

SOMMAIRE



Les recettes « zéro déchet » de l'atelier Re(f)use

COOKIES SALÉS	5
GASPACHO DE BETTERAVES	6
ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX FANES OU FEUILLES VERTES	7
PESTO DE FANES DE CAROTTES	8
GALETTES FAÇON FALAFELS	9
MOUSSE AU CHOCOLAT SANS ŒUF	10

Les recettes végétariennes de l'atelier du Garde-Manger

LES CRACKERS POUR L'APÉRO	
CRACKERS FINS AUX GRAINES	12
CRACKERS AUX ALGUES, GRAINES DE PAVOT ET FARINE D'ÉPEAUTRE	13
LES TARTINADES	
TARTINADE DE POIS CASSÉS AU CONFIT D'OIGNON	14
DUO DE TARTINADES DE POIS CASSÉS	15
SUR LE POUCE	
TABOULÉ DE QUINOA AUX FANES DE CAROTTES	16
PAIN DE CAROTTE À L'ORIENTALE	17
LES TARTES	
TARTE GOURMANDE REVISITÉE	18
TARTE FAMILIALE AU TOFU ÉPICÉ ET PETITS LÉGUMES	19
LES GALETTES	
GALETTES VÉGÉTALES "LENTILLES CORAIL - CURRY"	20
GALETTES CROQUANTES "À LA BRETONNE"	21
TRIO DE GALETTES VÉGÉTALES	22
GALETTES "MÉDAILLON DE FROMAGE"	23
DESSERTS ET DOUCEURS	
GATEAU DE PAIN AU CHOCOLAT	24
PÂTE À TARTINER MAISON	25



Les recettes présentées dans ce livret sont issues des ateliers réalisés lors de l'opération « Du défi dans ma conso » en mai et juin 2016.

Cette opération a été pilotée par le bureau d'études ÆFEL pour le compte de l'ADEME.

Sept foyers ont joyeusement participé aux ateliers : ils avaient pour but de les aider à mettre du défi dans leur conso !

Les ateliers culinaires animés par Re(f)use ont été réalisés avec tous les foyers. Les ateliers du Garde-Manger ont été réalisés individuellement au domicile de chaque foyer.

Profitez avec ce livret des recettes proposées aux foyers témoins.



re(f)use*
refuse food waste
re-use everything

L'ATELIER
DU GARDE-MANGER

MENU VÉGÉTARIEN

DÉJEUNER AUTOUR DU ZÉRO DÉCHET

Bruschetta au pesto de fanes de carottes

•
Gaspacho de betteraves
et cookies à la pulpe de carottes

•
Rouleaux de printemps aux fanes
et autres épluchures colorées

•
Galettes façon falafel et salade

•
Jus de carottes au gingembre

•
Mousse au chocolat au jus de pois chiches

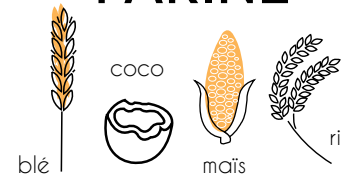
•
Eau du robinet aromatisée

BON APPÉTIT!

COOKIES SALÉS

Cuisinez sans proportions.
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !

FARINE



Pour le goût et la texture (la farine de riz et celle de maïs sont très « collantes », le blé plus classique, la coco très sèche)

+/-75 g

PULPE DE CAROTTES

déchets de l'extracteur de jus
+/-100 g

FLOCONS D'AVOINE



quelques cuillères pour le croquant

+/-40 g

GRAINES



tournesol, lin, courge (le goût, le croquant, l'esthétique...)

