

SOMMAIRE

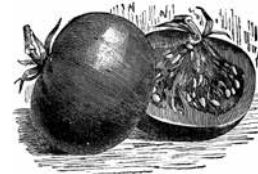
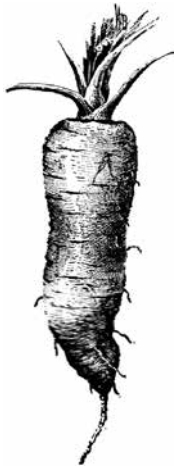
6 INTRODUCTION 8 QUELQUES CONSEILS POUR ACCÉDER À UNE CUISINE PLUS ÉCOLOGIQUE

Les légumes, on ne jette rien !

- 12 Salade d'endives au kiwi gold
- 14 One pot rice haricots rouges et poireau
- 16 Gaspacho aux cosses de petits pois
- 18 Pop-corn de chou-fleur au paprika
- 20 Velouté aux parures de chou-fleur
- 22 Soupe de carottes rôties, crackers graines et fanes
- 24 Panna cotta au brocoli, coulis de tomates
- 26 Chaussons aux fanes de radis
- 28 Frittata aux oignons nouveaux et à la courgette
- 30 Socca à la carotte et ses fanes
- 32 Frites de patate douce au sésame
- 34 Graines de courge toastées et épicées
- 36 Carpaccio de radis noir
- 38 Purée de patates douces, chips d'épluchures
- 40 Petites crèmes au poireau et gomasio

Le pain n'est jamais perdu

- 42 Bonbons de pain d'épice, coque chocolat
- 44 Pudding au pain
- 46 Croûtons de pain à l'ail
- 48 Pain perdu à la fleur d'oranger
- 50 Granola au pain croustillant
- 52 Rafraîchir le pain rassis
- 53 Chapelure à la persillade
- 54 Crumble de pain aux fruits rouges
- 56 Tartines pizza
- 58 Sauce romesco



Les restes, on en fait quoi ?

- 60 Rouleaux de printemps (avec tout ce que vous voulez !)
- 62 Tartinade de lentilles aux épices (avec des lentilles cuites)
- 64 Truffes aux biscuits (avec des biscuits et un jaune d'œuf)
- 66 Petites crèmes café et cardamome (avec des jaunes d'œufs)
- 68 Meringues matcha et fleur d'oranger (avec du jus de pois chiches)
- 70 Burger veggie (avec des féculents cuits)
- 72 Sauce betterave et noisettes torrifiées (avec des betteraves cuites)
- 74 Petits flans à la ratatouille (avec la ratatouille de la veille)
- 76 Crumble sarrasin (avec des légumes cuits)
- 78 Arancini (avec du riz cuit)
- 80 Tarte rustique, pomme et oignon, brie et noix (avec du fromage)
- 82 Galettes de quinoa (avec du quinoa cuit)

Les condiments antigaspi

- 84 Pesto de fanes (deux versions)
- 86 Herbes salées
- 88 Coulis de tomates
- 90 Ricotta maison
- 92 Coulis de tomates express au petit-lait
- 94 Cubes de bouillon de légumes zéro déchet
- 96 Mayonnaise (trois versions en mode zéro déchet)
- 98 Huiles aromatisées

Des gourmandises zéro déchet

- 100 Cake carotte et banane
- 102 Beurre de poire
- 104 Lait végétal de coco maison
- 106 Lait d'or, coco et curcuma
- 108 Barres okara coco et chocolat
- 110 Orange curd
- 112 Cherbet citronnade
- 114 Crèmes aux œufs à la courge et ses graines caramélisées
- 116 Cake 100 % banane
- 118 Brownie chocolat noir meringué aux pois chiches
- 120 Smoothie fraises et fleur d'oranger à l'avoine
- 122 Infusion de Noël aux écorces de clémentine
- 124 Coulis de fruits

PANNA COTTA

au brocoli, coulis de tomates

Voici une entrée originale : une panna cotta salée à base de brocoli et agrémentée de coulis de tomates. Pour cette préparation, il est possible d'utiliser les fleurettes avec les tiges, et même le tronc épluché.

