

Mes recettes anti-gaspi



*Le gaspillage
alimentaire
en quelques chiffres*



10 idées recettes



*La liste de nos
producteurs locaux*

Sources données :

<http://discosoupe.org/portfolio-item/gaspillage-alimentaire/>

<http://discosoupe.org/portfolio-item/10-recettes-anti-gaspi/>

Pour aller plus loin :

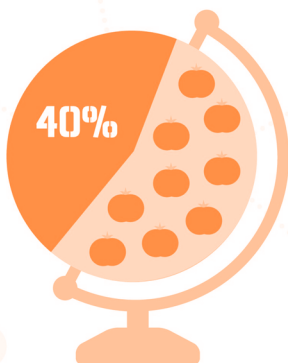
Des conseils et des exemples à suivre en matière de comportements et des modes de consommation respectueux de l'environnement et de la santé :

<http://www.ecoconso.be/fr>

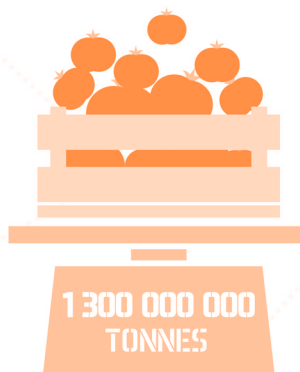
Des carnets de recettes en fonction des saisons à télécharger :

<http://www.alimentationdequalite.be/outils/recettes-de-saison/>

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

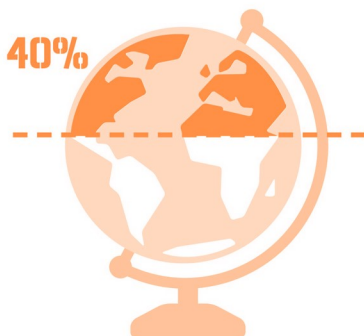


ENVIRON 40%
DE LA NOURRITURE PRODUITE
DANS LE MONDE EST GASPILLÉE



1,3 MILLIARDS
DE TONNES D'ALIMENTS
SONT JETÉS CHAQUE ANNÉE

EN TERME DE RESSOURCES, ÇA REPRÉSENTE QUOI ?



ENVIRON 40%
DES RESSOURCES UTILISÉES
POUR PRODUIRE DE LA
NOURRITURE SONT GASPILLÉES

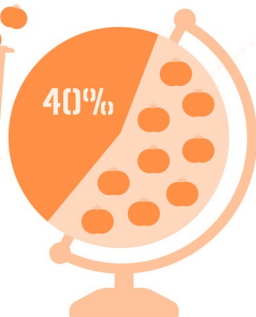


**SANS PARLER DES
ÉMISSIONS DE CARBONE**

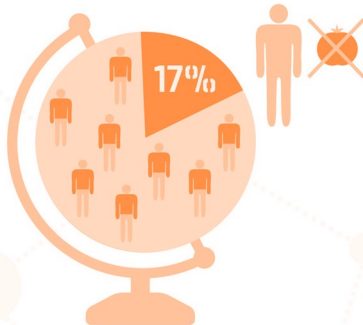


la production alimentaire
génère 3 fois plus d'émissions
de carbone que le trafic aérien

ET EN TERME DE JUSTICE SOCIALE ?



ENVIRON 40%
DE LA NOURRITURE PRODUITE
DANS LE MONDE EST GASPILLÉE



ALORS QUE 17%
DE LA POPULATION MONDIALE
NE MANGE PAS À SA FAIM

BILAN



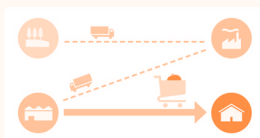
**EN THÉORIE, ON DEVRAIT POUVOIR NOURRIR
TOUT LE MONDE, TOUT EN PRODUISANT MOINS**

COMMENT RÉDUIRE CE GASPILLAGE CHEZ NOUS ?



