



Recettes antigaspillages

FRUITS ROUGES

Une compote maison

On coupe les fruits trop mûrs en dés et on fait cuire avec très peu d'eau pendant 10 minutes. On peut ensuite passer un coup de mixeur pour obtenir une texture bien lisse. Suivant vos goûts, ajouter vanille, cannelle...

Une confiture express

Se conservera une semaine au réfrigérateur et pourra être congelée plusieurs mois : une cuillère à table de graines de chia pour deux tasses de fruits en dés ; on réduit le chia en poudre avec un moulin à café, on le mélange aux fruits, on ajoute du sucre, des épices au goût et on fait cuire le tout environ 15 mn, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

On laisse refroidir et on met en pot, au frigo : le mélange épaissira encore au froid.

Un smoothie ou un milkshake

On fait un milkshake avec un filet de lait de vache, végétal ou du lait de coco, un peu de yaourt ou de la glace à la vanille et des fruits rouges au goût.

On ajoute un peu de banane pour épaissir et on se régale !

Voir plus..



Recettes antigaspillages

FRUITS ROUGES

Dans des pâtisseries, en remplacement du beurre ou de l'œuf

On connaît surtout l'utilisation de cette manière de la banane ou de la purée de pommes. En réalité, cela vaut pour la plupart des purées de fruits ajoutées dans les pâtisseries !

On peut les mettre dans la pâte en remplacement du beurre, de la crème ou de l'œuf selon les recettes.

Et bien sûr, on peut simplement ajouter les fruits en morceaux dans la pâte à gâteau pour apporter de la gourmandise au dessert tout en limitant la quantité de sucre ajouté.

Les fruits trop mûrs en version glacée

On peut simplement les réduire en purée et les congeler pour faire un savoureux sorbet.

On peut aussi les mélanger à du yaourt dans un pot et y planter un bâtonnet en bois pour le plus grand plaisir des enfants.

Enfin, on peut aussi utiliser le fruit en l'écrasant : on le met simplement dans des bacs à glaçon au congélateur avec un filet d'eau ou de jus de citron. Ensuite, il ne restera plus qu'à laisser le tout prendre quelques heures.

Après congélation, vous pourrez glisser ces glaçons fruités improvisés dans un bon verre d'eau.

Voir plus..



Recettes antigaspillages

FRUITS ROUGES

Dans un dessert ... aux fruits !

Par exemple un crumble ! On place ses fruits dans un plat à four, puis on fait la pâte à crumble en mélangeant de la farine, du sucre et du beurre jusqu'à ce qu'elle forme de gros grains.

On saupoudre sur les fruits et on enfourne 30 minutes.

En sauce ou dans un plat pour une touche sucrée salée !

On peut utiliser ces fruits pour faire une sauce salade salée sucrée : on les mélange à du vinaigre, des herbes aromatiques et de l'huile d'olive.

Découvrez d'autres recettes et conseils anti-gaspillage sur le lien suivant :

<https://relais-communautaire.org/page/capsules-anti-gaspillages/>



**RELAIS
COMMUNAUTAIRE
de LAVAL**