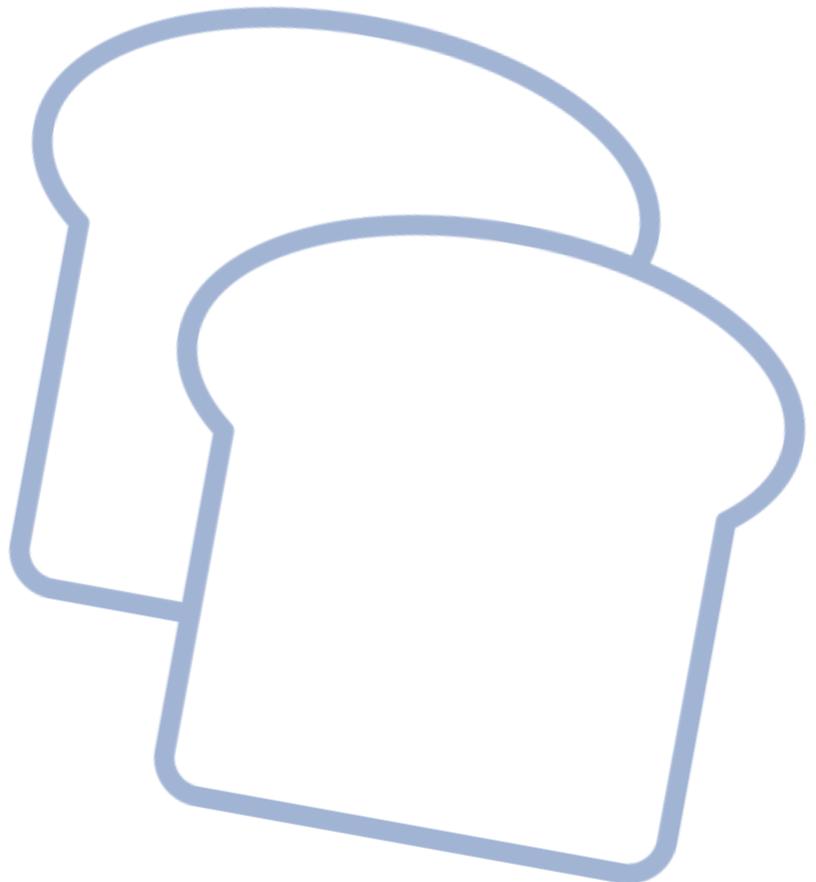
Tranchées et grillées au four ou au grille-pain, frottées avec une gousse d'ail et garnies de petits morceaux de tomates chaudes rehaussés d'un filet d'huile d'olive.

Vous pouvez décliner ces tartines à volonté avec des garnitures variées, en pain perdu sucré ou salé : le pain est trempé dans un mélange d'œuf et de lait et cuit à la poêle,

En chapelure : mixé finement au robot et stocké, elles peuvent servir sur un gratin, dans des farces, des boulettes, des terrines.

En croûtons, pour accommoder une salade, une soupe...

En apéritif : faire griller à la poêle ou au four (150°C) des graines de courge, des pois chiches (éventuellement assaisonnées d'épices), des fruits secs (amandes, noisettes...).



# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale

## ↳ Comment accommoder les restes ?

- **Restes de fromage à tartiner** (St Môret, Madame Loïc, ricotta, mascarpone, etc) : pancakes.
- **Restes de jaunes d'œufs** : sablés bretons, crèmes anglaises, quiches.
- **Restes de blancs d'œufs** : financiers, biscuits amaretti.  
<https://www.altergusto.fr/2012/03/26/amaretti-citron-oranges-confites/>
- **Restes de cookies, biscuits ramollis** : muffins, biscuit à la base des cheesecakes. Restes de lait: pancakes, crêpes.
- **Restes de compotes** : pancakes <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/1009138-pancakes>
- **Restes de lait concentré sucré** : glace vanille ou chocolat sans sorbetière (cf. recettes ci-dessous), pâte à tartiner cf. recette (ci- dessus), Granola  
<https://www.altergusto.fr/2019/10/28/granola-lait-concentre-sucree/>
- **Fruits abîmés** : réduits en purée et congelés dans des bacs à glaçons pour agrémenter des boissons, cocktails, crumble, compotes, pancakes.
- **Légumes abîmés (ou pas)** : pancakes <https://www.biendecheznous.be/recettes/pancakes-de-legumes-a-la-%20carotte-et-courgette> ou croquettes de légumes : <https://www.altergusto.fr/2014/09/10/croquettes-lentilles-vertes-courgette-fruits-secs/> ou gaufres : <https://www.cuisineaz.com/recettes/gaufre-salee-aux-legumes-88187.aspx>
- **Restes de pain** : <https://www.marmiton.org/anti-gaspi/que-faire-avec-du-pain-rassis-s3020512.html>

# Mission Développement Durable & Responsabilité Sociétale



## ↳ Peinture zéro déchet à faire avec des légumes

Faire bouillir chaque ingrédient pour obtenir une eau colorée.

- Une betterave pour faire du rouge
- Des pelures d'oignon pour faire du beige
- Du marc de café pour faire du marron
- Une carotte pour faire de l'orange
- Du curcuma pour faire du jaune
- Du persil pour faire du vert

Il suffit ensuite de récupérer l'eau colorée de ces aliments bouillis pour faire de l'aquarelle. Vous pouvez également utiliser du vinaigre blanc pour éclaircir certaines couleurs.

Une activité créative Zéro Déchet qui plaira aussi bien aux adultes qu'aux enfants.

