

# \* RECETTE \*

## anti-gaspillage alimentaire

### **Ketchup de tomates vertes**

#### INGRÉDIENTS

15 tomates vertes de taille moyenne

1 tasse de sucre

3 cuillères à soupe de gros sel

2 branches de céleri coupées

5 oignons hâchés grossièrement

1 pomme pelée et coupée en dés

2 tasses de vinaigre blanc

1/4 de tasse d'épices à marinade

#### PRÉPARATION

Dans un grand bol, déposer les tomates tranchées et le sel. Mélanger pour  
que le sel enrobe bien les tomates. Recouvrir et laisser dégorger toute une  
nuit. Rincer le tout et les égouter. Puis, dans un très grand chaudron,  
déposer les tomates, les oignons, le vinaigre, le céleri, les dés de pomme  
et le sucre. Placer les épices à marinade dans une poche à thé ou dans  
un coton à fromage, ajouter dans la mixture. Porter à ébullition, puis cuire  
à feu doux environ 3 heures. Le ketchup peut se conserver dans des  
bocaux stérilisés ou au congélateur sans avoir besoin de stérilisation.



# \* RECETTE \*

## anti-gaspillage alimentaire

### **Pesto de fanes de carottes**

#### INGRÉDIENTS

1/4 de tasse de noix de Grenoble

1/4 de tasse de persil frais

Fanes de 5 carottes hâchées

1/4 de tasse de parmesan râpé

1 gousse d'ail hâchée

Sel et poivre

Jus d'un demi citron

1/2 tasse d'huile d'olive

#### PRÉPARATION

Hacher les noix et les faire griller quelques minutes au four à 375°F.

Réserver. Placer dans un robot culinaire les fanes de carottes

hâchées grossièrement, l'ail, le jus de citron, le persil, le parmesan et

les noix. Saler et poivrer, puis réduire le mélange en purée. En

laissant tourner le robot, verser lentement l'huile d'olive en filet dans

le robot. Au besoin, nettoyer les parois du récipient à l'aide d'une

spatule et continuer de mélanger jusqu'à consistance désirée.



# \* RECETTE \*

## anti-gaspillage alimentaire

### **Chips de pelures de pommes de terre**

#### INGRÉDIENTS

Pelures de 8 pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

10ml de mélanges d'épices

1 grosse pincée de sel



#### PRÉPARATION

Dans un bol de taille moyenne, faire tremper les pelures de pommes de terre dans de l'eau pendant environ 10 minutes. Egoutter, rincer et bien assécher les pelures à l'aide d'un linge propre ou de papier absorbant. Mélanger ensuite les pelures, l'huile d'olive et les épices, avant de tout répartir sur une plaque avec papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 400°F pendant environ 20 minutes, en prenant soin de brasser un peu les pelures à la mi-cuisson. Saupoudrer le tout d'une pincée de sel et servir aussitôt, tel quel ou accompagné d'un peu de crème en guise de trempette.

# \* RECETTE \*

## anti-gaspillage alimentaire

### **Burger d'épluchures de bananes**

#### INGRÉDIENTS

200g d'épluchures de bananes bio

1 càc de graines fraîches de coriandre

45g d'oignon en brunoise

2 càs de boulgour

1 gousse d'ail

2 càs de chapelure

20g de poivron vert en brunoise

Persil, sel et poivre

#### PRÉPARATION

Laver les peaux de bananes, et les éplucher en prenant soin de se débarrasser des pointes.

Couvrir les épluchures d'eau, et laisser cuire dans une cocotte minute 5 minutes, 10 à 15 pour une casserole classique fermée avec un couvercle. La cuisson va adoucir les fibres pour donner une texture plus agréable et plus digeste. Faire suer les oignons avec les poivrons, ajouter l'ail le boulgour et les graines fraîches de coriandre. Si vous utilisez des feuilles de coriandre, veillez à ne les incorporer qu'à la fin de la cuisson. Incorporer les épluchures en brunoise en remuant pendant 2 minutes. Assaisonner hors du feu, ajouter le persil ciselé et la coriandre, puis la chapelure. Modeler la pâte, puis les mettre à griller à la poêle. Il ne reste plus qu'à rajouter le pain grillé, et apprécier votre burger !



# \* RECETTE \*

## anti-gaspillage alimentaire

### **Bouillon de légumes anti-gaspillage**

#### INGRÉDIENTS

Retailles de légumes (8 tasses)

3 litres d'eau

2,5 ml de sel



#### PRÉPARATION

Dans une grande casserole, déposez les retailles de légumes (pelures de légumes, d'oignons, d'échalottes, etc.), l'eau et le sel. Portez à ébullition à feu vif. Réduisez à feu doux, couvrez et laissez frémir légèrement pendant 3h. Déposez un tamis au dessus d'un grand bol, couvrez d'un linge à vaisselle propre et filtrez le bouillon. Réfrigérez, congelez le bouillon ou intégrez le à une recette.

