

Cuisiner les fanes et le pain sec

Tout se transforme !

Utiliser les fanes de radis, de carottes et faire un cake ou des cookies avec du pain sec ? Quelle idée ! Nous n'y pensons pas spontanément mais ces feuilles vertes que nous coupons et jetons peuvent en fait très bien se cuisiner, tout comme le pain rassis qui peut être transformé de manière surprenante : potage, gratin, velouté, tarte, pesto, condiment (finement haché), cake, cookies, chapelure...

*« Les feuillages sont à la fois très **peu caloriques et très riches en vitamines et antioxydants** : carotène, vitamine C, acide folique, calcium, ... Leurs **vertus nutritionnelles** ne sont plus à démontrer, et il serait dommage de s'en priver. Les fanes doivent être bien lavées et débarrassées des feuilles abîmées ou jaunies et des tiges les plus grosses, trop coriaces. Elles sont délicieuses et très douces cuites, en velouté, dans une quiche ou incorporées à une purée de pommes de terre par exemple. Mais on peut aussi les utiliser crues comme un condiment : hachées comme du persil, dans la salade ou incorporées à du beurre, ou bien en pesto par exemple. »¹*

Ne délaissions pas non plus nos **fruits et légumes défraîchis** et même leurs épluchures qui peuvent devenir caviar, jus, lassi, velouté ou sauce.

Pensons également à tous nos petits restes à première vue hétérogène et dont nous ne savons que faire. De nombreuses recettes existent pour en faire des mets « 100 fois bons » !

Les fanes qui se consomment :

Radis, betteraves, carottes, navets, panais, patates douces, vert de blette, vert de poireau...

Vous avez dit antigaspi ?

« Lutter contre le gaspillage alimentaire est le devoir de chacun. Les chiffres officiels font froid dans le dos : **20kg** de nourriture parfaitement consommable sont **jetés chaque année par chaque français**, **30%** de la production alimentaire mondiale est perdue chaque année, **45%** des fruits et légumes n'arrivent même pas sur les étals des vendeurs... On **pourrait nourrir la moitié de la planète avec ce qui est jeté et gaspillé chaque année** »²

Face à ce constat, de nombreuses personnes et associations se mobilisent pour créer et transmettre des recettes « antigaspi », récupérer et transformer les invendus des marchés/supermarchés.

Périmé ? Vraiment ?

DLC signifie **D**ate **L**imite de **C**onsommation, donc le produit n'est plus bon après la date indiquée sur le produit (en théorie !)

DLUO signifie **D**ate **L**imite d'**U**tilisation **O**ptimum, donc le produit risque d'être moins goûteux ou moins croquant après la date indiquée, mais il est toujours mangeable !

Voici quelques produits que nous pouvons consommer bien après la date indiquée.

Attention : nous parlons ici de produits qui ont été correctement conservés : pas d'emballage ouvert, pas de stockage prolongé en plein soleil.

¹ http://www.gerbeaud.com/jardin/cuisine_fleurs/fanes-legumes-comestibles,1398.html

² <http://www.lapetitecuisinedenat.com/lutte-anti-gaspi.html>

- **les yaourts** : un bon mois (voire même deux ou trois) après la date ton yaourt il est encore au top ! et oui ! Même principe pour les fromages blancs et crèmes fraîches pasteurisés qui n'ont pas été ouverts.
- bon à savoir, les **crème desserts type Danette** ont des DLC à 9 mois quand elles partent en export à l'Afrique contre 3 semaines généralement ici.
- la **charcuterie sous vide**, si elle a été correctement conservée, est largement consommable 15 jours après la date (on ouvre on regarde on sent)
- aucune raison de jeter des **fromages secs**.
- tous les **produits secs** type pâte, riz, biscuits se gardent des années sans aucun souci.
- les **viandes et poisson frais** : fiez-vous à vos sens, on regarde, on sent. Si ça sent l'ammoniac ou que c'est vert c'est à jeter.
- le **miel** (le vrai) est impérissable.
- les **conserves** ont des DLUO à 5 ans en général mais une conserve correctement conservée c'est 15/30 ans qu'elle peut durer ! on ne touche pas une conserve dont le couvercle est bombé, ça c'est la mort assurée, mais bon, de toute façon, vous le sentiriez bien en l'ouvrant qu'il y a un truc qui cloche !
- enfin les **fruits et légumes** ne vont pas vous faire mal s'ils sont tachés ou mous, il suffit de les cuisiner autrement

Source : <http://www.lapetitecuisinedenat.com/lutte-anti-gaspi.html>

Pour agir :

- L'association lyonnaise **Récup' et Gamelles** organise régulièrement des ateliers et propose plusieurs recettes sur son site : <http://www.recupetgamelles.fr/l-association>
- De nombreuses recettes sur le **blog de Natacha Mouton** qui organise également des ateliers : <http://www.lapetitecuisinedenat.com/>
- N'hésitez pas à aller à une **discosoupe** : <http://discosoupe.org/events/categorie/zonegeographique/rhone-alpes/>
- Une application pour trouver une recette avec ce qu'il vous reste dans le frigo : <http://www.frigomagic.com/>

Et bien d'autres solutions si vous tapez dans votre moteur de recherche « recettes antigaspi ».