MATIÈRE LIQUIDE



lait végétal ou/et eau

MATIÈRE GRASSE



huile végétale et/ou eau

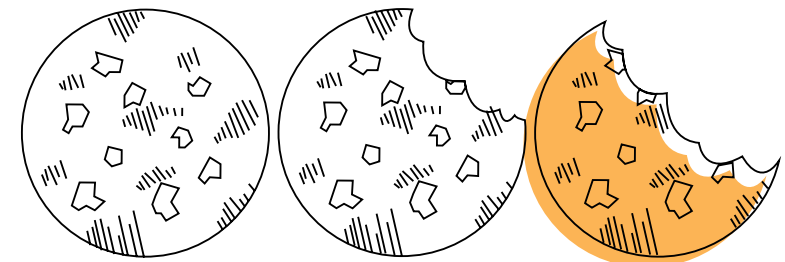
1 cuillère à café
LEVURE EN POUDRE

quelques pincées

ÉPICES

canelle, vanille, gingembre...

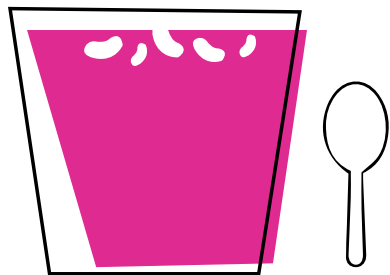
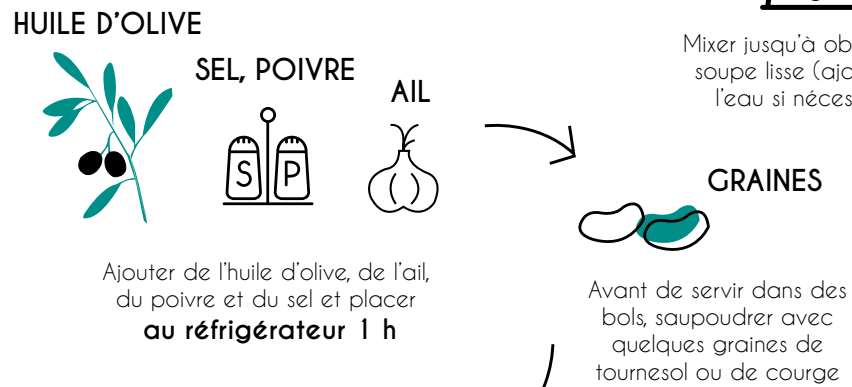
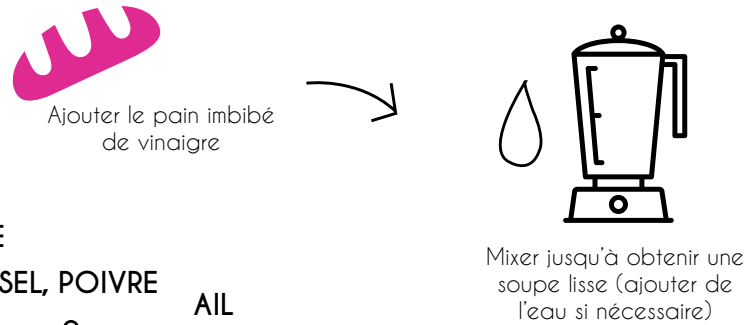
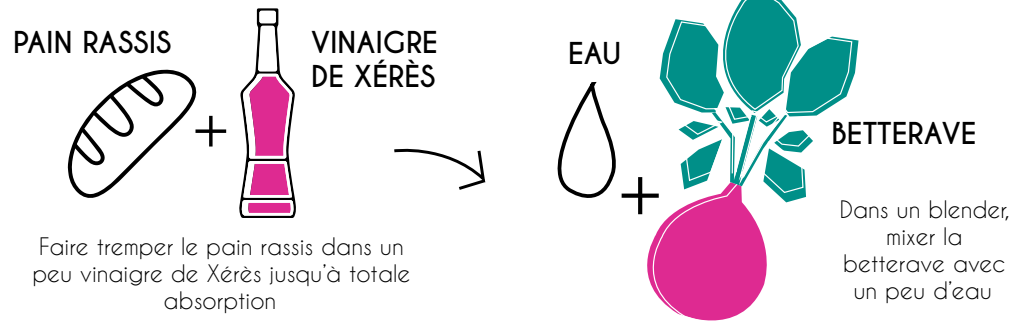
HERBES AROMATIQUES
persil, estragon, coriandre...



GASPACHO DE BETTERAVES

Cuisez sans proportions.

Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !



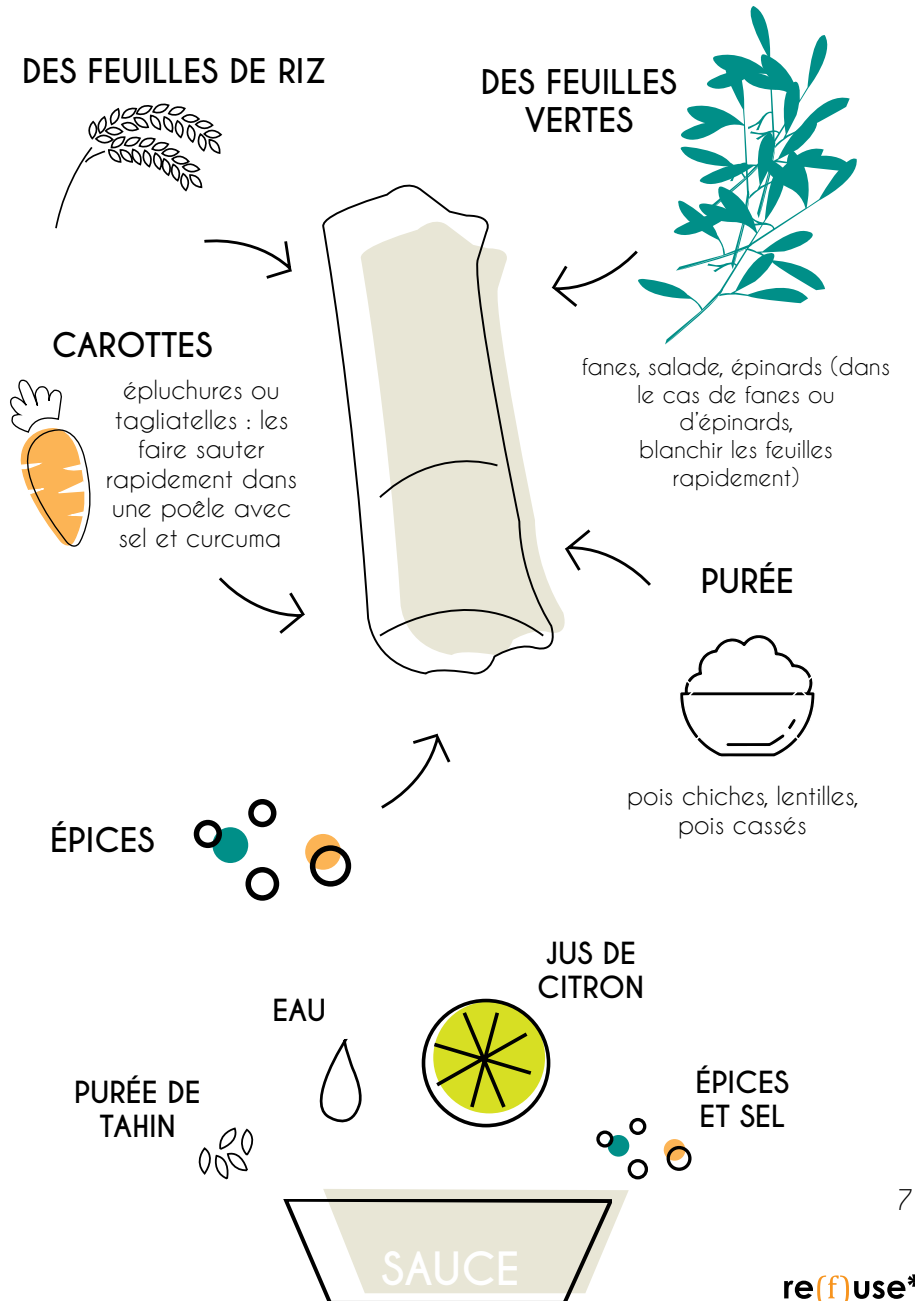
6

ROULEAUX DE PRINTEMPS

VEGGIE AUX FANES OU FEUILLES VERTES

Cuisez sans proportions.

Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !



7

PESTO DE FANES DE CAROTTES

Cuisinez sans proportions.
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !

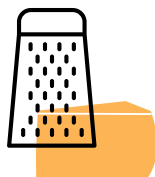


FANES DE CAROTTES

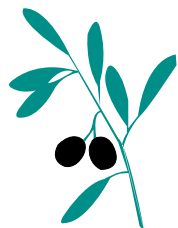
Bien laver les fanes, les sécher à l'essoreuse à salade. Ne garder que les feuilles. Les tiges sont trop dures mais elles régaleront un joli petit lapin ou un compost

+

PARMESAN



HUILE D'OLIVE

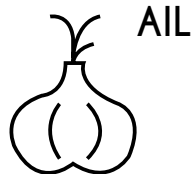


+

GRAINES DE TOURNESOL



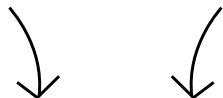
+



AIL



Mixer à l'aide d'un mixeur tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée homogène



8

GALETTES DE POIS CHICHES FAÇON FALAFELS



une grosse boîte de **POIS CHICHES** cuits (650 g) - ou 650 g de pois chiches cuits par vos soins



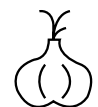
une demi boîte de **PERSIL**



un bel **OIGNON** jaune (ou deux moyens)



3 cuillères à soupe de **FARINE DE RIZ**



4 gousses d'**AIL**



ÉPICES (cumin, coriandre, sel, poivre)



60 g de **FLOCONS D'AVOINE**

01

Emincer finement ail et oignon, les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

02

Mettre les pois chiches dans le bol d'un robot/mixeur, la farine de riz, les épices, le persil lavé et grossièrement ciselé, puis faire une pâte épaisse du tout.

03

Puis à l'aide d'une fourchette, ajouter l'ail, l'oignon, les flocons, et mélanger.

04

Faire des petites galettes et les passer dans une chapelure (pain, pain d'épice).

05

Faire cuire les petites galettes à la poêle dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

06

Déguster avec une salade.

9

MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUF

Pour 6 personnes



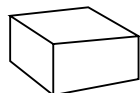
100 ml de jus de pois chiche



100 g de chocolat pâtissier



1 cuillère à soupe
de sucre en poudre blond



75 g de tofu soyeux



1-2 gouttes de jus
de citron



25 g de compote
de pomme

01

Verser le jus de pois chiche et le sucre dans le bol du batteur. Fouetter à vitesse moyenne pendant 5 minutes. Quand les blancs commencent à bien monter, ajouter le jus de citron et augmenter la vitesse des fouets jusqu'à l'obtention d'une masse dense et compacte (effet bec d'oiseau). Si besoin, faire une ou deux pauses, cela peut aider à la « prise ».

03

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

05

Puis mélangez délicatement cette préparation avec les blancs.

02

Mixer finement le tofu soyeux jusqu'à lui donner une belle apparence lisse.

04

Hors-du-feu, ajouter le tofu soyeux et la compote de pomme au chocolat fondu.

06

Mettez au froid.

LES CRACKERS POUR L'APÉRO

LES TARTINADES

SUR LE POUCE

LES TARTES

LES GALETTES

DESSERTS ET DOUCEURS

LES RECETTES
DE L'ATELIER
DU GARDE-MANGER



CRACKERS FINS AUX GRAINES POUR L'APÉRO

Pour 4 personnes environ

Environ 200 g de blé (complet, c'est encore mieux!)

1 poignée de graines (tournesol, pavot, sésame)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de lait végétal (facultatif)

Un peu d'eau pour façonner une pâte

Épices (sel, poivre, plus si affinités...)

01

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot : verser la farine, l'huile d'olive, le lait végétal optionnel, le sel, le poivre, et de l'eau (l'eau de trempage sera parfaite!). Attention toutefois à ce que la pâte ne soit pas trop humide... Si elle l'est, rajouter de la farine.

Régaler vos amis
sainement pour l'apéro ?
C'est possible avec
ces deux crackers
végétaux et légers !



