

Recette anti gaspi :

Banana bread



INGRÉDIENTS

- 2 BANANES BIEN MÛRES / NOIRCIES + 1 POUR LA DÉCORATION
- 2 ŒUFS
- 150G DE SUCRE
- 125G DE PÂTE DE CACAHUÈTE NON SUCRÉE
- 200G DE FARINE
- 1 CÀC DE LEVURE CHIMIQUE
- 50G DE PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR

PRÉPARATION

- Pré chauffer le four à 180°C.
- Mixer les bananes dans un bol.
- Ajouter les œufs, le sucre, le beurre de cacahuète et fouetter.
- Ajouter la farine, la levure chimique et les pépites de chocolat et fouetter à nouveau.
- Verser le mélange dans un moule à cake en silicone graissé.
- Couper en deux (dans le sens de la longueur) la banane restante et placez-la sur le dessus pour décorer.
- Enfourner pour 50 min à 180°C.

UNE RECETTE PROPOSÉE
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE DU



Recette anti gaspi :

Chips d'épluchures de légumes



INGRÉDIENTS

- **PELURES DE LÉGUMES (BIO SI POSSIBLE) DE VOTRE CHOIX : CAROTTES, POMMES DE TERRE, BETTERAVE, NAVET, TOPINAMBOURS, PATATE DOUCE, PANAIS, ...**
- **CUMIN, CURRY, AIL EN POUDRE OU PAPRIKA**

PRÉPARATION

- **Préchauffer le four à 200 degrés.**
- **Laver les épluchures et les déposer sur une plaque de cuisson chemisée d'une surface anti adhérente (si vous utilisez du papier sulfurisé, il peut être utilisé pour plusieurs cuissons).**
- **Badigeonner d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.**
- **Enfourner 15 minutes en surveillant bien la cuisson.**
- **Sortir du four. Ajouter un peu de cumin, du curry, de l'ail en poudre ou du paprika, ... mélanger puis servir.**

**UNE RECETTE PROPOSÉE
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE DU**



Recette anti gaspi :

Croutons de pain maison



INGRÉDIENTS

- PAIN RASSIS
- HUILE D'OLIVE (1 CÀS PAR 100G DE PAIN RASSIS)
- HERBES : THYM, ROMARIN, ORIGAN, BASILIC ET PERSIL
- AIL
- ÉPICES DE VOTRE CHOIX

PRÉPARATION

- Pré chauffer le four à 180 degrés.
- Couper le pain en petits carrés et hacher l'ail finement
- Dans un saladier, mélanger le pain avec l'ail et les épices/herbes. Vous pouvez saler également.

- Mettre l'huile d'olive et mélanger vivement afin que l'huile soit bien répartie sur tous les carrés.
- Répartir les cubes de pain sur une plaque de cuisson anti adhérente (si vous utilisez du papier sulfurisé, il peut être utilisé pour plusieurs cuissons). Les croutons ne doivent pas se superposer.
- Mettre au four pendant 10 minutes et mélanger à mi-cuisson. Les sortir une fois bien dorés et laisser refroidir à l'air libre.

Vous pouvez ensuite les conserver dans un bocal en verre et les utiliser pour vos salades / potages.

UNE RECETTE PROPOSÉE
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE DU



Recette anti gaspi :

Brownie chocolat-banane



INGRÉDIENTS

- 2 À 3 BANANES TRÈS MURES / NOIRCIES
- 2 ŒUFS
- 75G DE FARINE
- 15G DE MIEL (FACULTATIF)
- 125G DE BEURRE DE CACAHUÈTE (CRUNCHY SI VOUS AIMEZ)
- 40G DE CHOCOLAT NOIR + 20G À COUPER EN MORCEAU

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Écraser les bananes dans un plat, rajouter le beurre de cacahuète (et le miel) et mélanger.
- Ajouter les œufs et mélanger.
- Faire fondre au bain marie les 40g de chocolat. Mélanger le chocolat fondu au reste de la préparation et ajouter les copeaux de chocolat.
- Graisser le plat et y ajouter la préparation.
- Mettre au four pendant 15 à 20 minutes. Surveiller la cuisson.

UNE RECETTE PROPOSÉE
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE DU

Recette anti gaspi :

Poudre d'épluchures d'orange



INGRÉDIENTS

- **PEAU D'ORANGE AVEC LE MOINS DE « BLANC » POSSIBLE POUR ÉVITER L'AMERTUME.**

PRÉPARATION

- **Pré chauffer le four à 110°C.**
- **Enfourner les épluchures pendant une heure.**
- **Lorsqu'elles sont bien sèches, les mixer de manière à obtenir une poudre très odorante et gourmande.**

Vous pouvez utiliser cette poudre d'orange pour aromatiser vos biscuits, cookies, yaourts, gâteaux, ... mais aussi vos thés et tisanes ou encore vos chicons braisés !

**UNE RECETTE PROPOSÉE
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE DU**