Préparation : 20 minutes
Réfrigération : 1 heure

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 150 g de brocoli, fleurettes et tiges comprises (retirez les parties trop dures et fibreuses si nécessaire)
 - 1/2 oignon rouge
 - Paprika doux
 - 20 cl de crème fraîche liquide entière
 - 20 cl d'eau
 - 1 boule de mozzarella (environ 125 g)
- + le petit-lait (environ 10 cl)
 - 1 cuil. à café de poudre d'agar-agar
- 15 cl de coulis de tomates (voir page 88 ou 92 pour un coulis maison)
 - Huile d'olive
 - Sel non raffiné

1. Coupez le brocoli en petits morceaux. Émincez l'oignon.
2. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
3. Faites revenir les légumes avec une belle pincée de sel et une pincée de paprika pendant 2 à 3 minutes à feu moyen. Remuez régulièrement. Ajoutez un fond d'eau (environ 15 cl) et laissez cuire à nouveau pendant environ 15 minutes à couvert.
4. Transférez les légumes dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la crème, la mozzarella en dés et son petit-lait. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Conservez la préparation dans le bol.
5. Versez l'eau dans une petite casserole. Ajoutez la poudre d'agar-agar et mélangez. Portez à ébullition pendant au moins 30 secondes en remuant constamment. Retirez du feu et versez l'agar-agar dilué dans le bol du mixeur. Mixez à nouveau pour obtenir une crème bien homogène.
6. Répartissez la préparation dans des verrines. Placez au frais pendant au moins 1 heure.
7. Au moment de servir, ajoutez une petite couche de coulis de tomates sur chaque panna cotta.



FRITTATA

aux oignons nouveaux et à la courgette

La frittata est une spécialité italienne à base d'œufs que j'aime réaliser régulièrement tant elle est simple à faire. De plus, elle contribue à notre cuisine zéro déchet puisque, une fois la base acquise, on peut l'enrichir des ingrédients que l'on souhaite (légumes, fromage, viande) en fonction du contenu des placards et du réfrigérateur !

Voici une version garnie d'oignons nouveaux et de courgette râpée.

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 À 5 PERSONNES

- 8 oignons nouveaux
- 1 courgette
- 8 œufs
- 3 cuil. à soupe de ricotta (ou de crème fraîche épaisse)
- 2 poignées d'emmental râpé
- Huile d'olive
- Sel non raffiné et poivre rose (ou poivre 5 baies)

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez et émincez finement les oignons nouveaux, bulbes et tiges compris.
3. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Faites revenir les oignons nouveaux émincés environ 5 minutes. Réservez.
4. Lavez et essuyez la courgette. Râpez-la.
5. Cassez les œufs dans un grand bol. Incorporez la ricotta. Battez le tout rapidement. Ajoutez ensuite l'emmental râpé, une belle pincée de sel, du poivre.
6. Transvasez la préparation dans un moule rond préalablement huilé.
7. Enfourez pendant 10 minutes environ, puis passez en mode gril pendant 2 à 3 minutes pour bien dorer la frittata.
8. Servez immédiatement accompagné d'une salade verte.



SOCCA

à la carotte et ses fanes

Symbole de la gastronomie niçoise, la socca est une galette réalisée à partir de farine de pois chiches et passée au four, comme une pizza.

Voici ma version libre : la pâte a été enrichie de carottes râpées, de fanes de carotte finement émincées et de curry.

Préparation : 20 minutes

Repos : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 GAULETTES

- 200 g de farine de pois chiches
- 2 cuil. à café rase de curry doux
- 45 cl d'eau
- 2 carottes de taille moyenne avec leurs fanes
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre 5 baies

1. Dans un grand bol, versez la farine de pois chiches. Ajoutez le curry, une belle pincée de sel et du poivre. Ajoutez très progressivement l'eau en mélangeant à l'aide d'un fouet. Réservez.
2. Lavez les carottes et les fanes. Râpez les carottes et émincez finement les fanes. Incorporez le tout à la pâte à socca. Mélangez.
3. Laissez reposer la pâte pendant au moins 30 minutes avant de la travailler.
4. Faites chauffer une poêle huilée, puis versez 2 louches de pâte afin d'obtenir une crêpe épaisse. Laissez cuire et dorer la première face. Retournez ensuite la socca délicatement et cuisez la seconde face.
5. Renouvelez l'opération avec le reste de pâte.
6. Dégustez la socca accompagnée d'une sauce au choix ou d'un yaourt agrémenté de sauce de soja, d'herbes fraîches, etc.



BURGER VEGGIE

(avec des féculents cuits)

Mon fiston adore les burgers. Alors pour remplacer de temps en temps le bœuf, ou si vous êtes végétarien, amusez-vous à confectionner vous-même de délicieux steaks végétaux. Je vous propose ici de les réaliser avec vos restes de féculents : riz, quinoa, légumineuses, etc.

