

Livret de recettes Zéro Déchet



Dans le cadre de la Semaine Européenne
de Réduction des Déchets
du 17 au 25 novembre 2012





La Semaine Européenne de Réduction des Déchets se déroule chaque année du 17 au 25 novembre et regroupe diverses actions de sensibilisation sur la réduction des déchets en France et en Europe. Pour l'édition 2012, le SIVOM Saint-Gaudens Montréjeau Aspet Magnoac s'est mobilisé contre le gaspillage alimentaire.

Les recettes proposées dans ce recueil répondent aux consignes suivantes :

- ☒ un maximum de **restes réutilisés**
- ☒ **peu de déchets** générés
- ☒ **proximité et saisonnalité** des produits utilisés
- ☒ **valorisation des déchets** non utilisés par le recyclage, le compostage ou la transformation en nourriture pour animaux
- ☒ préférence à la distribution des produits en **circuit court**

A partir des critères de réalisation, les établissements participants ont proposé, au moins, deux recettes.

La première recette est élaborée à partir de produits locaux de saison.

Les ingrédients de la deuxième sont constitués pour tout, ou partie, des déchets de la première recette.

Les recettes sont prévues pour 4 personnes.

SOMMAIRE

1	A partir d'un Pot-au-feu	Page 6
	<i>Vous pouvez réaliser...</i>	
	Bouillon de pot-au-feu aux vermicelles	Page 7
	Potage aux poireaux	Page 8
	Poêlée de viande aux oignons et ses légumes vinaigrette	Page 9
	Chips de légumes	Page 10
	Flan de légumes	Page 11

Trucs et astuces...

2	A partir d'un Poulet rôti	Page 12
	<i>Vous pouvez réaliser...</i>	
	Bouillon de volaille aux vermicelles	Page 13
	Ecrasé de légumes aux brisures de poulet	Page 14
	Soupe saveurs d'Asie au poulet	Page 15

Trucs et astuces...

3	A partir d'un Sauté de lapin aux légumes	Page 18
	<i>Vous pouvez réaliser...</i>	
	Terrine de lapin	Page 19

Le saviez-vous?

4	A partir d'un Cake à la purée d'amande et aux cerises	Page 21
	<i>Vous pouvez réaliser...</i>	
	Mouillettes de cake et salade de fruit à l'infusion de cerises	Page 22

5 *A partir de* **Timbales de filets de sole à la fondue de blancs de poireaux** Page 23

Vous pouvez réaliser...

Pain perdu aux poireaux Page 24

Trucs et astuces : le compostage

6 *A partir d'une* **Tarte à l'orange** Page 26

Vous pouvez réaliser...

Orangettes Page 27

Trucs et astuces...

7 *A partir d'une* **Compotée de pommes** Page 29

Vous pouvez réaliser...

Crumble aux pommes Page 30

Gelée de pommes Page 31

8 *A partir d'une* **Pâte sablée** Page 32

Vous pouvez réaliser...

Tarte à la banane Page 33

Petits sablés Page 34

Liste des établissements participants Page 35





À partir d'un...
Pot-au-feu

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 poireaux
4 carottes
4 navets
4 pommes de terre
1 oignon piqué de 2 clous de girofle
1 branche de céleri

1 bouquet garni
500 g de gîte ou de paleron de bœuf
500 g de joue de bœuf
1 os à moelle
sel, poivre

PRÉPARATION

Laver et éplucher les légumes.

Piquer l'oignon de clous de girofle.

Remplir une marmite ou une cocotte de 3 litres d'eau froide.

Y plonger viande et légumes, à l'exception des pommes de terre. Mettre sur feu vif et porter à ébullition.

Incorporer alors le bouquet garni, saler et poivrer.

Laisser cuire à couvert sur feu doux 1h30 environ jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Ecumer la surface de temps en temps.

25 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre coupées en 4.

Disposer la viande et les légumes dans un plat.

Accompagner le tout d'une vinaigrette, de cornichons, de mayonnaise, de moutarde pour la viande.



