

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

Menu

Moins de déchets

Moins de gaspi

2023

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Bruschetta de pesto aux fanes de carottes _	5
Cake 100 % poireaux_____	8
Croustilles de racines de poireaux_____	8
Salade de roquette_____	8
Joues de porc au cidre_____	12
Galettes aux épluchures _____	14
Poires au sirop vanillé _____	16
Chips d'épluchures de poires_____	18
Brownies au chocolat et marc de café _____	19
Comment utiliser les déchets_____	21

Introduction

Ce menu va vous permettre de découvrir et d'expérimenter un premier pas pour réduire le gaspillage alimentaire tout en étant gourmand. Nous vous proposons des recettes où nous utilisons la plus grande partie des ingrédients : les épluchures, les fanes, le pain rassis, les racines, les légumes fatigués, les bas morceaux qui n'ont pas de succès, nous mangeons tout de la tête au pied.

Menu

Bruschetta de pesto aux fanes de carottes

Cake 100 % poireaux

Croustilles de racines de poireaux

Salade de roquette

Joues de porc au cidre

Galettes aux épluchures

Poires au sirop vanillé

Chips d'épluchures de poires

Brownies au chocolat et marc de café

Bruschetta de pesto aux fanes de carottes

Une partie peut se faire à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Fanes d'une botte de carottes, 50 grammes.

Noix de cajou, 30 grammes.

Parmesan, 30 grammes.

Citron, 1 cuillère à café de jus.

Gousse d'ail, 1.

Huile d'olive, 1/2 décilitre.

Poivre.

Baguette de pain légèrement rassis, 1.

Préparation

1. Rincer à l'eau courante les fanes de carottes, retirer les tiges, hacher grossièrement.
2. Peler et dégermer la gousse d'ail, hacher grossièrement le parmesan et les noix de cajou.
3. Mixer le tout avec le jus de citron.
4. Poivrer et ajouter 1/3 de l'huile d'olive.

5. Mixer afin de réduire la préparation en purée.
6. Continuer à mixer tout en versant lentement le reste d'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance désirée (penser à racler les parois du mixeur de temps en temps).
7. Ajuster la quantité totale de l'huile selon le goût personnel.
8. Verser le pesto dans un contenant. Pour une meilleure conservation, rajouter une fine couche d'huile d'olive. Fermer le contenant et réserver au réfrigérateur.
9. Détailler la baguette en fines tranches, les toaster, idéalement, les garder au chaud dans le four à 60°.
10. Tartiner les toasts et servir.

Remarques

Ce pesto se conserve jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur dans un bocal ou dans un bac à glaçons.

Pour plus de goût, ajouter du piment d'Espelette.

Variantes

Les fanes de carottes, navets, betteraves, fenouils, radis, panais ou encore brocoli sont délicieuses en pesto.

Vous pouvez également cuisiner les feuilles de blettes ou de céleri.

Par contre, éviter les fanes de tomates, aubergines et poivrons car elles sont toxiques pour les hommes et les animaux. Toutefois, elles font un excellent compost.

Cake 100 % poireaux

Croustilles de racines de poireaux

Salade de roquette

Meilleur réalisé la veille.

Ingrédients

Pour 8 personnes, moule de 25 cm :

Cake et sauce

Poireaux entiers avec racines, 600 grammes.

Farine, 200 grammes.

Œufs, 3.

Yaourts grecs, 2.

Féta, 150 grammes.

Parmesan râpé, 2 cuillères à soupe.

Levure à gâteau, 1 sachet.

Croustilles de racines de poireaux

Racines des poireaux.

Huile et sel.

Salade de roquette

Roquette, 100 grammes.

Sel, poivre du moulin.

Jus de citron ou vinaigre blanc, 1 cuillère à soupe.

Huile d'olive, 3 cuillères à soupe.

Préparation

Cake

1. Laver soigneusement les poireaux, enlever les feuilles trop épaisses, les conserver pour un bouillon.
2. Couper les radicales au bout des poireaux, pour les détacher de la base du blanc des poireaux.
3. Couper le vert des poireaux, le pocher dans une casserole d'eau bouillante salée 10 minutes, garder l'eau de cuisson.
4. Couper les blancs en 2 dans la longueur, puis émincer.
5. Dans une poêle, les faire revenir avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe d'eau.
6. Préchauffer le four à 180°.
7. Beurrer le moule à cake (ou papier cuisson).
8. Dans un bol, battre les 3 œufs et un yogourt. Ajouter la farine, la levure, le sel et le poivre.
9. Ajouter les blancs de poireaux, le parmesan, bien mélanger, puis ajouter la féta en dés.