02

Étaler la pâte sur une plaque ou une feuille de papier sulfurisé, ajouter les graines et quelques tours de sel du moulin, repasser le rouleau, pré-découper les rectangles, enfourner pour 12-15 minutes.

Ces petits rectangles sont parfaits pour remplacer les chips ou autres produits gras et sucrés servant à piocher généreusement dans les bols de guacamole et de tartinades.

CRACKERS AUX ALGUES, GRAINES DE PAVOT & FARINE D'ÉPEAUTRE

Pour 4 personnes environ

Environ 200 g de farine d'épeautre ou de blé

1 poignée d'algues séchées

1 cuillère à soupe de graines de pavot

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de lait végétal (facultatif)

Un peu d'eau pour façonner une pâte

Épices (sel, poivre, plus si affinités...)

01

Dans un bol, verser les algues et ajouter de l'eau de façon à les réhydrater (trempage de 10-15 minutes).

03

Étaler la pâte sur une plaque ou une feuille de papier sulfurisé, ajouter les graines de pavot, repasser le rouleau, pré-découper les rectangles, enfourner pour 12-15 minutes.

02

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot : verser la farine, l'huile d'olive, le lait végétal optionnel, le sel, le poivre, les algues et de l'eau (l'eau de trempage sera parfaite!). Attention toutefois à ce que la pâte ne soit pas trop humide... Si elle l'est, rajouter de la farine.

A déguster en accompagnement d'une salade ou d'un plat végétarien, ça change du pain!
Ou pour l'apéritif..



TARTINADE DE POIS CASSÉS

AU CONFIT D'OIGNON

Pour l'accompagnement d'un plat (4 personnes)

200 g de pois cassés
1 ou 2 cuillères à soupe de lait végétal (amande, avoine, soja, riz...)
1 à 2 cuillères à soupe de confit d'oignon
Sel, poivre, épices (optionnel)
Huile d'olive

01

Faire cuire les pois cassés dans un gros volume d'eau pendant 30 à 35 minutes. Égoutter si besoin puis mixer.

02

Dans un saladier, mélanger les pois cassés, les épices, le confit d'oignon, le lait végétal jusqu'à l'obtention d'une texture de tartinaade. Ajouter 5 cl d'eau si la pâte est trop compacte. Verser un filet d'huile d'olive généreux.

Sandwich
ou apéro rigolo ?
Les tartinades !



À déguster en entrée accompagné d'une salade ou en apéritif sur du pain légèrement grillé ou un crackers (également idéal comme casse-croûte, entre deux tranches de pain, pour remplacer le jambon ou le fromage !)

DUO DE TARTINADES

DE POIS CASSÉS

Pour l'apéritif ou en accompagnement d'un plat

500 g de pois cassés
1 ou 2 cuillères à soupe de lait végétal (amande, avoine, soja, riz...)
1 à 2 cuillères à soupe de purée de sésame
Sel, poivre, épices
Ail
Huile d'olive, vinaigre et/ou jus de citron

01

Faire cuire les pois cassés dans un gros volume d'eau pendant 30 à 35 minutes. Égoutter (optionnel) et répartir dans deux récipients.

02

La tartinaade sésame-citronnelle
(ou la « façon guacamole »)

Dans un bot de robot (ou dans un saladier et à l'aide d'un mixeur à bras), mélanger les pois cassés, la purée de tahin, le jus d'un citron, la citronnelle, les épices (curcuma), le lait végétal jusqu'à l'obtention d'une texture de tartinaade. Ajouter 5 cl d'eau si la pâte est trop compacte. Verser un filet d'huile d'olive généreux (optionnel).

03

La tartinaade curry-ail-vinaigre

Même procédé, en ajoutant aux pois cassés, à la place des ingrédients précédents : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre de framboise, 2 gousses d'ail crues ou cuites, du curry, sel et poivre.



