Recettes anti gaspillage

Nestlé

Good food, Good life

Recettes anti gaspillage

Saviez-vous que 2,8 millions de tonnes de denrées alimentaires sont perdues ou gaspillées chaque année en Suisse, dont une bonne partie dans les ménages ?

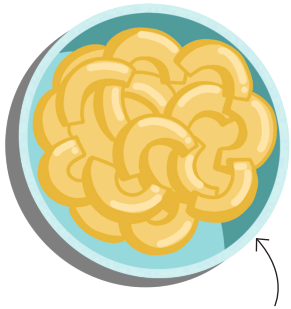
Depuis des années, Nestlé s'investit pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Découvrez dans ce livret de délicieuses recettes faciles à réaliser pour vous aider à valoriser des aliments que vous étiez prêt(e) à jeter, comme des bananes très mûres, du pain rassis, des pommes flétries ou des restes de légumes cuits.

Bon appétit !

Nestlé Good food, Good life

gratin de pâtes

sauce gratin THOMY



un reste de pâtes cuites

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 20 min
Pour 4 personnes

Ingrédients

- 400g de pâtes cuites
- 100g de lardons
- 100g de fromage râpé
- 1 sauce gratin THOMY

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (four traditionnel).

2. Faire chauffer une poêle et y placer les lardons. Une fois qu'ils ont rendu leur graisse, les égoutter. Les replacer dans la poêle sur feu vif jusqu'à ce qu'ils grillent bien. Les réserver.

3. Verser les pâtes dans un grand plat à gratin. Ajouter les lardons et mélanger. Verser la sauce gratin THOMY sur les pâtes. Parsemer de fromage râpé.

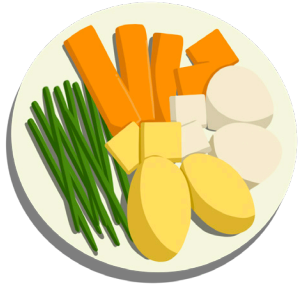
4. Enfourner pendant 20 min environ.

Ajoutez au gratin des légumes finement hachés ou précuits, selon vos envies. Vous pouvez aussi dégustez votre gratin avec une salade composée.

Pour une version végétarienne, remplacez les lardons par des restes de légumes ou le substitut de viande de votre choix.

macédoine de légumes

sauce THOMYNAISE



un reste de légumes cuits

Temps de préparation : 40 min

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 400g de légumes cuits (navets, carottes, haricots, etc.) et pommes de terre
- 100g de petits pois
- 3 càs de THOMYNAISE
- 1 càs de jus de citron
- Sel, poivre
- 2 œufs durs
- Un bouquet de persil

Préparation

1. Couper les légumes en petits dés.

2. Cuire les petits pois dans l'eau bouillante. Laisser refroidir (sauter cette étape avec les petits pois en conserve).

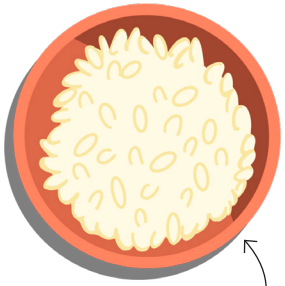
3. Dans un plat creux, ajouter les légumes coupés ainsi que les petits pois. Ajouter la THOMYNAISE et le jus de citron. Bien mélanger.

4. Décorer avec les œufs durs coupés en quatre et le persil ciselé

Parfait pour accompagner vos grillades.

riz sauté aux légumes

avec Arôme MAGGI



un reste de riz cuit

Temps de préparation : 35 min
Temps de cuisson : 5 min
Pour 4 personnes

Ingrédients

- 200g de reste de riz cuit
- Restes de légumes crus tels que :
  - 200g de carottes
  - 200g de courgettes
  - 150g de champignons
- 1 oignon
- 2 càs d'huile d'olive
- Quelques gouttes d'Arôme MAGGI

Préparation

1. Couper les légumes en bâtonnets et les champignons en tranches.

2. Hacher finement l'oignon.

3. Faire chauffer le wok avec l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon 3 min à feu vif.

4. Lorsqu'il commence à dorer, ajouter le reste des légumes. Faire cuire quelques minutes en remuant.

5. Ajouter le riz.

6. Faire cuire encore quelques minutes en remuant constamment.

7. Ajouter quelques gouttes d'Arôme MAGGI et bien mélanger le tout.

Cette recette est végétarienne et accompagne à merveille le tofu grillé.

chaussons aux légumes

avec pâte LEISI

des légumes crus plus très frais

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 25 min
Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 rouleau de pâte à gâteau ronde LEISI
- Restes de légumes crus (300g) tels que :
  - courgette
  - aubergine
  - tomate
- 2 tranches de jambon
- 200g de fromage râpé
- 1 jaune d'œuf
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Délicieux avec une salade comme accompagnement.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (four traditionnel).