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 3 PERSONNES

Les steaks

- 180 g de féculents cuits (au choix : riz, quinoa, lentilles, haricots rouges, flageolets, etc.)
- 70 g de petits flocons d'avoine
 - 30 g de tomates confites
 - 120 g de betteraves cuites
 - 1/4 d'oignon rouge
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja
- 1 cuil. à café de paprika doux
 - 1 pincée de curry
 - Huile d'olive
- En option : sel non raffiné

Les burgers

- 3 buns (pains à burger)
 - 2 noix de beurre
 - 2 à 3 cuil. à soupe de moutarde fine
 - 1 oignon rouge émincé
 - 90 g de tomates confites
- 2 poignées de mâche (ou de roquette) lavée et essorée
 - Huile d'olive
 - Sel et poivre rose

Les steaks

1. Dans le bol d'un mixeur, versez les féculents, les flocons d'avoine, les tomates confites coupées en petits morceaux, la betterave coupée en dés, l'oignon émincé, la sauce de soja, le paprika, le curry et éventuellement une pincée de sel.
2. Mixez grossièrement la préparation.
3. Formez 3 beaux steaks d'environ 120 g chacun et faites-les dorer sur les deux faces dans une poêle légèrement huilée.

Les burgers

1. Toastez chaque moitié de bun en les faisant dorer à la poêle à feu vif ou au four en mode gril.
2. Beurrez l'intérieur de chaque moitié de bun.
3. Tartinez de moutarde 3 moitiés de bun et disposez un peu de salade. Ajoutez un steak veggie, agrémentez de poivre rose, de lamelles d'oignon, de tomates confites, puis à nouveau de salade. Recouvrez avec les moitiés de bun restantes.
4. Servez aussitôt et régalez-vous.



CAKE CAROTTE

et banane

Des carottes un peu abîmées, et/ou des bananes trop mûres, laissées à l'abandon ? Pourquoi ne pas réaliser ce délicieux cake associant ces deux ingrédients ? Une cuisson longue à seulement 150 °C garantit un cake bien développé et moelleux. Le glaçage n'est qu'une option... de la gourmandise à l'état pur !

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure
Réfrigération : 30 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 5 À 6 PERSONNES

Le cake

- 140 g de farine de blé (ou d'épeautre)
- 85 g de fécule de maïs
- 2 cuil. à café d'un mélange pour pain d'épice
- 2 cuil. à café de levure
 - 1 pincée de sel
- 125 g de carottes
 - 3 œufs
- 2 bananes très mûres
- 60 g de sucre de canne
- 50 g de sirop d'érable
 - 15 cl d'huile de pépins de raisin
- 50 g de noisettes

Le glaçage

- 250 g de ricotta
- 50 g de beurre ramolli
- 80 g de sucre glace (voir recette maison page 68)
- 15 cl de crème fraîche liquide entière très froide

Le cake

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Dans un grand bol, versez la farine et la fécule. Ajoutez les épices, la levure et le sel.
3. Râpez finement les carottes dans un grand récipient. Ajoutez ensuite les œufs, les bananes épluchées et grossièrement écrasées à la fourchette puis le sucre, le sirop d'érable et l'huile. Mélangez bien le tout.
4. Torréfiez les noisettes à sec dans une poêle. Enfermez-les dans un chiffon, puis frottez-les entre elles afin d'en retirer les peaux.
5. Concassez-les grossièrement au couteau ou dans un mortier. Incorporez-les dans la pâte.
6. Graissez un moule à cake. Versez-y la pâte. Enfouez pendant 1 heure. À la sortie du four, laissez le gâteau refroidir.

Le glaçage

1. Fouettez la ricotta avec le beurre et le sucre glace. Montez la crème fraîche en chantilly à l'aide d'un fouet électrique. Ajoutez la ricotta préparée, fouettez encore quelques instants afin d'obtenir une crème fouettée bien homogène.
2. Démoulez le cake sur un plat de service. Glacez le dessus. Placez au frais pendant au moins 30 minutes avant dégustation.



LAIT D'OR,

coco et curcuma

Le lait d'or est une boisson traditionnelle ayurvédique à base de curcuma consommée par les yogis. Vous pouvez enrichir votre boisson de gingembre, de poivre, de vanille, d'un filet de miel, etc.

Préparation : 2 minutes

Cuisson : 3 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

1. Dans une casserole, versez le lait. Ajoutez le curcuma, la vanille et éventuellement le miel. Fouettez vivement.
2. Faites chauffer la préparation à feu doux en remuant régulièrement. Dès les premières bulles, retirez du feu et dégustez aussitôt !

- 40 cl de lait végétal de coco maison (voir page 104)
- 1 à 2 cuil. à café rase de curcuma moulu
- 1 à 2 pincées de vanille moulue
- En option : 1 filet de miel (ou de sirop d'érable)