1

**EN MODIFIANT
SES MODES D'ACHAT**



*Dénicher les circuits courts et encourager
le marché local deviendra un vrai plaisir !*



2

**EN APPRENANT À
CONSERVER SES ALIMENTS**



*L'art de prolonger la vie d'un aliment vous
servira tout au long de la votre !*



3

**EN SAUVANT LES
ALIMENTS DE JUSTESSE**



*Vos idées et talents peuvent lutter contre le
gaspillage alimentaire, soyez créatifs !*





*10 idées
recettes
anti-gaspi*

CANNELLONIS DE
POIREAUX ET CRÈME
DE POTIMARRON

François Pasteau

Restaurant L'Épi Dupin
(Paris 6^e)



www.mangeonslocal-en-idf.com

Cannellonis de poireaux et crème de potimarron

VOUS AUREZ BESOIN DE... (POUR 6 PERSONNES)



VERTS
DE POIREAU



½ botte de persil plat,
½ botte de ciboulette



Gousse
d'ail



Un blender
ou un mixer



250 g de
fromage en crème
(type St-Môret)



25 cl
de lait



25 cl de
crème liquide



500 g de
potimarron



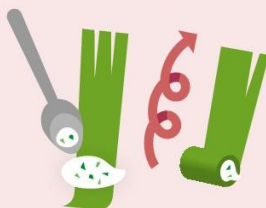
Sel, poivre

LES ÉTAPES

1

BLANCHIR LES VERTS

Les plonger dans l'eau
bouillante salée, puis
dans l'eau froide.
Egoutter et étaler sur
du papier absorbant.



2

CISELER FINEMENT

persil et ciboulette, hâcher
l'ail et mélanger le tout
au fromage en crème.
Réserver au réfrigérateur.



3

PRÉPARER LE POTIMARRON

Laver et tailler le en gros
cubes, sans l'éplucher.
Cuire à feu doux dans
le lait et la crème.
Mixer à l'aide d'un robot.
Réserver au frais.

4

FARCIR LE VERT DE POIREAU

avec le fromage frais
aux aromates et rouler en
cannellonis à l'aide d'un
papier film. Dresser dans
une assiette creuse le
potimarron et disposer
le cannelloni au-dessus.

PETITS FAGOTS
DE GROS TRONCS
TROP CHOUX-CHOUX

La Ruche qui dit Oui !

La Ruche qui Dit Oui !
met en relation,
via un site web,
consommateurs et
producteurs locaux.

www.laruchequiditoui.fr

Petits fagots de gros troncs trop choux-choux

VOUS AUREZ BESOIN DE...

3 TRONCS DE CHOUX-FLEURS,
DE BROCOLIS OU
DE ROMANESCO

1 oignon
rouge

3 cuillères à
soupe de miel

Sel, poivre

20 fines
tranches de lard

Épices, selon votre goût : piment oiseau,
Ras-el-Hanout, cumin, pâte de curry...

Huile d'olive

Vin blanc

LES ÉTAPES

1

COUPER LES TRONCS

en fins bâtonnets de 3 cm de long. Faire revenir l'oignon rouge émincé dans l'huile d'olive et ajouter les bâtonnets au fur et à mesure pour obtenir différents niveaux de texture. Ajouter les épices selon votre goût. Quand les troncs sont dorés, mouiller avec du vin blanc et laisser cuire 15 minutes.



2

AJOUTER 3 cuillères à soupe de miel environ 3 minutes avant la fin de la cuisson, puis réserver.

3

FAIRE FRIRE LE LARD

Préparer des petits fagots de légumes de 6 à 8 bâtonnets, les enrouler dans le lard grillé et fixer le fagot à l'aide d'un cure-dents.



Croquettes zéro déchets

VOUS AUREZ BESOIN DE... (POUR 2 PERSONNES)



50 G DE
PAIN RASSIS



6,5 cl de lait
(un verre)



1 œuf



30 g de roquette
ou de jeunes pousses
d'épinard



20 g de fromage
de chèvre cendré



Sel, poivre



Huile d'olive

LES ÉTAPES

1

COUPER VOTRE PAIN

en petits dés réguliers.
Les mettre dans un saladier
et verser le lait. Ajouter la
roquette ciselée et l'œuf. Pétrir
le tout à la main rapidement
pour avoir une préparation
homogène. Saler et poivrer.

