



Conseils et astuces anti-gaspi

🍴 Fruits et légumes 🍴

*Trop  
de légumes ?  
Ne jetez plus vos  
pommes de terre,  
carottes, poireaux...  
Cuisinez-les !*

Trouvez dans ce guide des recettes pour cuisiner vos légumes flétris  
et des astuces pour mieux les conserver.

RÉDUISONS  
VITE NOS DÉCHETS,  
ÇA DÉBORDE.

ADEME



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie



Aller de l'Avant !

Ne jetez plus systématiquement vos légumes flétris :  
adoptez la technique de la récup' alimentaire !

## Légumes, les recettes incontournables et irratables

### Les soupes : un régal en été et en hiver

Même avec un aspect peu appétissant, les légumes peuvent être cuisinés en soupes

4 pers.  
2€

#### Ingrédients :

- Légumes de fond de frigo (1 kg de légumes pour 1 l d'eau), restes de viandes, restes de pâtes...
- Sel et poivre
- Épices au choix (bouillon cube, noix de muscade...)



20 mn Cuisson 10 mn Préparation

#### Préparation :

1. Épluchez les légumes et coupez-les grossièrement.
2. Dans une grande casserole, faites revenir les légumes dans une noisette de beurre ou dans de l'huile.
3. Versez de l'eau froide à hauteur et portez à ébullition. Après environ 15 minutes, mixez le tout. Assaisonnez et ajoutez de l'eau si la soupe est trop épaisse.
4. Ajoutez vos restes de pâtes ou viandes.

Difficulté  
enfantin



### Tarte à tout ou comment finir les restes

Avec un fond de tarte brisée et quelques restes (légumes, fromages, viandes, etc.), on peut faire des tartes variées et savoureuses

4 pers.  
2/3 €

#### Ingrédients :

- Pâte brisée faite maison, c'est encore meilleur !
- Restes qui vous passent sous la main : tomates, râpé...

Difficulté  
facile



#### Préparation :

1. Étalez la pâte sur le moule à tarte, piquez-la avec une fourchette.
2. Disposez les ingrédients en finissant par le fromage
3. Mettez au four (thermostat 6)

Quelques œufs en plus ? Pensez aux quiches. Ajoutez sur votre tarte un mélange battu de 150 ml de lait, 150 ml de crème fraîche, 4 œufs, du sel, du poivre, des épices et herbes aromatiques au choix. Allongez le temps de cuisson de 10 à 20 minutes



30 mn Cuisson 180° 10 mn Préparation



Vous avez craqué sur des kilos de fruits au marché et ils commencent à devenir trop mûrs. Avant de les laisser pourrir, voici quelques conseils pour utiliser vos restes de fruits.

## Fruits : plutôt compotes ou jus ? !

### Compotes : je me lance !

Transformez les fruits trop mûrs en compote fondante

4 pers.  
≈ 1,50 €

#### Ingrédients :

- 6 pommes et autres fruits
- 1 cuillère à café d'épices : vanille ou cannelle en poudre

Difficulté  
très facile



#### Préparation :

1. Épluchez les fruits et coupez-les en morceaux.
2. Cuisez les fruits avec les épices à feu doux dans une casserole avec 15 cl d'eau durant 25 mn.

À déguster tiède, froid, seul, ou avec un yaourt...

Quelques idées d'associations de fruits : pomme/rhubarbe, pomme/poire, pomme/fraise ou même bananes.



25 mn  
35 mn

Cuisson  
selon consistance  
souhaitée

10 mn Préparation

### Smoothies et purées de fruits

Les fruits bien mûrs donnent de fabuleux smoothies à déguster illico.

#### Ingrédients :

- Toute sortes de fruits bien mûrs !



#### Préparation :

- Mixez les fruits avec un peu de lait, de yaourt, ou de glace vanille. C'est l'occasion de faire le plein de vitamines !

## Quelques « trucs » ! de conservation



*Pour conserver ses légumes plus longtemps,  
il existe des astuces simples et efficaces !*

### *Mieux conserver*

- **Fruits et légumes** : sortez-les du sac plastique, ne les lavez pas et mettez-les dans le bac à légumes.
- **Salade verte** : la laver, l'essorer, la mettre dans un torchon humide puis dans une boîte hermétique.
- **Champignons** : les enrouler dans du papier journal avant de les mettre au réfrigérateur.
- **Pommes de terre, oignons, ail** : les entreposer dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

### *Redonner de la fraîcheur*

- **Pommes frites** : les tremper un instant dans de l'eau bouillante.
- **Légumes défraîchis** : les couper, les laver, et les laisser tremper dans de l'eau sucrée au frigo pendant 24 heures.

### *Les astuces à garder en tête*

- Si vos fruits et légumes ne sont plus assez frais pour être mangés crus : pensez soupes, quiches, compotes ou ratatouilles...
- Achetez vos produits frais en petites quantités et régulièrement. Retrouvez le goût de faire le marché !

