

Soupe au vert de chou-fleur



Ne jetez plus le vert de vos choux-fleurs ! Émincé finement et cuit avec 2 ou 3 pommes de terre et carottes, un peu de sel et de poivre, vous obtiendrez, une fois mixé, une délicieuse soupe à la saveur de chou.

Le truc en plus : Pour encore plus de succès, ajoutez quelques croûtons maison et des morceaux de fromages coupés en dés avant de déguster.

Budget 🍌

Le SIOM représente 170 385 habitants répartis sur 17 communes. Ses missions sont la prévention, la collecte et la valorisation des déchets.

Dans le cadre du Programme Local de Prévention des déchets ayant pour objectif de réduire les déchets de 7,5% [soit - 34 kg / habitants d'ici 2016], de nombreuses actions sont mises en oeuvre notamment sur la réduction du gaspillage alimentaire, le compostage et le lombricompostage des déchets fermentescibles.

Galipettes

Quelques champignons de Paris oubliés au fond du frigo ? Émincez les pieds, mélangez-les avec du fromage frais type ail et fines herbes. Ajoutez un reste de jambon coupé en morceaux, fourrez les chapeaux et faites cuire au four à 200 °C pendant 30 min.

Le truc en plus : Les galipettes peuvent se décliner à toutes les sauces.

Budget 🍌🍌

Mes p'tites recettes automnales

Vous pouvez agir pour réduire vos déchets ! Accommoder vos restes, plutôt que de les jeter, fait rimer cuisine avec économie, plats savoureux, et convivialité. Trouvez ici quelques idées, à adapter selon vos envies et ce dont vous disposez !



Laissez votre inspiration vous guider !

Une fois la cuisine terminée, n'oubliez pas de composter tous vos déchets.

Tortilla extra



Hachez vos restes de légumes ou utilisez la pulpe issue de votre dernier jus pomme-carotte. Ajoutez-y un liant, par ex un peu de pain sec trempé dans du lait, des herbes aromatiques, du sel et du poivre. Faites griller la mixture à la poêle pour obtenir une galette. Une fois cuite, versez dessus les oeufs battus en omelette et laissez cuire à l'étouffée sans remuer ni retourner. Quand l'oeuf est cuit, c'est prêt à être mangé !

Le truc en plus : Un peu de crème ou de lait dans les oeufs les rend encore plus savoureux.

Budget  

Lasagnes méli-mélo

Faites une sauce tomate liquide en ajoutant à vos tomates avancées, les légumes du fond du frigo rissolés ou un reste de ratatouille, des herbes et de la viande hachée. Disposez vos lasagnes dans un plat (1 couche de pâte, 1 de sauce, 1 de fromage râpé, et on recommence). Enfournez le tout 35 minutes à 200 °C.

Le truc en plus : Pour les végétariens, utilisez du tofu !

Budget  

Galettes de pain perdu

Mixez vos quignons de pain sec pour en faire de la chapelure.

Mélanger 250 gr de la chapelure ainsi obtenue avec 3 oeufs et un 1/2 litre de lait. Ajoutez une cuillère à café d'arôme naturel (cannelle, vanille, fleur d'oranger). Faites cuire les mini galettes sur une crêpière préalablement huilée.

Le truc en plus : Servez vos galettes avec un coulis ou de la confiture, une boule de glace à la vanille et des noix concassées.

Budget  

Savoureuse crème de marrons



Épluchez les châtaignes que vous aurez ébouillantées durant 2 à 3 minutes. Attention ôtez bien les deux peaux, c'est le plus long !.

Faites un sirop de sucre (moitié poids d'eau, moitié poids de sucre).

Faites cuire les châtaignes dans le sirop de sucre pendant 10 min. Mixez l'ensemble et dégustez.

Le truc en plus : N'hésitez pas à laisser des brisures de châtaignes dans la crème... miam c'est trop bon !

Budget  