2

FAÇONNER À LA MAIN

de petites galettes, en prenant
une cuillère à soupe de
préparation pour chacune,
jusqu'à épuisement de la
préparation (8 à 10 croquettes).



3

DANS UNE POÊLE

avec un filet d'huile d'olive,
faire frire les croquettes à feu
doux. Les retourner et
déposer une lamelle de
chèvre sur chacune. Laisser
encore deux minutes et servir.

10 RECETTES ANTI-GASPI

BOUCHÉES DE PEaux DE POMMES DE TERRE GRATINÉES

Marmiton

Marmiton
propose en ligne
60 000 recettes
de cuisine

www.marmiton.org

Bouchées de peaux de pommes de terre gratinées

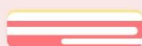
VOUS AUREZ BESOIN DE...
(POUR 4 PERSONNES)



LA PEAU DE 8 GROSSES
POMMES DE TERRE
CUITES AU FOUR



Un filet de
jus de citron



8 fines tranches
de poitrine fumée



3 échalotes



Huile d'olive



50 g de parmesan
rapé, 50 g de
gruyère rapé



5 cl de crème
fraîche épaisse



Sel, poivre



Un four traditionnel

1

CUIRE PRÉALABLEMENT

les pommes de terre au four durant 45 minutes à 180°C (thermostat 6). Une fois cuites, les couper en deux et retirer délicatement la chair à la petite cuillère, sans abîmer la peau. Utiliser la chair pour une autre recette, comme une purée.

2

HACHER FINEMENT

les échalotes et faire dorer les tranches de poitrine fumée dans une poêle, avant de les détailler en petits morceaux.

LES ÉTAPES



3

BADIGEONNER LES PEaux

d'huile d'olive. Les remettre au four pendant 10 minutes pour dorer l'intérieur. Répartir le fromage, l'échalote et la poitrine dans les peaux. Remettre au four le temps que les fromages fondent.

5

MÉLANGER LA CRÈME

avec le jus de citron, du sel et du poivre. Ajouter une pointe de crème sur les peaux de pommes de terre gratinées à la sortie du four.



Purée de fanes de carottes

VOUS AUREZ BESOIN DE...



DES FANES
DE CAROTTES



Dashi
(bouillon de
poisson japonais)



Sel, poivre



Riz à risotto



ou

Crème



Huile d'olive



Persil



Un blender
ou un mixer



Un siphon
(avec la crème liquide)

LES ÉTAPES

1

BLANCHIR LES FANES

Les plonger dans l'eau bouillante, puis les refroidir dans l'eau glacée. Bien les presser entre les mains pour enlever l'eau.

2

AVANT DE MIXER

ajouter ½ litre d'eau, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de dashi, sel et poivre.



3

AVEC CETTE BASE, VOUS POUVEZ FAIRE

Une espuma (une mousse)
en ajoutant de la crème et
en passant la préparation
par un siphon.

Un risotto
en ajoutant le riz
à la fin de la cuisson.

10 RECETTES ANTI-GASPI

CONSOMMÉ DE
VOLAILLE BRUNOISE
DE CAROTTES

Olivier LESAGE

Professeur au CFA
de la Chambre des
métiers et de
l'artisanat de
Seine-et-Marne
situé à
Saint-Germain-Laval
(77)

Consommé de volaille, brunoise de carottes

VOUS AUREZ BESOIN DE...
(POUR 6 PERSONNES)



UNE CARCASSE
DE VOLAILLE



2 œufs



2 tiges
de céleri



1 oignon



2 carottes



1 petit
poireau



Sel, poivre blanc,
cerfeuil



glaçons



Un chinois
ou une passoire

LES ÉTAPES

1

ÉPLUCHER poireau, céleris, oignon avec une carotte : les mettre avec la carcasse dans une casserole d'eau froide. Porter et maintenir à faible ébullition pendant 1h30.