10. Verser dans le moule, puis enfourner à 180°, environ 40 minutes.

Sauce de poireaux

1. Mixer le vert des poireaux. En cas de besoin ajouter 1 cuillère à soupe d'eau de cuisson.
2. Ajouter le yogourt, mélanger et assaisonner.

Croustilles

1. Rincer plusieurs fois les radicelles dans un égouttoir pour enlever tous les résidus de terre.
2. Faire chauffer de l'huile dans une poêle avec une pincée de sel (1/2 mm de hauteur suffit, pas besoin de faire un bain de friture).
3. Jeter les radicelles dans la poêle et les faire revenir ; elles sont prêtes lorsqu'elles deviennent dorées (7 à 8 minutes).

Salade de roquette

1. Laver, rincer et essorer la roquette.
2. Dans un bol préparer la vinaigrette.
3. Au dernier moment ajouter la salade.

Préparer les assiettes

Dresser dans l'assiette une tranche de cake, parsemer de croustilles, ajouter la salade et une petite coupe de sauce.

Remarque

Les croustilles de poireaux peuvent également se faire au four. Les badigeonner avec un peu d'huile neutre et les saler légèrement. Enfournier à 200° jusqu'à coloration (7 à 8 min environ).

Joues de porc au cidre

Peut se cuire la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Joues de porc, 8.

Carottes, 6.

Oignons rouges, 2.

Échalotes, 2.

Cidre brut, 4 à 5 décilitres.

Fond de veau, 1 cuillère à soupe.

Beurre, 20 grammes.

Sel.

Préparation

1. Peler et hacher les oignons rouges et les échalotes.
2. Laver, peler et couper les carottes en tronçons de 2 centimètres. Garder les épluchures.
3. Faire chauffer une noix de beurre dans une cocotte. Quand le beurre est bien fondu, faire revenir les oignons et les échalotes à feu moyen, en les mélangeant bien, jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 10 minutes).

4. Faire revenir les joues de porc dans une poêle.
5. Transférer les joues de porc dans une cocotte, ajouter les carottes.
6. Déglacer la poêle avec le cidre, ajouter le fond de veau et verser le jus obtenu dans la cocotte. Saler, poivrer et bien mélanger.
7. Couvrir la cocotte et laisser mijoter à petit feu pendant 2 h.
8. Épaissir avec 1 à 2 cuillères à café de maïzena brune.
9. Servir bien chaud.

Suggestion

Ajouter un peu de lard.

Préparer le fond avec les os, les épluchures et les déchets de légumes.

Remarque

Commander les joues de porc quelques jours à l'avance auprès de votre boucher.

Galettes aux épluchures

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 8 galettes :

Épluchures de 6 carottes.

Pommes de terre, 500 grammes.

Piment d'Espelette, 1 pincée.

Bouquet de coriandre, 1.

Ail, 2 gousses.

Chapelure (pain sec réduit en miettes), 3 cuillères à soupe.

Graines de cumin, 1 cuillère à soupe.

Sel.

Préparation

1. Laver et couper les pommes de terre en gros cubes, sans les éplucher.
2. Les cuire dans de l'eau bouillante salée.
3. Les égoutter et les écraser, garder l'eau de cuisson.
4. Blanchir les épluchures de carottes 1 minute dans l'eau de cuisson des pommes de terre.

5. Hacher les épluchures de carottes, la coriandre, l'ail et le piment, puis mélanger avec les pommes de terre.
6. Ajouter 2 œufs, la chapelure et le cumin, mélanger, saler et poivrer.
7. Former les galettes.
8. Chauffer de l'huile dans une poêle sur feu vif et cuire les galettes quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir chaud.

Suggestion pour la cuisson

Cuisson au four, dans un moule à muffins avec des caissettes en papier.

Graisser légèrement le fond de la caissette, former une boule, parsemer légèrement de panure, quelques gouttes d'huile.

Cuire dans le four à 200°, 10 minutes.

Variantes

Servir les galettes avec du fromage de chèvre ou de brebis, des gnocchi, parfumer avec de l'huile de persil.