TABOULÉ DE QUINOA

AUX FANES DE CAROTTES

Pour 4 personnes

250 g de quinoa
2 petites tomates
Quelques feuilles de fanes de carottes
Une échalote ou un petit oignon
Quelques feuilles de menthe ou de basilic
Une cuillère à soupe de graines (courge, tournesol...)
Sel, poivre



Une entrée, un pique-nique
ou un repas sur le pouce ?

Les petits plats légers et originaux !

01

Faire cuire le quinoa façon pilaf, à savoir : le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, remuer régulièrement pour bien imprégner les grains de quinoa. Puis, ajouter le double de volume d'eau, cuire à couvert pendant environ 15 minutes.

03

Ajouter quelques feuilles de menthe ciselée, et une cuillerée à soupe de graines.

02

Pendant ce temps, dans un saladier, préparer les autres ingrédients : couper les légumes en petits morceaux, émincer finement les feuilles des fanes (le goût est fort !) ainsi que l'échalote.

PAIN DE CAROTTE

À L'ORIENTALE

Pour une entrée ou un apéritif (2/3 parts)

Un reste de carottes râpées
1 fond de yaourt nature
Une cuillère à soupe de raisins secs
Un reste de feuilles de menthe fraîche
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g de farine
Eau
Épices (curry, ou cumin-coriandre, sel)

01

Faire revenir les carottes râpées dans une poêle avec une goutte d'huile d'olive et un peu d'eau, de façon à les attendrir.

03

Dans un bol, mélanger les carottes, quelques feuilles de menthe ciselées, les épices, le reste d'un pot de yaourt, les raisins secs.

05

Cuire au four pendant 35 minutes environ à 180°C.

02

Pendant ce temps, dans un robot ou à la main : mélanger 100 g de farine de blé avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter l'eau nécessaire pour obtenir la consistance d'une pâte brisée (elle ne doit pas coller pour pouvoir être étalée).

04

Étaler la pâte, déposer la préparation en tas, fermer la pâte comme un chausson allongé.



TARTE GOURMANDE REVISITÉE

Pour une tarte de format moyen (moule 25 cm)

150 g de farine
30 g de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Un petit verre d'eau
1 belle courgette
Un reste de fromage
2 cuillères à soupe de crème fraîche (ou de fromage blanc ou de lait)
Une cuillère à soupe de moutarde
3 cuillères à soupe de tartina de pois cassés « façon guacamole »
1 œuf
Épices, sel, poivre



**Adeptes du tout en un ?
Plusieurs types de restes
dans votre frigo ?
Essayez
ces succulentes tartes !**

01

Préparer la pâte à tarte : mélanger au robot ou à la main farine et matières grasses, une pincée de sel, et l'eau nécessaire pour former une boule de pâte non collante. L'étaler à la main dans le moule, mettre à pré-cuire entre 6 et 10 minutes.

03

Faire cuire la courgette (préalablement lavée et découpée en rondelles) quelques minutes dans un peu d'eau bouillante, de façon à ce que les rondelles restent fermes.

05

Enfourner pendant 20 minutes environ à 180°C.

TARTE FAMILIALE AU TOFU ÉPICÉ ET PETITS LÉGUMES

Pour une grande tarte

200 g de farine
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Un petit verre d'eau
Entre 250 g et 300 g de tofu ferme
1 tomate
Des légumes surgelés :
poireaux, champignons
Le reste d'un bocal d'olives

3 cuillères à soupe de crème fraîche et 4 cuillères à soupe de fromage blanc
1 œuf
Épices (soyez inventif pour les épices servant à aromatiser le tofu !)
Sel, poivre

01

Préparer la pâte à tarte : mélanger au robot ou à la main farine et huile, une pincée de sel, et l'eau nécessaire pour former une boule de pâte non collante. L'étaler à la main (directement dans le moule) ou au rouleau (puis disposer dans le moule), mettre à pré-cuire entre 6 et 10 minutes.

03

Une fois le tofu légèrement grillé et réservé, faire pré-cuire les légumes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive.

05

Sortir la pâte du four, garnir le fond avec la tartina de pois cassés, ajouter les légumes et le tofu, puis recouvrir de l'appareil. Pour les amateurs, un peu de fromage râpé sur le dessus donnera un léger goût de fromage grillé.