*Les résidents de l'EHPAD Orélia de Saint-Gaudens :
Alain B., Micheline T., François B., Jean P., Huguette P.,
Ghislaine R., Patrick L., Claude A., Suzanne F.,
Anne-Marie L., Lucienne P., Eliane S., Rose P.*



Vous pouvez réaliser...

Bouillon de pot-au-feu aux vermicelles

INGRÉDIENTS

2 litres de bouillon de pot-au-feu
4 poignées de vermicelles

PRÉPARATION

Après l'avoir dégraissé à l'aide d'une écumoire, faire chauffer le bouillon à feu doux.

Verser les vermicelles et laisser cuire 3 minutes.

Servir aussitôt.

*Les résidents de l'EHPAD Orélia de Saint-Gaudens :
Alain B., Micheline T., François B., Jean P., Huguette P.,
Ghislaine R., Patrick I., Claude A., Suzanne F.,
Anne-Marie L., Lucienne P., Eliane S., Rose P.*

1.2

Vous pouvez réaliser...

Potage aux poireaux

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Bouillon du pot-au-feu

Les feuilles de 4 poireaux

Les feuilles d'une branche de céleri

PRÉPARATION

Avec une écumoire, dégraisser le bouillon de pot-au-feu. Y plonger les verts de poireaux et les feuilles de céleri.

Laisser cuire 20 minutes environ.

Mixer et servir chaud.



Les résidents de l'EHPAD l'Hermitage de Montréjeau

1.3

Vous pouvez réaliser...

Poêlée de viande et ses légumes vinaigrette

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Restes de viande du pot-au-feu
Restes de légumes du pot-au-feu
1 ou 2 oignons
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
1 cuillère à café de moutarde
4 cuillères à soupe d'huile de votre choix (olive, tournesol, ...)
Sel, poivre
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol pour la cuisson



PRÉPARATION

Préparer la vinaigrette : verser dans un bol le vinaigre de vin, la moutarde, une pincée de sel et une pincée de poivre. Bien mélanger. Ajouter ensuite les 4 cuillères à soupe d'huile et mélanger énergiquement jusqu'à émulsion.

Détailler les restes de viande en dés et les légumes de pot-au-feu en cubes.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire fondre les oignons émincés avec les dés de viande.

Rajouter les légumes et laisser sur feu doux jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés.

Rectifier l'assaisonnement selon votre goût.

Servir chaud accompagné de la vinaigrette.

*Les résidents de l'EHPAD Orélia de Saint-Gaudens :
Alain B., Micheline T., François B., Jean P., Huguette P.,
Ghislaine R., Patrick L., Claude A., Suzanne F.,
Anne-Marie L., Lucienne P., Eliane S., Rose P.*

Vous pouvez réaliser...
Chips de légumes

INGRÉDIENTS

Epluchures de légumes (carottes, navets, pommes de terre...)
Papier absorbant
Farine
Friteuse

PRÉPARATION

Laver abondamment les épluchures.
Bien les sécher avec du papier absorbant.
Saupoudrer de farine (bien mélanger).
Paner à la friteuse à 180°.
Servir ces chips en apéritif.

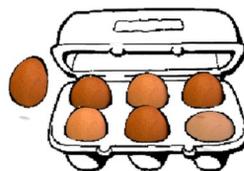


1.5

Vous pouvez réaliser...
Flan de légumes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Restes de légumes (pot-au-feu)
4 gros œufs
1/2 l de lait (ou moins)
1 cuillère à soupe de crème fraîche
100 gr de gruyère râpé



PRÉPARATION

Préparer un appareil à flan :

Mélanger les œufs, le lait, la cuillère à soupe de crème fraîche, saler et poivrer.

Disposer les restes de légumes au fond d'un plat.

Verser l'appareil jusqu'à niveau (hauteur des légumes).

Saupoudrer de fromage râpé.

Mettre au four à 180°C pendant 20 à 25 min.