Les recettes du jour

(extraites du site de Récupe et Gamelles)

Cake salé au pain sec

Pesto aux fanes de radis

Cookies sucrés



CAKE AU PAIN SEC



INGREDIENTS :

- Pain sec (150g)
 - 30 cl de lait
 - 3 œufs
 - 1 c.à.c de levure chimique
 - 50 g. de matière grasse (huile ou beurre)
- Accompagnements salés ou sucrés au choix.
Rajouter du sucre (100g) si c'est un cake sucré et du sel et poivre si il est salé (1 pincée). **Attention aux fruits et légumes qui rendent trop d'eau, la pate étant déjà assez liquide.**

- 1 - Faire tremper le pain en morceau (taille d'un croûton) dans le lait, les oeufs et le beurre pendant 10 minutes.
- 2 - Ajouter la levure et les autres accompagnements.
- 3 - Beurrer le moule à cake et verser la préparation.
Faire cuire à 180° thermostat 7/8 pendant 45 minutes.
- 4 - Pour vérifier la cuisson piquez le cake avec un couteau.
S'il ressort sec, le gâteau est cuit ! A déguster.

Cake aux carottes : 3,4 carottes, fromage de chèvre, raisins secs, oignons grillés, cumin

Cake aux Panais : 3,4 panais, curcuma, cumin, gruyère

Cake au brocoli : 2 brocolis, câpres, olives, poudre d'ortie, bleu d'auvergne, cannelle ?



PESTO AUX FANES



INGREDIENTS :

(pour un pot, sans fromage)

- Une petite botte de fanes de carottes ou de radis
- 50 g. de pignons de pins ou d'amandes
- 1 gousse d'ail
- 200 ml ou 20 cl d'huile d'olive
- Sel / Poivre

RECETTE :

1- Bien laver les fanes.

2- Dans un blender, mettre les amandes et commencer à mixer. Ajouter une poignée de fanes, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour ne pas surchauffer le mixer. Petit à petit ajouter l'huile, puis le reste des fanes.

3- Une fois tous les ingrédients dans le blender, mixer une bonne minute pour que la pâte soit la plus homogène possible.

4- Saler, poivrer et c'est prêt.

Si vous aimez, vous pouvez ajouter du fromage à votre recette.

A déguster immédiatement ou bien à conserver jusqu'à 3 semaines au frigo en pot, avec un filet d'huile sur le dessus, ou plusieurs mois au congélateur.



COOKIES AU PAIN SEC



INGREDIENTS :

(pour une dizaine de gros cookies)

- 100 g de chapelure
- 50 g de beurre mou
- 3 œufs
- 1 cuillère à café de levure

- **Recette sucrée : + 30 g de sucre**

+ au choix : chocolats-noisettes, chocolat blanc-noix de coco..

- **Recette salée : +10 g de chapelure, 10 g de beurre et 1 pincée sel**

+ au choix : lardons, comté, roquefort, noix..

RECETTE :

- 1- Mélanger la chapelure au beurre mou. Ajouter ensuite les œufs et la levure.
- 2 - Suivant si la recette est salée ou sucrée, ajoutez les ingrédients supplémentaires et bien mélanger la pâte à la main.
- 3 - Faire préchauffer votre four à 180°C.
- 4 - Pendant que le four préchauffe, mettre un papier cuisson sur la plaque et former des petites boules de la taille d'une balle de ping pong dans votre main. Disposer les espacées de 3 cm chacune environ en les aplatisant légèrement.
- 5 - Faire cuire 10 min à 180°C.

A déguster immédiatement ou bien se conserve plusieurs semaines dans une boîte en fer.

Recette bonus

Velouté de fanes de carottes (4 parts)

Voici une soupe riche en chlorophylle... tonifiante, reminéralisante, détoxé, rééquilibrante ... Bref, ça fait du bien !

Ingrédients

- 2 bottes de fanes de carottes (petites)
- 3 pommes de terre (grosses)
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 bouillon de volaille / légumes
- 50 g de beurre
- 1 litre d'eau
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Lavez les fanes de carottes. Enlevez les tiges si elles sont trop filandreuses.
2. Lavez puis coupez les pommes de terre et les carottes en rondelles.
3. Fondre le beurre dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon émincé pendant quelques minutes à feu assez fort. Ajoutez ensuite les pommes de terre, les carottes et les fanes. Faites revenir le tout pendant 5 minutes.
4. Versez l'eau avec le bouillon de volaille. Salez et poivrez.
5. Dès que la réparation se met à bouillir baissez le feu et laissez cuire pendant 30 min.

Mixez le tout et servez chaud.

Source : <https://www.ptitchef.com/recettes/entree/soupe-aux-fanes-de-carottes-fid-1535632#8kuhrqlmAFvePvl8.99>

Bon appétit !