



# Perséphone

Une démarche éco-responsable

Septembre 2017

---

---

## *Edition spéciale recettes et astuces anti gaspi*

---

---

A qui n'est t-il jamais arrivé d'avoir prévu trop de légumes, de fruits pour la semaine ?

En cuisine à qui n'arrive t-il pas d'en faire un peu trop et surtout lorsque nous avons des convives ?

Qui ne s'est jamais retrouvé avec des restes de pain, de légumes, fruits, viande, poisson ... ?

Ne jetez rien !!!!

Tous les restes peuvent être utilisés à nouveau, tous les légumes et fruits un peu défraîchis aussi !

Éviter le gaspillage alimentaire et faire des économies c'est aussi créer de nouvelles recettes ou plus simplement faire comme nos grands mères !

Cette édition est dédiée à quelques recettes anti gaspi, allant de l'eau qui sert à laver nos légumes, des recettes pour un apéro convivial, des entrées

etc ....

Bonne lecture et surtout bon appétit !

---

## L'eau qui a servi à laver vos légumes

Une petite astuce qui fera le plus grand bien à vos plantes et économisera l'eau !



Ne jeter plus l'eau qui a servi à laver vos légumes, car elle est désormais remplie de sels minéraux que vos plantes apprécieront !

Arrosez les avec cette eau à la tombée de la nuit !

---



## Faire repousser à l'intérieur des herbes et des légumes

que vous avez !

Il est possible de faire repousser à l'intérieur des herbes et des légumes à partir des restes

Une jolie palette de produits frais à longueur d'année dans votre cuisine !  
Quelques exemples ci dessous.

Les oignons verts sont les plus rapides à faire repousser de plus ils repoussent à l'infini. Placer le bout d'une tige dans un verre d'eau, racines en bas.

Les poireaux : mettre le bout avec les racines dans un verre d'eau. Le résultat sera pour bientôt !

La laitue : placer le cœur dans un bol ou petit récipient d'eau, sur le bord de la fenêtre. De petites feuilles apparaîtrons d'ici quelques jours et attendre encore un peu avant de pouvoir la manger !

Ne pas oublier de changer l'eau plusieurs fois par semaine !

---

## Recettes apéro Chutney aux poivrons

1/3 poivrons coupés en carré de 2cm

1/3 oignons émincés

1/3 tomates coupées en morceaux



100 ml vinaigre blanc et 100 g de sucre par kg,

de préférence faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive ! Mettre le tout à mijoter minimum 3/4 h à 1h (il faut que l'excès de jus s'évapore)

Conserver/stériliser comme les confitures (+ de 80°C et retourner le pot)

---



## Chips de betteraves

Il vous reste quelques betteraves défraîchies ? Ne les jetez pas ! Elles feront de jolies chips colorées remplies de saveurs !

Épluchez et émincez les betteraves, les faire frire dans une friteuse, pas besoin de saler.

Il ne reste plus qu'à les déguster tièdes ou froides selon les goûts

---

## Melon en condiment aux épices à viande

Une autre façon de manger des fruits

Couper des tranches de melon (classique, pas plus de 2 cm au plus large) c'est mieux s'il est ferme (1kg épluché)

Les mettre dans une casserole avec le sucre (100g) le vinaigre blanc (100ml) et l'épice (une cuillère à soupe bombée),

Laisser cuire à ébullition 30 min en remuant très souvent

Mettre en pot quand ça bout encore et retourner les pots (comme pour les



confitures)

Conserver/stériliser comme les confitures (+ de 80°C et retourner le pot)

---



### Salade à la crème

Une salade défraîchie et pas de poule à nourrir ?

Pas de souci :

- Couper la salade en petits bouts, la faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau salée.
  - L'égoutter
  - Ajouter de la crème fraîche
- 

### Cassolette fromagère

Avec un fromage un peu fait / fort ou un peu trop sec / dur.

Dans une cassolette de 250 ml mettre un morceau de ce fromage, ajouter dessus une pomme de terre cuite coupée en morceaux, saupoudrer de poivre, casser un œuf cru, et ajouter une couche de mozzarella pour adoucir, pour finir saupoudrer de chapelure.

Mettre au four

---



### Tourte aux poivrons

Des poivrons qui se sont flétris ?