Les résidents de l'EHPAD Orélia de Saint-Gaudens :
Alain B., Micheline T., François B., Jean P., Huguette P.,
Ghislaine R., Patrick I., Claude A., Suzanne F.,
Anne-Marie L., Lucienne P., Eliane S., Rose P.

2

À partir d'un...
Poulet rôti

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 poulet fermier d'environ 1,2 Kg
2 oignons
2 carottes
2 gousses d'ail
2 tomates
Sel, poivre, huile d'arachide
150 g de pain de la veille ou pain dur



PRÉPARATION

Frotter le pain avec l'ail et en farcir le poulet.

Eplucher les oignons et les carottes puis les émincer.

Préchauffer le four thermostat 7 (210 degrés).

Dans un plat, déposer autour du poulet les rondelles de carottes et d'oignons ainsi que les restes des gousses d'ail.

Huiler légèrement le poulet et mettre à cuire 1h en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

Ebouillanter les tomates pour les éplucher. Réserver la peau et la sécher au four pour en faire des chips (pour l'apéritif).

Tailler les tomates mondées en dés.

En fin de cuisson du poulet, réunir la garniture aromatique, les dés de tomates, un peu d'eau et mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir chaud, nappé de sauce.

*Élèves de 4ème D et leur professeur Jean Descoux du
Collège Sainte Thérèse de Saint-Gaudens*

*Élèves de Terminale CAP ATMFC (Assistant technique en milieu familial et
collectif) du Lycée Casteret de Saint-Gaudens*

2.1

Vous pouvez réaliser...

Bouillon de volaille aux vermicelles

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

La carcasse et les restes de poulet rôti
1 oignon
1 carotte
2 clous de girofle
Poivre du moulin
Sel
Un bouquet garni
2 poignées de vermicelles



PRÉPARATION

Eplucher l'oignon et le piquer des clous de girofle.

Eplucher et couper les carottes en rondelles.

Dans une cocotte, déposer la carcasse et les restes de poulet.

Recouvrir d'eau à 2 ou 3 cm au-dessus. Porter à ébullition et écumer.

Incorporer les rondelles de carotte, le bouquet garni et l'oignon.

Saler et poivrer.

Couvrir et cuire à frémissements pendant 45 minutes.

Filter le bouillon et le remettre sur feu doux.

Dès qu'il frémit, verser le vermicelle et laisser cuire 10 minutes.

Servir chaud.

*Élèves de 4ème D et leur professeur Jean Descoux du
Collège Sainte Thérèse de Saint-Gaudens*

2.2

Vous pouvez réaliser...

Ecrasé de légumes aux brisures de poulet

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 carcasse de poulet
Les abattis (ailerons, cou)
1 branche de céleri
1 navet
2 carottes
1 oignon
2 clous de girofle
4 pommes de terre
Sel, poivre



PRÉPARATION

Préparer un bouillon de volaille : dans de l'eau froide salée, mettre la carcasse du poulet rôti avec les abattis. Ajouter les légumes épluchés et coupés en morceaux ainsi que l'oignon piqué de deux clous de girofle.

Mettre à cuire pendant environ 1h. A mi-cuisson, ajouter quelques grains de poivre.

Faire cuire les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux dans un grand volume d'eau salée.

En fin de cuisson du bouillon, retirer les légumes.

Les passer au moulin à légumes avec les pommes de terre afin d'obtenir une purée.

Vous pouvez encore retirer quelques brins de viande sur la carcasse et les ajouter à la purée de légumes.

*Élèves de 4ème D et leur professeur Jean Descoux du
Collège Sainte Thérèse de Saint-Gaudens*

2.3

Vous pouvez réaliser...

Soupe Saveurs d'Asie

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

200 g de volaille cuite
2 cuillère à soupe de sauce soja
100 g de nouilles asiatiques
60 cl de bouillon de volaille (préparée avec la carcasse de poulet)
2 pincées de plusieurs épices (au choix)
2 carottes
150 g de concombre
4 ciboules
1 petite boîte de pousses de bambou



PRÉPARATION

Couper 200 g de volaille cuite en dés. Les arroser de 2 cuillères à soupe de sauce soja.