2

COUPER EN DÉS la seconde carotte et la cuire avec un peu du consommé à chaud.



3

PASSER SUR DES GLAÇONS le reste du consommé et les blancs d'œufs avec un chinois et un torchon.

4

RÉCUPÉRER LA CHAIR de la carcasse pour la tailler en dés et la disposer au fond des assiettes avec les carottes taillées. Dresser chaud dans les assiettes avec des pluches de cerfeuil.



Soupe de fanes

VOUS AUREZ BESOIN DE... (POUR 4 PERSONNES)



UNE BOTTE
DE FANES DE NAVETS
ET DE FANES DE RADIS



1 oignon



2 pommes de terre



1 cube de bouillon
de légumes



20 g
de beurre



20 cl de
crème liquide



Sel, poivre



Un blender
ou un mixer

LES ÉTAPES

1

COUPER LES POMMES DE TERRE

pelées en dés et hacher l'oignon. Laver les fanes soigneusement, puis les sécher.

2

FAIRE FONDRE LE BEURRE

dans une casserole. Y faire revenir l'oignon et les fanes. Cuire le tout en remuant durant 3 à 4 minutes.



3

AJOUTER ENSUITE les pommes de terre, le cube de bouillon émietté et 1 litre d'eau bouillante. Porter à ébullition, puis cuire à frémissement durant 20 minutes.

4

INCORPORER LA CRÈME, puis mixer. Rectifier en salant et poivrant.

10 RECETTES ANTI-GASPI

SOUPE CHOCOLAT
BLANC ET COULIS
DE BANANES

Jean-Michel Rassinoux

Restaurant Play Time
(Paris 10^e)



www.mangeionlocal-en-idf.com

Soupe de chocolat blanc et coulis de banane

VOUS AUREZ BESOIN DE...
(POUR 6 PERSONNES)



DEUX BANANES
TACHÉES



½ citron
(zeste et jus)



1 cuillère à soupe
de sucre vanillé



150 g de
chocolat blanc



Un blender
ou un mixer



250 cl de
lait de coco



50 cl de
crème liquide



50 g de
crème fraîche



2 fruits
de la passion



1 brin
de menthe

LES ÉTAPES

1

MIXER DANS UN BLENDER

les bananes, le citron et
le sucre vanillé pour obtenir
un coulis.

2

PORTER À ÉBULLITION

la crème liquide et le lait
de coco. Ajouter le chocolat
blanc jusqu'à ce qu'il soit
fondu. Tiédir. Ajouter la
crème fraîche et les fruits
de la passion. Réfrigérer au
moins une demi-journée.



3

DRESSER LE COULIS DE BANANE

au fond d'une assiette
creuse. Verser sur le dessus
la soupe chocolat blanc.
Décorer de quelques fruits
et pluches de menthe
fraîche.

10 RECETTES ANTI-GASPI

BOISSON
AUX POMMES

Marmiton

Marmiton
propose en ligne
60 000 recettes
de cuisine

www.marmiton.org

Boisson aux pommes

VOUS AUREZ BESOIN DE...
(POUR 1 PERSONNE)



TROGNON ET ÉPLUCHURES D'UNE POMME
(BIO ET BIEN LAVÉE)



1 cuillère à soupe
de miel



1 pincée
de cannelle



Jus
d'un citron



Un blender
ou un mixer



Un chinois
ou une passoire

LES ÉTAPES

1

MIXER TOUS LES INGRÉDIENTS
ensemble. Laisser macérer
durant 30 minutes
à couvert au réfrigérateur.



2

FILTRE LA BOISSON
Ajuster les quantités de miel
et de citron à son goût et
servir bien froid avec un
glacéon.

Guimauve à la fraise

VOUS AUREZ BESOIN DE...

