

Poivrons grillés



Lavez et grillez les demis poivrons bien mûrs à la poêle pendant 20 min.

Mettez-les dans un sac plastique et laissez refroidir. Pelez et coupez-les en lanières. Ajoutez sel, poivre, huile d'olive et vinaigre balsamique.

Le truc en plus : Pour plus de saveur, ajoutez une gousse d'ail hachée dans la sauce et laissez un peu mariner.

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.

Gaspacho

Mixez tomates, oignon, poivrons, concombre et gousse d'ail du fond du frigo.

Ajoutez pain de mie, sel, poivre, huile d'olive, vinaigre de Xérès et mixez. Laissez reposer au frais 2 heures avant de déguster.

Le truc en plus : Salez à votre convenance et dégustez rapidement.

Budget 🍷

Mes p'tites recettes estivales

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.

Boulettes à la sauce

Malaxez les restes de viande hachée avec oignon, persil, coriandre, paprika et un oeuf. Façonnez des boulettes, faites dorer.

Pour la sauce : fondre 2 oignons avec thym, sel et poivre. Ajoutez tomates pelées, aubergines, courgette et poivrons, et laissez mijoter. Ajoutez les boulettes en fin de cuisson.

Le truc en plus : Servez les boulettes à la sauce avec du riz ou des pâtes fraîches, succès assuré !

Budget 

Cake salé aux petits légumes

Mélangez 200 g de farine avec un sachet de levure. Ajoutez 4 oeufs, 12,5 cl de lait et 7 cl d'huile avec du sel et du poivre. Ajoutez vos restes de légumes et enfournez pendant 45 min à 180°C.

Le truc en plus : Agrémentez selon vos envies de restes de fromage, de poulet ou de jambon coupés en dés.

Budget 



Tarte aux fruits

Étalez votre pâte sablée dans un moule. Ajoutez la frangipane (60 gr de poudre d'amande, 60 gr de sucre et 50 gr de beurre en pommade et un oeuf). Disposez joliment vos fruits abimés savamment découpés. Faites cuire pendant 20-25 minutes (la pâte doit être dorée).

Le truc en plus : Servez avec une boule de glace parsemée de pistaches concassées pour décorer.

Budget 

Verrine aux fruits d'été

Broyez 2 gâteaux type Roudor dans le fond du verre. Ajoutez une couche du mélange mascarpone/ fromage blanc/ sucre/ jus de citron, puis une couche de fraises coupées en 4. Finir avec une couche de crème anglaise et un peu de chantilly décorée de miettes de gâteaux ou de morceaux de fruits.

Le truc en plus : Pour plus de fraîcheur, placez les verrines au frais quelques heures avant de les déguster.

Budget 