Faire cuire à l'eau bouillante 100 g de nouilles asiatiques pendant 2 minutes environ. Egoutter et répartir dans 4 bols.

Porter le bouillon de volaille à ébullition. Parfumer avec deux pincées de plusieurs épices de votre choix.

Emincer 2 carottes, 150 g de concombre et 4 ciboules. Ajouter les avec une petite boîte de pousses de bambou et les dés de volaille dans le bouillon.

Cuire 2 minutes, verser dans les bols et servir chaud.

Trucs et astuces

Une fois lavée et mise au réfrigérateur, conserver la **salade** dans un contenant avec un croûton de pain ou une tranche de pain de mie qui absorbera l'humidité.



Comment garder les bulles d'une **boisson gazeuse** ? Une fois la bouteille ouverte, lui mettre la tête en bas dans le frigo, elle les perdra beaucoup moins vite !

Pour conserver un **pain** un peu plus longtemps, placez dans la boîte de conservation une moitié de pomme de terre et le pain séchera moins vite.

Transférer la **crème fraîche** dans un pot hermétique pour la conserver jusqu'à un mois au frigo.

Enrouler des **champignons de Paris** dans du papier journal, ils conserveront leur fraîcheur plus longtemps.



Nettoyer des objets en cuivre : mélanger un **blanc d'œuf** à de la farine et ajouter du vinaigre blanc ; la texture doit avoir l'air d'une pâte. On frotte l'intérieur et l'extérieur de l'ustensile avec cette pâte et on rince à l'eau claire.

Trucs et astuces

Comment limiter le gaspillage alimentaire ?

A l'achat, faire une liste de courses après s'être assuré des stocks dans les placards, le réfrigérateur et le congélateur.

Vérifier les dates de péremption avant d'acheter des aliments. Si les dates indiquées sont proches, s'assurer de consommer le produit rapidement.

Lors du rangement des produits dans le réfrigérateur, placer ceux dont la date de péremption est la plus proche sur le devant des étagères.

Accommoder les restes sous forme de gratins, tartes, crumbles, salades,...

Lorsqu'un plat est cuisiné en trop grande quantité, prévoir de congeler les restes s'ils ne sont pas accommodés.



À partir d'un...

Sauté de lapin

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 lapin coupé en morceaux
2 oignons
3 carottes
7 ou 8 pommes de terre
1 bouquet garni
50 g de beurre
2 cuillères à soupe de farine
Sel, poivre



PRÉPARATION

Faites fondre le beurre dans une sauteuse et y faire revenir les morceaux de lapin.

Ajoutez-y les oignons émincés.

Quand tout est bien doré, ajoutez la farine et mouillez avec de l'eau.

Ajoutez les carottes coupées en rondelle et le bouquet garni. Salez, poivrez et laissez cuire.

Au bout de 30 minutes de cuisson, ajoutez les pommes de terre coupées en 4 et laissez cuire encore 30 minutes.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

*Les résidents de V'EH PAD V'Ensoleillade de Saint-Gaudens :
Mme Dufour, Mme Roques, Mme Ayerbe, Mme Francesconi, Mme Belot
et leur animateur*

3.1

Vous pouvez réaliser...
Terrine de lapin

INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES

100g viande de lapin cuit
500g viande de porc (un peu grasse)
2 tranches fines de poitrine fumée
2 gousses d'ail
2 oignons
2 petits œufs
6 cl de vin blanc
Thym (2 branches)
1 cuillère à soupe de farine
Sel, poivre



PRÉPARATION

Couper la viande de porc en morceaux puis la hacher et la réserver.

Hacher la viande de lapin.

Battre les œufs puis mélanger avec l'ail et les oignons hachés.