4 BLANCS
D'ŒUFS

900 g de sucre



50 g de Maizena



Sucre glace



Sirop de fraise



Glucose

5 feuilles
de gélatineMoule en silicone
(forme de votre choix)Batteur
à œufs

LES ÉTAPES

1

CUIRE LE SUCRE

et le glucose à feu moyen avec un verre d'eau, jusqu'à obtention d'une consistance molle et malléable (« cuisson au petit boulé »). Pendant la cuisson du sucre, monter les blancs d'œufs en neige au batteur. Avant que la consistance ne devienne ferme, incorporer le sucre chaud et laisser tourner le batteur jusqu'à refroidissement complet (« meringue italienne »).



2

FAIRE CHAUFFER À FEU DOUX

le sirop de fraise, ajouter la gélatine. Bien mélanger. Incorporer cette mixture à la meringue italienne.

3

RÉPARTIR SUR LES MOULES

un mélange de 50 g de Maizena et 50 g de sucre glace. Mouler vos guimauves dans les moules, les laisser prendre au réfrigérateur environ 1 heure. Démouler et servir.

Les producteurs du territoire



Charcuteries, viandes et salaisons

Boucherie de la ferme K Maboge

Spécialités : le jambon fumé, le boudin blanc/noir, la viande de bœuf

Rue Paul Dubois 55 - 6890 Libin

+32(0)61 65 81 67

www.facebook.com/KMaboge

Boucherie Ismaël Martin

Spécialité : le Saucisson de la Chestelle, 100% pur porc

Rue de la Chestelle 56 - 6890 Anloy (Libin)

+32(0)61 28 78 70 - +32(0)497 45 11 49

www.boucheriemartin.be

Boucherie Pirotte

Spécialités : les charcuteries

Rue Pairée 51A - 6890 Libin

+32(0)61 65 50 29

Boucherie Leitz

Spécialités : salaisons et charcuteries maison, viandes de bœuf, gibier, volaille. Races bovines : Charolaise, Salers, Angus Beef.

Rue du Serpont 6 - 6800 Libramont

+32(0)61 22 23 47 - www.boucherieleitz.be

Boucherie à la ferme L'Assaisonnrière

Elevage de bovins (Blonde d'Aquitaine) et de porcs.

Viandes et charcuteries

Rue du Petit Sâdon 14b - 6800 Presseux

+32(0)61 23 30 92 - www.lassaisonnier.be

Boucherie Geoffrey Petitjean

Rue du Flosse 2a - 6800 Recogne

+32(0)61 29 24 30 - www.boucheriepetitjean.be

Boucherie Benoît Gillard

Produits phares : les charcuteries et les salaisons

Rue du Parc 2 - 6870 Saint-Hubert

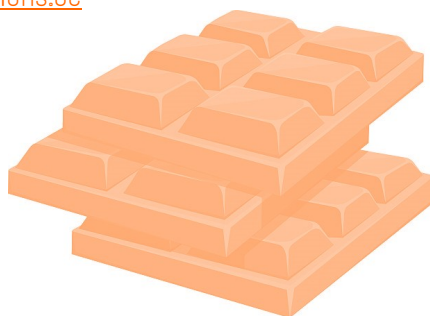
+32(0)61 31 13 77 - www.benoit-gillard.be

Boucherie La Table des Champions

Spécialités : les charcuteries et les salaisons dont le Borquin et le pâté à la bière de Saint-Hubert

Place du Marché 14 - 6870 Saint-Hubert

+32(0)61 61 10 48 - www.latabledeschampions.be



Chocolats et confiseries

La Pause Chocolat-Thé

Spécialités : praline caramel au beurre salé, le melocake maison, le praliné amandes-cachuètes, la pâte à tartiner au beurre salé, le chococisson.

Grand'rue 31 - 6800 Libramont

+32(0)61 53 58 14 - www.facebook.com/la-pause-chocolat-the

Confi'sens

Spécialités : les guimauves, chocolats artisanaux, pâtes à tartiner et les tartes sans gluten (bio).

