

## ET POUR LE JARDIN J'UTILISE :

- Les cendres pour entourer mes jeunes plants ou les salades et faire un barrage aux escargots
- Le charbon de bois broyé (pas celui du commerce) le reste de combustion de bois de la cheminée ou du barbecue... pour ses propriétés antifongiques
- Les coquilles d'œuf comme barrière contre les rampants, fertilisant, antifongique
- Les peaux de bananes comme fertilisant
- Compostage des végétaux pour amender le jardin
- Fabrication de BRF. Nous broyons ce que nous taillons et nous le répandons dans le jardin pour éviter la pousse des adventices
- Nous réutilisons aussi les cartons qui ne sont pas colorés et pas trop imprimés pour éviter la pousse des mauvaises herbes et donner à manger aux vers de terre.



## LES ATELIERS CITOYENS

● Pour apprendre de l'expérience des autres

12 novembre 2017

# vers le zero déchet

FICHE PRATIQUE

## RECETTES ANTI-GASPI

ou

## COMMENT VALORISER LES DÉCHETS ORGANIQUES

La méthode de la valorisation des déchets organiques la plus pratiquée est le compostage destiné à amender les jardins ou à plus grande échelle à fabriquer du gaz par le biais de la méthanisation.

Mais avant de penser à jeter ces déchets dans le composteur on peut aussi s'employer à les transformer. Les recettes de cette fiche ont été écrites par Babeth qui pratique «l'anti-gaspi» depuis de nombreuses années.

## LA SOUPE AUX EPLUCHURES

**Pommes de terre, carottes, fanes de carottes et de radis noir**

La soupe d'épluchures nécessite l'utilisation de légumes bio.

En premier lieu, il convient de bien nettoyer la peau du légume ou du fruit et bien sûr de ne conserver que les parties saines. Les faire revenir dans un petit peu d'huile d'olive. Couvrir d'un peu d'eau et laisser cuire quelques minutes. Mixer, assaisonner selon votre goût et vos envies.

Pour varier les plaisirs, on peut ajouter, des aromates, des épices, de la crème fraîche, des croûtons, du vermicelle, du fromage frais, du gruyère, du lait de coco...



◀ Voici trois pots de soupe pour 2 personnes qui peuvent être conservés au réfrigérateur une dizaine de jours. Utile pour les jours où l'on n'a pas trop envie ou le temps de cuisiner. Reste à ajouter, éventuellement, du fromage, des croûtons, du vermicelle. Pour que la conservation se fasse bien, je verse la soupe bouillante dans les pots et je ferme aussitôt.

## PESTO DE FANES DE CAROTTES

Laver les fanes de carottes, les égoutter, les couper et les placer dans le bol du mixeur. Ajouter, à l'envi, des noix décortiquées, de l'ail, de la fleur de sel, de l'huile d'olive. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et très aromatique.

## POÊLÉE DE FANES DE BETTERAVES ROUGES

Laver soigneusement, puis couper les tiges en tronçons et à part, couper les feuilles. Faire cuire 5 mn les tiges en tronçons dans un peu d'huile d'olive puis ajouter les feuilles et laisser cuire à nouveau 5 mn. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Saler, poivrer.

## QUICHE AUX FANES DE LÉGUMES

(carottes, betteraves, radis, extrémités vertes des poireaux...)

Laver soigneusement les fanes, les couper plus ou moins finement et les faire revenir une dizaine de minutes à couvert. Faire revenir les lardons. Pendant ce temps, étaler votre pâte et dans un saladier mélanger les 3 ou 4 œufs, avec la crème fraîche, saler, poivrer. Ajouter les fanes et les lardons à ce mélange, ajouter du gruyère et déposer le tout sur la pâte.

Cuire 45 mn à 180°



## GÂTEAU DE PAIN RASSIS

Un saladier de pain rassis, 1 l de lait - 4 œufs, + ou - 100 g de sucre - 80 g de beurre fondu - des fruits secs (raisins secs) un parfum (fleur d'oranger, rhum...)

Faire bouillir le lait avec le sucre et le bâton de vanille. Enlever le bâton et verser le lait sur le pain. Laisser ramollir. Ajouter les œufs et le rhum. Ajouter si l'on veut des pommes, ou des raisins secs (trempés 10 mn dans le rhum), ou des poires, ou des pépites de chocolats,... Verser dans le moule beurré. Au four chaud (200°) pendant 45 mn.

## CHUTNEY DE TOMATES VERTES

Pour utiliser les tomates vertes, j'ai fait ce chutney. Aux tomates vertes j'ai ajouté des carottes, du céleri branche, de l'ail, des petits oignons, des tiges vertes des oignons, un morceau de gingembre frais (facultatif) des raisins secs, des baies, des graines de coriandre, 3 clous de girofle, du piment et du sel.

Cuisson douce dans 250 ml de vinaigre balsamique et 200 g de cassonade pendant 20 à 30 mn selon la grosseur des morceaux.

Remplir aussitôt des pots (récupérés) et fermer immédiatement. Ces pots se conservent plusieurs mois. Ne pas oublier de les étiqueter !