Saler, poivrer, puis parfumer avec les branches de thym émietées.

Mélanger l'ensemble avec la viande puis hacher le tout un peu plus finement.

Ajouter la farine et le vin blanc au hachis obtenu et mélanger à nouveau.

Couvrir la terrine des tranches de lard et la remplir du mélange.

Mettre au four au bain-marie à 180°C (th 6) pendant 1h45.

Laisser reposer 2 jours après cuisson au réfrigérateur.

*Les résidents de V'ÉHPAD V'Ensoleillade de Saint-Gaudens :
Mme Dufour, Mme Roques, Mme Ayerbe, Mme Francesconi, Mme Belot
et leur animateur*

Le saviez-vous?

Les chiffres du gaspillage alimentaire

20 à
30 kg

Un français jette, en moyenne, 20 à 30 kg de denrées alimentaires par an, dont 7 kg sont encore emballées.

400 €

Le gaspillage alimentaire représente, chaque année, environ 400 euros pour une famille de 4 personnes.

1,3
milliard
de tonnes

1,3 milliards de tonnes de produits alimentaires sont perdus ou gaspillés chaque année dans le monde.

50%

50% de réduction du gaspillage alimentaire d'ici à 2025, tel est l'objectif fixé par le parlement européen.

50%

50% des denrées alimentaires produites sont jetées chaque année en Europe.



À partir d'un...

Cake à la purée d'amandes et aux cerises

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150 g de purée d'amande blanches (magasin bio)
- 2 gros œufs
- 150 g de farine
- 300 g de cerises dénoyautées
- 125 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de cassonade

- 80 g de beurre + 10 g pour le moule
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de kirsch
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C.

Beurrer légèrement un moule à cake et saupoudrer les bords de 2 cuillères à soupe de cassonade. Réserver au frais.

Dans un récipient, travailler le beurre en pommade avec le sucre, puis les œufs un par un, en mélangeant bien à chaque fois.

Ajouter la purée d'amande, la vanille, le kirsch, la pincée de sel et les cerises dénoyautées.

Terminer par la farine tamisée avec la levure chimique.

Verser le tout dans un moule à cake beurré et sucré et laisser cuire 45 minutes environ.

*Les résidents de l'ÉHPAD VEnsoleillade de Saint-Gaudens :
Mme Dufour, Mme Roques, Mme Ayerbe, Mme Francesconi, Mme Belot
et leur animateur*

4.1

Vous pouvez réaliser...

Salade de fruits infusée et mouillettes de cake

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Fruits de saison au choix (prunes, fraises, framboises, melon, nectarines, pastèque, pêches, abricots)
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne
- le jus d'un demi-citron
- 2 cuillères à soupe de queues de cerises
- 25 cl d'eau
- restes de cake à la purée d'amandes et aux cerises



PRÉPARATION

Laver et éplucher soigneusement les fruits puis les couper en dés plus ou moins larges. Les disposer dans un saladier et arroser du jus du demi citron. Saupoudrer de sucre de canne et bien mélanger.

Porter à ébullition 25 cl d'eau. Hors du feu, y plonger les queues de cerises et laisser infuser à couvert pendant 5 à 10 minutes.

Filtrer l'infusion et laisser refroidir. Arroser ensuite la salade de fruits avec l'infusion. Bien mélanger et réserver au frais pendant 1 heure minimum.

Au moment de servir, trancher les restes de cake et les passer soit au grille-pain, soit sous le grill du four, pour les rendre croustillants. Couper en mouillettes et présenter en accompagnement de la salade de fruits.

*Les ambassadrices de tri du
SIVOM Saint-Gaudens Montréjeau Aspé Magnoac*

5

À partir d'une...

Timbale de filets de sole à la fondue de blancs de poireaux et ses toasts

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

8 filets de 80 gr pièce
75 gr + 20 gr de beurre
2 gros poireaux
2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

1 échalote
3 brins de cerfeuil
10 cl de vin blanc
1 flûte 400 gr
Sel, poivre du moulin



PRÉPARATION

Laver et égoutter les poireaux, les couper en tronçons de 3 cm de long et les tailler en julienne fine. N'utiliser que les blancs.