Faire son choix parmi d'autres légumes printaniers.

Poires au sirop vanillé

Ingrédients

Poires conférence, 8.

Sucre, 100 grammes.

Citron, jus d'un citron.

Sucre vanillé, un sachet ou 1 bâton de vanille.

Poivre noir, 3 grains.

Citronnelle, 2 branches.

Préparation

1. Éplucher avec soin les poires, les couper en 4 et enlever le trognon, garder les épluchures pour la recette suivante.
2. Arroser les poires avec le jus de citron.
3. Faire fondre le sucre dans la casserole avec 1 litre d'eau, le bâton de vanille fendu en deux, le poivre et la citronnelle hachée.
4. Porter à ébullition, ajouter les poires et cuire 15 minutes à petit feu.
5. Égoutter les poires.
6. Réduire le sirop 15 minutes sur un feu vif.
7. Servir les poires avec un peu de sirop et les épluchures.

Suggestion

Servir les poires accompagnées d'une boule de glace ou d'un brownie (voir recette à la fin du menu).

Chips d'épluchures de poires

Ingrédients

Pour 6 personnes :

Épluchures d'environ 5 poires.

Sucre glace, 5 cuillères à café.

Cannelle, 1 pincée.

Préparation

1. Préchauffer le four à 150°.
2. Laver soigneusement les poires. Les éplucher à l'aide d'un économe en veillant à faire de larges épluchures.
3. Répartir les épluchures sur la plaque du four garnie d'une feuille de papier sulfurisé (éviter de les superposer pour que toutes les chips soient bien croustillantes après cuisson).
4. Saupoudrer de cannelle et de sucre glace.
5. Enfourner pendant 30 minutes.

Remarques

Convient pour fruits et légumes, adapter l'assaisonnement.

Brownies au chocolat et marc de café

Ingrédients

Pour 6 personnes :

Œufs, 2.

Sucre en poudre, 100 grammes.

Farine, 40 grammes.

Marc de café, 45 grammes.

Chocolat noir, 150 grammes.

Beurre, 100 grammes.

Préparation

1. Au bain-marie, faire fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre.
2. Bien lisser le mélange.
3. Dans un saladier, battre les jaunes avec le sucre et le marc de café pendant quelques minutes.
4. Incorporer le chocolat fondu.
5. Ajouter la farine.
6. Battre les blancs en neige.
7. Incorporer délicatement les blancs au mélange café-chocolat.
8. Beurrer un plat rectangulaire, y verser la pâte.

9. Faire cuire 30 minutes à 180° (thermostat 6).
10. Laisser le brownie refroidir complètement quelques heures avant de le couper en carrés ; encore chaud il risque de se casser en morceaux.

Comment utiliser les déchets

Eau fruitée

Peut se faire avec n'importe quels déchets de fruits ou d'herbes, nettoyés au préalable.

Pour 1 litre d'eau, 1 écorce d'un citron vert, quelques tiges de menthe, 1 noyau de fruit au choix, 1 petit morceau de gingembre frais.

Mettre tous les ingrédients dans une carafe d'eau et laisser reposer 1 à 2 heures.

Bouillon de légumes

Pour improviser une bonne soupe, pour faire un risotto, agrémenter une sauce : au lieu de jeter les légumes moches, les épluchures, les retailles de légumes, sans oublier les queues de persil ou d'herbes fraîches, il est facile de préparer un délicieux bouillon maison.

Conserver au congélateur un sac dans lequel on place les épluchures lorsque l'on cuisine.

Lorsque la quantité est suffisante, préparer le bouillon en ajoutant assez d'eau pour couvrir les légumes et retailles, en faisant mijoter 1 heure.

Filtrer et récupérer le jus de cuisson. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Le bouillon se conservera 4 jours. Pour le conserver plus longtemps, verser le bouillon dans un bac à glaçons et placer au congélateur.

Chapelure

La chapelure est un ingrédient de base simple qui, grâce à de multiples associations de condiments et d'épices, permet d'agrémenter, gratiner, paner les plats de façon variée ou de composer une farce.

Préparer une chapelure maison avec les restes de pain rassis :

Collecter les restes de pain rassis en les conservant dans un endroit sec (par exemple dans le four éteint). Prendre soin de faire des tranches pour finir de les sécher, cela permettra de les mixer plus facilement.