

Astuces anti gaspi

Quelques recettes :

Recette du pain perdu :

- Mélangez 3 œufs avec 20cl de lait et 2 CàS sucre. Puis trempez-y rapidement les tranches de pain. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et dorez les tranches de pain environ 1 minute de chaque côté. Ajoutez ce qui vous fait plaisir (chocolat, confiture...).

Recette avec les épluchures :

- **Chips d'épluchure de légumes** : Rincez et nettoyez bien vos pelures. Disposez-les sur du papier absorbant. Puis, plongez-les très peu de temps dans une huile à 160°C (pas trop chaud pour ne pas brûler les pelures). Vous pouvez ensuite les saler, poivrer et ajouter les épices que vous souhaitez.
- **Boisson détox aux épluchures de concombre** : Mixer les épluchures avec du jus de citron et de l'eau. Le tour est joué !

Recette avec un légume entamé :

- **Smoothie de betterave** : Mixez votre betterave avec des pommes, des carottes, du gingembre et d'autres fruits ou légumes qui vous donnent envie !
- **Colorant naturel à la betterave** pour teindre un tissu. Faites bouillir à feu doux des morceaux de betterave pendant 1 h puis plongez y votre tissu et laissez le feu encore pendant 1h sans faire bouillir.

Recette avec les feuilles de légumes :

- **Pesto de fanes (feuilles) de carottes, betteraves et radis** : Rincez vos fanes et hachez-les grossièrement. Mixer les dans un Blender avec de l'ail, du jus de citron et des oléagineux.

Recette avec le marc de café :

- **Exfoliant de marc de café** : Mélanger 3 cuillères à café de marc de café dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale au choix. Votre gommage est prêt !

Recette avec du jus de pois chiche :

- **Mousse au chocolat avec du jus de pois chiche** : Fouettez 150ml de jus de pois chiche jusqu'à qu'il devienne mousseux puis ajoutez 60g de sucre. Faites fondre 150 g de chocolat (ne doit pas être trop chaud). Mélangez le tout. Laissez au frais pendant 4 heures pour que la mousse se fige et s'épaississe.

Les coquilles d'œufs :

- **Répulsif à limaces** : Ecrasez les coquilles en petits morceaux et dispersez les autour de vos plantes. Les bords coupants des coquilles cassées rendent compliqué l'accès pour les limaces.

Autres astuces :

- Congelez vos restes
- Mangez en priorité les aliments presque périmés. Pour vous en souvenir, vous pouvez mettre une boîte « Mange-moi d'abord » dans votre frigo.
- Prévoir les menus en avance, faire les courses avec une liste / sans avoir faim, acheter en plus petite quantité

Astuces anti gaspi



Jeter le pain rassis !



Faire du pain perdu, des croustons, des toasts... ou humidifiez le pour retrouver un pain frais !



Jeter ses épluchures !



Faire des chips d'épluchures de légumes / fruits ou faites une soupe avec les feuille de carottes/radis.



Jeter ses fruits et légumes !



Faites des smoothies, des compotes, des confitures ou des teintures végétales



Jeter le marc de café !



Faites un exfoliant ou un masque avec le marc de café.