02

Faire cuire le tofu : dans une poêle, verser une cuillère à café d'huile d'olive, une cuillère à soupe d'eau, et des épices : le tofu va cuire en s'imprégnant de cette préparation, il va en prendre la couleur et le goût !

04

Pendant ce temps, préparer l'appareil : mélanger en battant l'œuf, la crème et le fromage blanc.

06

Enfourner pendant 20 minutes environ à 180°C.



GALETTES VÉGÉTALES

LENTILLES CORAIL-CURRY

Pour 4 personnes (3 galettes/pers)

Environ 240 g de lentilles corail

2 cuillères à soupe de farine de riz

1 reste d'aubergines, de courgettes et de tomates,
2 gousses d'ail revenues dans une goutte d'huile d'olive

Le reste de riz du réfrigérateur

1 œuf

Épices (curry, basilic séché, sel)

**Vous souhaitez remplacer
la viande ou le poisson
dans votre assiette ?**

**Ces délicieuses galettes
sont faites pour vous !**



01

Faire cuire les lentilles corail dans un gros volume d'eau pendant environ 10 minutes. Égoutter.

03

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et ajouter 5 cl d'eau si la pâte est trop compacte.

02

Pendant ce temps, préparer vos légumes : s'ils sont déjà cuits, les couper en petits morceaux. Sinon, les laver, les éplucher, les découper en petits morceaux, les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Épicer selon vos goûts.

04

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Mettre à cuire de petits paquets de pâte que vous étalerez avec le dos d'une cuillère. Retourner à mi-cuisson. Selon l'épaisseur des galettes, la cuisson peut durer de 10 à 15 minutes.

Déguster avec une salade verte ou une poêlée de légumes frais.

GALETTES CROQUANTES

« À LA BRETONNE »

Pour 4 personnes environ

250 g de lentilles corail

150 g de graines de sarrasin

3 cuillères à soupe de farine de sarrasin

3 cuillères à soupe d'algues (wakamé) à réhydrater (ou fraîches)

Sel, poivre, épices (ras el hanout, gingembre)

5 cuillères à soupe de maïs grillé (pour le croquant ! Peut être remplacé par des graines de tournesol voire des flocons d'avoine ou de riz)

Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire les lentilles corail avec le sarrasin dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes.

03

Concasser légèrement le maïs à l'aide d'un robot ou mortier (de façon à laisser des morceaux).

05

Une fois la préparation obtenue, cuire les galettes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive, environ 6-7 minutes sur chaque face.

02

Mettre les algues à réhydrater dans un bol d'eau environ 15 minutes.

04

Égoutter (optionnel), verser dans un grand saladier, ajouter la farine, les algues ciselées aux ciseaux, le maïs, les épices.

A déguster au dîner accompagné d'une salade.
Ou pour les amateurs, façon burger pour remplacer un steak.



TRIO DE GALETTES VÉGÉTALES

Pour 6 personnes environ

500 g de lentilles corail
Des restes du réfrigérateur :
une boîte de riz cuit,
une boîte de légumes cuits
(pommes de terre-courgettes),
une boîte contenant
un demi oignon blanc cru
dès à découpé

Des flocons d'avoine
De la farine de riz
Sel, poivre, épices
2 œufs
Un poivron vert
Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire 500 g de lentilles corail dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes.

03

Préparer les différents ingrédients (notamment les légumes à faire cuire, les légumes déjà cuits à découper en petits tronçons, etc.)

05

La 100 % récup'

Ajouter le reste de préparation pommes de terre-courgettes et 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine pour le croquant.

07

Cuire les galettes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive, environ 6-7 minutes sur chaque face.

02

Égoutter (optionnel), verser dans un grand saladier, ajouter 3 cuillères à soupe de farine de riz et 1 œuf. Puis répartir cette préparation de base dans 3 récipients différents.

04

La colorée

Ajouter quelques radis coupés en rondelles, un demi poivron et un reste d'oignon blanc revenus à la poêle dans un peu d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de riz cuit.