Peler l'échalote finement. Ciseler finement le cerfeuil avec des ciseaux.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C) durant au moins de 10 mn.

Faire fondre 75 gr de beurre dans une poêle à feu doux, ajouter l'échalote hachée, la julienne de blanc de poireaux et faire suer durant 5 mn en mélangeant régulièrement avec une spatule en bois.

Ajouter 10 cl d'eau chaude, le vin blanc, saler, poivrer et poursuivre la cuisson à couvert pendant 10 mn puis ôter le couvercle.

Ajouter la crème fraîche, réduire jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse et rectifier l'assaisonnement.

Beurrer les timbales et y répartir la fondue de blanc de poireaux.

Saler, poivrer les filets de sole sur les 2 faces et les rouler en les maintenant avec des piques en bois. Poser les filets sur la fondue, napper de la sauce et mettre à four chaud durant 10 mn.

Couper le pain en biseaux et faire griller.

Rajouter au dernier moment les tranches de pains grillés dans un angle de la timbale et saupoudrer de cerfeuil.

5.1

Vous pouvez réaliser...
**Pain perdu aux
poireaux**

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

3/4 de flûte
Verts de poireaux
1/2 litre de lait
2 œufs
110 gr de lardons fumés
100 gr de gruyères râpés
30 gr de beurre
Sel et poivre



PRÉPARATION

Tremper les morceaux de pains, préalablement coupés en biseaux, dans le lait et l'œuf puis les faire revenir dans une poêle.

Réserver les tranches de pains sur du papier absorbant.

Dans une autre poêle faire revenir les verts de poireaux ainsi que les lardons avec une noix de beurre et les faire suer puis couvrir durant 10 mn (si besoin rajouter un peu d'eau).

Tartiner le pain avec la préparation et rajouter le gruyère râpé.

Mettre dans un plat à gratin puis enfourner au four en position grill à 230°C environ 4 min.

Servir aussitôt.

Le compostage

Le **compostage** est le recyclage des déchets organiques pour produire naturellement un fertilisant, le compost. 30% des déchets ménagers peuvent ainsi être compostés.

Ce que l'on peut mettre dans le composteur

Epluchures de fruits et légumes.
Marc de café et filtre, sachet de thé.
Restes de repas sauf viande et os (légumes, pâtes, riz, pain...).
Coquille d'œufs.
Essuie-tout, serviettes, mouchoirs en papier.
Tontes de pelouse, tailles de haies, feuilles mortes, fleurs fanées, mauvaises herbes (non montées en graines).
Sciure et copeaux de bois.
Cendres de bois refroidies.

Ce que l'on ne doit pas mettre dans le composteur

Pelures d'agrumes (pamplemousse, orange, citron).
Restes de viande et de poisson.
Os et arêtes.
Coquilles d'huîtres et de moules.
Plantes malades, mauvaises herbes montées en graines.
Végétaux résistants: coupe de thuya, résineux, noyaux, coques de noix et de noisettes.
Déchets de jardin traités chimiquement.
Déchets végétaux trop grossiers (diamètre supérieur à 2 ou 3 cm).
Excréments d'animaux domestiques, litières souillées, cigarette, poussières d'aspirateur, balayures...

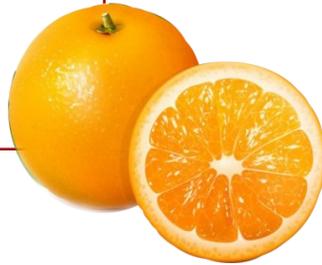


À partir d'une...

Tarte à l'orange

INGRÉDIENTS

Un fond de pâte sablée.
3 oranges (garder la peau des oranges)
3 œufs
50 cl de lait
50 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C.

Eplucher les oranges et réserver un maximum de peau pour la recette des orangettes (voir page suivante).

Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie et la placer dans un moule à tarte.

Trancher les oranges et recouvrir le fond de tarte.

Battre les œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait et bien mélanger.

Verser ce mélange sur le fond de tarte et les tranches d'oranges.

Enfourner pendant 20 minutes.

Servir tiède.

6.1

Vous pouvez réaliser...

Orangettes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Epluchures des 4 oranges utilisées pour la tarte à l'orange.

250 gr de sucre en poudre

50 cl d'eau

400 à 500 g de chocolat noir



PRÉPARATION

Détailler la peau des oranges bien lavée en lanières de 0,5cm de large.

Mettre les écorces d'orange dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser bouillir 5 minutes puis égoutter.

Renouveler l'opération une deuxième fois.

Dans une casserole à fond épais, verser 50 cl d'eau et le sucre en poudre et porter à ébullition. Y plonger alors les écorces d'oranges et laisser frémir quelques minutes. Egoutter.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Enrober les orangettes de chocolat et laisser refroidir avant de déguster.

Trucs et astuces

Pour que l'**ail** ne germe pas, il faut passer très rapidement la flamme d'une bougie ou d'un briquet sur les racines de l'ail.



Pour conserver des **poireaux**, ne coupez pas leurs racines et enterrez les entièrement dans une caisse en bois remplie de terre et conserver de préférence dans une cave.

Placer du **marc de café** dans votre réfrigérateur vous permettra d'enlever les odeurs superflues.



Pour conserver des **oignons**, vous pouvez les placer dans une boîte en polystyrène pour les préserver de la lumière.

Pour conserver un **citron** déjà utilisé et coupé en deux, prenez la moitié du citron et posez la sur une soucoupe, la partie ouverte du citron en contact avec la soucoupe. Recouvrez le tout d'un verre et placez au réfrigérateur. Le verre empêchera l'air de faire sécher le citron.





À partir d'une...
**Compotée de
pommes**

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

10 pommes (environ 1,5 kg)
60 g de sucre en poudre (environ)
2 verres d'eau
1 cuillère à café de cannelle ou 1 sachet de
sucre vanillé



PRÉPARATION

Eplucher les pommes.

Oter les trognons avec les pépins. Garder les épluchures.

Couper les quartiers de pommes en dés et les mettre dans une casserole avec l'eau, le sucre et le parfum éventuel.

Cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes s'écrasent (20 min environ).

Servir frais.



7.1

Vous pouvez réaliser...

Crumble aux pommes

INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES

125 g de beurre ramolli
150 g de farine
150 g de cassonade
Cannelle
1 sachet de sucre vanillé
Reste de compote de pommes
Le jus d'un citron



PRÉPARATION

Préchauffer le four à thermostat 7 (210°C)

Répartir dans un plat ou dans des moules individuels votre reste de compote.

Versez dessus le jus de citron, la cannelle et le sucre vanillé.

Dans un saladier, mélanger la farine et la cassonade. Puis ajouter le beurre en petits cubes et mélanger à la main de façon à former une pâte grumeleuse.

Émietter cette pâte au dessus des pommes de façon à les recouvrir. Mettre au four une bonne 1/2 heure.

Servir tiède avec de la crème fouettée ou de la glace à la vanille.

7.2

Vous pouvez réaliser...
Gelée de pommes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Les trognons de pommes et les épluchures (récupérés lors de la compote de pomme)
Sucre (800 gr par litre de jus obtenu)
Le jus d'un citron



PRÉPARATION

Mettre les trognons de pommes et les épluchures dans une casserole, couvrir d'eau juste à hauteur. Ajouter le jus de citron.

Porter à ébullition et laisser mijoter à feu très doux pendant une heure.

La quantité d'eau ne doit pas être trop importante car si c'est le cas, la gelée risque de ne pas prendre. Aussi, on prendra soin de ne pas mettre trop d'eau avec les pelures et trognons.