Rue Major Mouzon 63 - 6890 Ochamps

+32(0)488 48 26 41 - www.confisens.be

Christ'Ô Chocolat

Spécialités : pralines, confiseries (massepains, bonbons, caramels,...), pièces montées en chocolat, œufs en chocolat

Rue Lasence 19 - 6890 Smuid

+32(0)495 31 86 03 - www.christophechocolat.wixsite.com/christ-o-chocolat

Epices et Thés – Fruits et légumes

Safranloy

Vieille Voie 4 - 6890 Anloy

+32(0)475 70 81 04 - safran.anloy@gmail.com

À la Source

Rue de Saint-Hubert 7 - 6890 Redu

+32(0)493 12 94 37 - contact@alasource.be

Délices à tartiner

Confitures sans sucre, artisanales et à haute teneur en fruit.

Vente de framboises et mûres cueillies en saison. Epicerie fine

Rue de la Prairie 39 - 6890 Redu

+32(0)498 26 98 71 - www.delicesatartiner.be

À la Main Verte

Maraîchage en permaculture (légumes, petits fruits, bulbes, semences, plants, plantes aromatiques, arbustes fruitiers, fleurs annuelles et vivaces, « Les Thés de Marie »).

Les Colais 30 - 6800 Ourt (Libramont-Chevigny)

+32(0)61 22 31 32 - +32(0)477 68 00 12

www.alamainverte.be

Le Jardin d'Eden

Rue Redouté 18b - 6870 Saint-Hubert

+32(0)61 46 71 10

Au Jardin de Catherine

Rue de Saint-Hubert 62 - 6927 Tellin

+32(0)478 95 16 16 - catherinedessy@yahoo.com



Miel

Les abeilles de Pierre

Rue du Curé 18 - 6890 Libin

+32(0)497 36 64 23 - pierre@vdhamail.com

Le Rucher de la Holière

Rue de la Spinette 35 - 6800 Neuvillers

+32(0)61 22 52 11 - aburnotte@skynet.be

Le Rucher du Pachis

Le Pachis 21 - 6800 Saint-Pierre

+32(0)498 80 79 29 - p.breulet@skynet.be

L'Mouchni

Route de Rochefort - 6927 Tellin

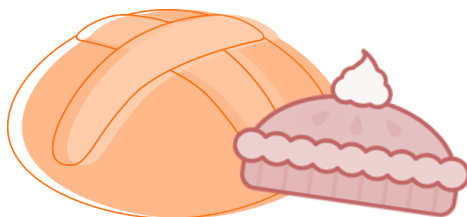
+32(0)479 42 17 42

Le rucher didactique du Domaine provincial de Mirwart

Rue du Moulin 16 - 6870 Mirwart (Saint-Hubert)

+32(0)84 36 62 99 - www.province.luxembourg.be

En vente du lundi au vendredi, selon la disponibilité, à la pisciculture.



Pains et pâtisseries

Boulangerie Leclère

Spécialités : les galettes à l'ancienne, les Baisers de Freux, les gâteaux de ménage, la tarte au sucre.

Rue Menil 12 - 6800 Freux

+32(0)61 22 25 30 - +32(0)494 36 59 67 - pierre.leclere@skynet.be

Délices de Juliette

Spécialités : la tarte au sucre, le pain d'épeautre et les pains spéciaux Vita +.

Voie Gamby 149 - 6890 Libin

+32(0)495 16 33 48

Arnould Pâtissier

Spécialités : le Régal de Saint-Hubert et le Symphonie

Place du Marché 6 - 6870 Saint-Hubert - +32(0)61 61 23 73

Avenue de Bouillon 32 - 6800 Libramont - +32(0)61 22 22 85

www.patisserie-arnould.be

Warginaire Stéphane

Spécialités : la tarte soleil, le pain blanc cuit à l'ancienne.

Avenue de Bouillon 2 - 6800 Libramont

+32(0)61 22 22 00

Boulangerie Martin D.

Spécialités : les tartes (aux pommes façon grand-mère, aux framboises, à la rhubarbe).

Avenue de Houffalize 42C - 6800 Libramont

+32(0)61 65 68 35

Le Millefeuille

Spécialités des Pays-Bas.