Voici une recette qui en fait saliver plus d'un(e)

- 3 ou 4 poivrons qui ne sont plus très

présentables pour les cuisiner seuls.

- 1 oignon
- 3 ou 4 œufs durs
- 2 pâtes feuilletées
- 1 boîte de thon nature
- 1 dizaine d'olives noires

Laver et couper les poivrons en lamelles ou en carrés en enlevant les parties trop abîmées.

Faire revenir un oignon dans de l'huile d'olive et y ajouter les poivrons coupés et leur donner quelques tours.

Ajouter une ou deux tomates ou bien une boîte de tomates pelées et laisser cuire en tournant de temps en temps.

Sur la pâte feuilletée étaler vos poivrons cuits, le jus de tomate doit s'être évaporé.

Émietter le thon sur les poivrons.

Couper les œufs en quartier et les déposer par dessus.

Faire pareil avec les olives noires.

Poser la deuxième pâte feuilletée par dessus.

Badigeonner sur la pâte, au pinceau un jaune d'œuf cru.

Faire cuire au four à 180° une trentaine de minute.

A déguster tiède ou froid accompagné d'une salade.



### Quiche sans pâte à la ratatouille :

Préparer une ratatouille avec la partie des légumes non abîmée.

- 2 oignons

- Courgettes, poivrons, aubergines, tomates
- Thym laurier romarin (mixés dans un ancien moulin à café électrique, poudre très fine aucun morceau dans la ratatouille)

Faire réduire jusqu'à ne plus avoir de jus.

Préparer l'appareil avec 6 œufs, 2 c à soupe de farine 50 cl de lait, gruyère, sel, poivre.

Mélanger le tout puis ajouter la ratatouille. Verser dans un plat beurré et fariné.

Mettre au four 190° pendant environ 35 minutes.

Se mange chaud ou froid

---

## Recette à base de fèves

Des fèves et défranchies ? Voici une recette qui vous permettra de ne pas les jeter, bon appétit !

- 250 g d'oignons
- 200 g de lardons naturels
- 500 de petite fèves tendres
- 30 g d'huile d'olives
- 1 c à c de piment doux



Faire fondre l'oignon dans l'huile , ajouter les lardons faire revenir 5 minutes,

Ajouter les fèves coupées en morceaux ( avec la peau ... il faut qu'elles soient très tendres ... les grains petits )

Ajouter 1 verre d'eau , du sel , piment doux et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient bien tendre.



Des croissants de quelques jours (un peu dur ou caoutchouteux) et du jus de fruits (date dépassé, changement de couleur) ou de la bière débullé.

Couper les croissants en 2 dans l'épaisseur.

Faire tremper la face intérieure du croissant dans le jus de fruits 5 secondes.

Déposer les croissants sur une plaque de four coté mouillé vers le haut et saupoudrer de sucre.

Faire griller au four à 210 °C environs 10 min (à surveiller)

---

## Sirop et sucre parfumé

Avec vos agrumes ici des Bergamotes, faites du sucre parfumé pour vos crêpes ou parfumer vos cakes ...



On zeste les agrumes on mélange à du sucre, on ferme la boîte et on laisse parfumer !

Pour le reste presser et ajouter 70% du poids de jus obtenu en sucre, porter à ébullition, mettre en bouteille tant que c'est bien chaud et attendre 2 jours avant de déguster conserver au frigo une fois entamé )

---

## Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur le blog

C'est avec plaisir que nous publierons les vôtres

Lien ci dessous

---

## Vos contributions attendues

- Un retour d'expérience à faire
- Envie d'aborder un thème



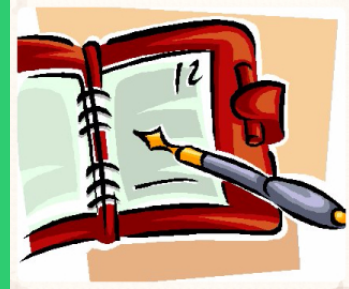




---

## Agenda

- Dimanche 19 novembre à 15 heures : Loto à Sommières
- Jeudi 21 décembre : Noël des SDF de Montpellier



*Perséphone*

[Contact](#)

[Le site](#)

06 01 79 12 58

SHARE

Vous recevez ce mail parce que vous vous êtes inscrit à la newsletter.

[\*\*Se désabonner\*\*](#)

lite