Passer l'ensemble au chinois et laisser s'écouler le jus doucement. Peser le jus obtenu. Pour chaque litre de jus obtenu, compter 800g de sucre pour confiture.

Mettre le jus dans une très grande casserole ou dans une bassine à confiture et y ajouter la quantité de sucre équivalente. Porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes.

La gelée est prête lorsque quelques gouttes versées sur une surface froide se figent.

Cette gelée peut accompagner les fromages, les tartes aux pommes ou tout simplement les tartines de pain.

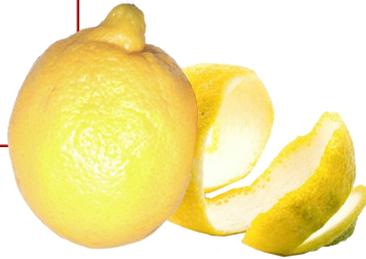
*Les ambassadrices de tri du
SIVOM Saint-Gaudens Montréjeau Aspet Magnoac*



À partir d'une...
Pâte sablée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 œuf
100g de sucre en poudre
250g de farine
100g de beurre ramolli
Le zeste d'un citron



PRÉPARATION

Placer tous les ingrédients dans le bol d'un robot ou bien dans une jatte et pétrir jusqu'à obtention d'une boule de pâte.

Au besoin, si la pâte est trop friable, rajouter une cuillère à café d'eau.

Votre pâte sablée, ainsi préparée, ne nécessite pas de temps de repos avant d'être utilisée.



*Les ambassadrices de tri du
SIVOM Saint-Gaudens Montréjeau Aspet Magnoac*

Vous pouvez réaliser...
Tarte à la banane

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 boule de pâte sablée
8 bananes
100g d'amandes en poudre
125g de sucre en poudre
1 citron
2 œufs
3 cuillères à soupe de rhum



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Garnir un moule de 20cm de diamètre avec la pâte sablée étalée. Faire cuire la pâte à blanc pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, éplucher les bananes et les couper en rondelles. Les mettre dans une jatte avec le rhum, le jus d'un demi citron et une cuillère à soupe de sucre. Laisser macérer.

Battre les œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter les amandes en poudre, le jus d'un demi citron restant. Egoutter les bananes et garder le jus de macération ; l'incorporer au mélange œufs - amandes.

Disposer cet appareil sur la pâte cuite puis y déposer les rondelles de bananes.

Enfourner pendant 20 à 25 minutes dans une four à 180°C.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Restes de pâte sablée
Gingembre ou cannelle en poudre



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Étaler la pâte sur un plan de travail fariné.

A l'aide d'un emporte-pièces ou d'un verre retourné, découper les formes que vous souhaitez et les déposer sur une feuille de papier sulfurisé et une plaque allant au four.

Saupoudrer de gingembre en poudre ou de cannelle.

Mettre au four pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les petits sablés soient joliment dorés. Attention cependant à ne pas les faire trop brunir.

Ces petits gâteaux se conservent très bien dans une boîte hermétique ou un bocal en verre.



Etablissements participants

Centre d'accueil de jour Alzheimer

1 Chemin Ample
31800 VALENTINE

Institution Sainte-Thérèse

16 Rue Bugatet
31800 SAINT-GAUDENS

Lycée professionnel E. et N. Casteret

27 Avenue de l'Isle
31800 SAINT-GAUDENS

EHPAD L'Hermitage

4 bis rue des Enfants
31210 MONTREJEAU

EHPAD Orélia

351 Avenue de Saint-Plancard
31800 SAINT-GAUDENS

Résidence l'Ensoleillade

5 Rue de la Résidence
31800 SAINT-GAUDENS

SIVOM Saint-Gaudens Montréjeau Aspet Magnoc

Route du circuit
La Graouade
31800 SAINT-GAUDENS



SIVOM Saint Gaudens Montréjeau Aspet Magnoac
Route du Circuit - La Graouade - 31800 Saint Gaudens
Version 1 - mars 2013