06

La curry-œuf

Ajouter un œuf, 3 cuillères à soupe de riz cuit, un demi poivron et un reste d'oignon blanc revenus à la poêle dans un peu d'huile d'olive, des herbes aromatiques du jardin : thym et laurier, du curry.

GALETTES

« MÉDAILLON DE FROMAGE »

Pour 4 personnes environ

250 g de lentilles corail
150 g de graines de sarrasin
2-3 pommes de terre cuites
Un reste de légumes cuits au thym (carottes, courgettes, navets, olives vertes)
2 cuillères à soupe de farine de blé
Une poignée de graines de tournesol ou de courge
Sel, poivre, épices (curcuma)
Du fromage frais (ici du labneh)
Huile d'olive pour la cuisson

01

Faire cuire les lentilles corail avec le sarrasin dans un gros volume d'eau pendant 12 à 15 minutes.

03

Ajouter les différents ingrédients à la préparation, excepté le fromage.

05

Cuire les galettes à la poêle, dans un tout petit peu d'huile d'olive, environ 6-7 minutes sur chaque face.

02

Tailler les légumes trouvés dans le réfrigérateur de façon à ce qu'ils s'intègrent bien dans les galettes (petits cubes, bâtonnets...).

04

Une fois la préparation obtenue, façonner les galettes directement dans la poêle, et insérer au milieu de chacune d'entre elles l'équivalent d'une cuillère à café de fromage, façon médaillon.

A déguster au dîner accompagné d'une salade.

A déguster au dîner accompagné d'une salade.



GÂTEAU DE PAIN AU CHOCOLAT

Avec l'équivalent d'une baguette

1/2 litre de lait

1 œuf

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

100 g de chocolat à dessert



Envie de douceur ?
Voilà les desserts
(et les goûters) !

01

Enlever les morceaux de croûte trop durs du pain. Le couper en petits morceaux et mettre le tout dans un saladier.

03

Laisser tremper. Le temps peut varier fortement : si le pain est seulement ramolli (de la veille ou de l'avant-veille), une demi-heure à une heure suffisent ; si le pain est très dur, une nuit au réfrigérateur peut s'avérer nécessaire.

05

Ajouter 1 œuf battu, le chocolat fondu et le sucre. Mélanger harmonieusement. Verser la pâte directement dans un moule préalablement huilé ou beurré.

02

Ajouter du lait froid ou tiédi de façon à pouvoir imbiber tout le pain petit à petit, à l'aide d'une fourchette (pas la peine de le recouvrir, il y aurait trop de lait à la fin!).

04

Puis mixer finement, dans un blender ou à l'aide d'un mixeur à bras.

06

Enfourner au moins 40 minutes à 180°C. Laisser reposer et refroidir, le gâteau de pain n'en sera que meilleur.

PÂTE À TARTINER MAISON

Pour 150 g de préparation

100 g de purée de noisette

1 cuillère à soupe de poudre de cacao

1 cuillère à soupe de sucre en poudre (un peu plus si le cacao est amer sans sucre)

1 cuillère à soupe de lait végétal (ou de lait de vache)

01

Mélanger tous les ingrédients dans un robot ou à la main.

02

Ajuster selon vos goûts et ceux de vos enfants : plus ou moins de noisette, plus ou moins de chocolat, plus ou moins de sucre.

Pour information : la purée de noisette est un ingrédient onéreux, mais nutritif et excellent pour la santé !

On la trouve dans les magasins bio.

Cette pâte à tartiner contient près de 70 % de noisette, contre 13 % pour la bien connue pâte à tartiner en 7 lettres...

Il est donc logique que son coup de revient soit supérieur !



Les recettes présentées
dans ce livret sont issues
des ateliers réalisés
lors de l'opération
« Du défi dans ma conso »
de mai à juin 2016,
pour l'ADEME



L'opération « Du défi dans ma conso » a été pilotée par le bureau d'études AEFEL pour le compte de l'ADEME



010277



Septembre 2021