Rue de Saint-Hubert 13 - 6890 Redu

+32(0)493 30 93 06 - www.boulangerie-redu.com

Boulangerie-Pâtisserie Lamotte

Spécialités : les tartes (aux fruits, aux macarons).

Rue de la Fontaine 3 - 6870 Saint-Hubert

+32(0)61 61 14 66

Boulangerie Stoz

Spécialité : la tarte espagnole.

Avenue Nestor Martin 2 - 6870 Saint-Hubert

+32(0)61 61 30 05

Boulangerie Delhaye

Rue Grande 4 - 6927 Tellin

+32(0)84 36 65 94 - www.delhaye.be

Boulangerie Javaux-labbé

Spécialité : le pain d'épeautre, la tarte aux oeufs et les Baisers de Villance.

Rue de la Bôlette 10 - 6890 Villance

+32(0)61 65 51 72

Poissons

La Truite de Freux

Production de truites uniquement bio

Rue Suzerain 3 - 6800 Freux (Libramont-Chevigny)

+32(0)497 73 51 01 - www.latruitedefreux.be

Pêcherie du Vieux Chêne

Possibilité d'acheter des truites sur réservation.

Rue des Vieux Fours 79 - 6890 Libin

+32(0)61 65 83 33

Produits laitiers



La laiterie et fromagerie du Wisbeley

Rue Wisbeley 63 - 6800 Recogne (Libramont-Chevigny)

+32(0)497 45 01 18

La Framboiseraie

Cueillette en saison, produits artisanaux à base de framboises et d'autres fruits,

légumes de saison cultivés sur place et 100 % naturels.

Rue de Daverdisse 66 - 6890 Redu (Libin)

+32(0)496 40 57 86 - www.framboiseraiederedu.be

La Ferme du Centre de Détention de Saint-Hubert

Thiers del Borne 1 (La Ferme) - 6870 Saint-Hubert
+32(0)471 99 56 69 - isabelle.heusden@just.fgov.be

Benoît Keller

Lait pasteurisé, oeufs, fromages locaux, bières de la Lesse.
Les pételles 36A - 6890 Anloy
+32(0)497 70 15 06 - info@giteslespetelles.be

Glacier JP

Glaces et gâteaux glacés.
Rue du Village 55 - 6800 Libramont
+32(0)61 22 48 79 - www.libracom.be/commerces/glacier-jp

Bières locales

La Chatte, L'Estivale et L'Angèle

Bières produites par la Brasserie des Tchêts de Neuvillers et distribuées dans de nombreux points de vente (voir site internet).
+32(0)61 55 01 61 - www.brasserie-des-tchets.be

La Faysanne

Saint-Hubert
+32(0)494 69 23 79

La L4

Bière ambrée est produite par la Brasserie familiale L4, une brasserie avant tout familiale.
l4brasserie@gmail.com - www.facebook.com/Brasserie-L4-Libramont

La Saint-Hubert

Bière artisanale ambrée proposée par la Confrérie de la Saint-Hubert.
+32(0)471 30 38 14

La Semeur

Bière artisanale ambrée de Mirwart.

+32(0)496 72 80 91

La Sonaille

Bière artisanale ambrée emblématique de la Confrérie de la Djaye (Tellin).

+32(0)474 65 01 84 - confreriedjayetellin@gmail.com

Et aussi Les bières de la Lesse

La Marie Blanche, la Chinette, la Cambrée, la Cambrée d'Automne, la Rouge Croix, l'Hiveresse et l'Esprit Triple.

+32(0)84 45 75 25 - +32(0)471 51 06 34 - www.brasserie dela lesse.be



Mes idées de recettes anti-gaspi

[illegible]

Mes idées de recettes anti-gaspi

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

Merci pour votre participation à la Disco Soupe

Tenez-vous au jus!



NOV'ARDENNE
GROUPE D'ACTION LOCALE

 061/65 69 31

 info@novardenne.be

 www.novardenne.be

 [Facebook/novardenne](https://www.facebook.com/novardenne)



Fonds européen agricole pour le développement rural : l'Europe investit dans les zones rurales