2. Laver et éplucher les légumes, les couper en julienne.

3. Faire chauffer la poêle avec l'huile. Faire revenir les légumes à feu doux, jusqu'à évaporation du liquide. Saler et poivrer.

4. Etaler la pâte à gâteau sur une plaque allant au four et la piquer avec une fourchette. Sur la moitié de la pâte, placer les légumes cuits. Au-dessus, disposer les deux tranches de jambon puis le fromage râpé réparti.

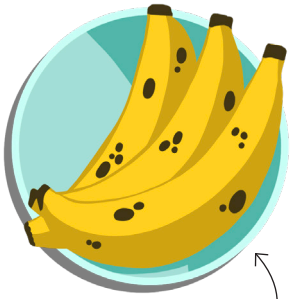
5. Refermer la pâte de manière à en faire un chausson. Retrousser les bords pour maintenir les ingrédients à l'intérieur.

6. Etaler le jaune d'œuf sur le dessus du chausson à l'aide d'un pinceau. Puis repiquer à la fourchette afin de permettre l'évaporation.

7. Enfourner pendant 25 min environ. Le chausson est prêt lorsqu'il est bien doré sur le dessus.

pain à la banane

avec du NESQUIK



quelques bananes très mûres

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 1 h 15
Pour 8 personnes

Ingrédients

- 3 bananes très mûres
- 200g de sucre
- 1 œuf
- 50g de beurre fondu
- 140g de farine
- 3 càs de poudre NESQUIK
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 1 càc de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 165°C (four traditionnel). Graisser un moule à cake.

2. Ecraser les bananes puis les mélanger dans un bol avec le sucre, l'œuf et le beurre.

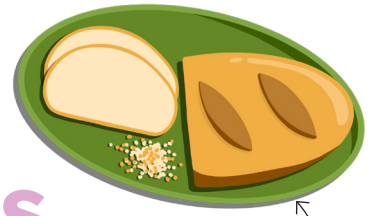
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre NESQUIK, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporer au mélange de banane jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

4. Verser dans le moule à cake et enfourner.

5. Faire cuire 1h15 min environ, jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.

biscuits au pain rassis

au chocolat CAILLER Dessert blanc



du pain rassis

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 15 min
Pour 4 personnes

Ingrédients

- 180g de pain rassis
- 70g de sucre
- 1 œuf
- 1 càc de levure chimique
- 90g de chocolat CAILLER Dessert blanc coupé en morceaux
- 50g de beurre

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C (four traditionnel).

2. Couper le pain rassis en dés et le mettre dans un mixeur. Mixer 30 sec jusqu'à l'obtention d'une poudre.

3. Couper le chocolat CAILLER Dessert blanc en morceaux grossiers et les ajouter à la farine de pain dans le mixer.

4. Ajouter les autres ingrédients, puis mélangez 30 sec, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

5. Former des petites boules de pâte de la taille d'une noix.

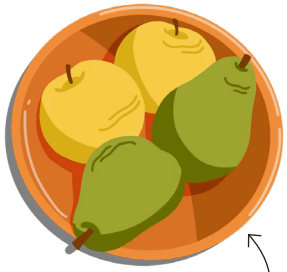
6. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les aplatissant légèrement.

7. Cuire durant 15 min environ.

8. Laisser refroidir les biscuits sur une grille avant de les déguster.

crumble
pommes-poires

aux céréales FITNESS et pépites
de chocolat noir CAILLER Dessert



quelques fruits flétris

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 35 min
Pour 4 personnes

Ingrédients

- 150g de farine
- 125g de beurre
- 100g de sucre roux
- 100g de pépites de chocolat noir CAILLER Dessert
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 càc de cannelle
- 30g de céréales FITNESS
- 700g de fruits flétris tel que :
    - 3 poires
    - 3 pommes
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C (four traditionnel).

2. Mélanger la farine, la levure et la cannelle dans un bol. Ajouter le beurre découpé en morceaux et le sel. Mélanger grossièrement avec les doigts.

3. Incorporer le sucre et les céréales FITNESS concassées, puis malaxer en laissant des grumeaux.

4. Ajouter les pépites de chocolat noir CAILLER et mélanger.

5. Séparément, couper les fruits en morceaux et les placer dans un plat allant au four.

6. Verser le mélange sur les fruits et enfourner durant 35 min.

Avec le soutien de
PUSCH :
Save Food, Fight Waste

Editeur :
Nestlé Suisse S.A.

Vous avez des questions?
Contactez-nous par téléphone
au 0800 860 015.

www.nestle.ch
www.foodlovers.ch/fr

Septembre 2021

Nestlé Good food, Good life