

La recette. Les muffins zéro déchet

Cette semaine, on retrouve une nouvelle recette de Laetitia de Zéro Déchet Tregor : les muffins salés zéro déchet !

Ingrédients :

150

g de Pain Rassis réduit en chapelure

150g

de Farine de blé (ou autre)

1

C à S Rase de Bicarbonate de Soude Alimentaire

40

cl de Lait Demi-écrémé (ou lait végétal)

4

fanés de Carottes (à ajuster selon vos goûts)

125

g de feta ou encore des croûtes de fromage (selon vos goûts)

3

oeufs

2

c à c d'huile d'olive

Option : possibilité d'ajouter du gruyère ou emmental râpé, des graines de tournesol

Recette :

Récupérer

les fanes de légumes : Radis, Carottes, Navets, Panais.

Lavez

les fanes. Coupez les grosses tiges trop coriaces et filandreuses.

Hâchez finement.

Mixez

le pain rassis (ici on utilise du pain complet aux graines).

Râpez

le fromage comté, emmental, parmesan.

Dans

un saladier, pesez et versez le pain rassis, la farine, le bicarbonate de soude alimentaire.

Mélangez,

ajoutez doucement le lait, les oeufs et l'huile d'olive tout en

continuant de mélanger.

Ensuite

rajoutez les fanes de légumes hachées finement et les morceaux de

fêta (ou autres légumes selon vos goûts).

Mélangez

et versez dans les moules.

Parsemez

ensuite de graines et fromages préalablement râpés (en option).

Enfin

mettez le four à 180°C pendant 25 minutes environ.

La recette. Le lait d'amande

Préparation lait d'amande

La recette. Les cookies zéro déchet

(Plume

Citoyenne) Parce qu'on se retrouve tous à un moment donné avec un

tas de pains secs et qu'on ne sait pas quoi en faire.

Et

si ce pain rassis vous servait à faire de délicieux cookies ?

Bien

sûr vous pouvez aussi le passer au four et les transformer en croûtons pour les soupes d'hiver.

Mais aujourd'hui, je vous propose une version sucré pour un goûter Zéro Déchet.

Recette

des COOKIES ZÉRO DÉCHET :

INGRÉDIENTS :

125

Gr de Farine

125

Gr de pain Sec mixé et réduit en poudre

2

cuillère à café de Bicarbonate de Soude (qualité alimentaire impérative)

100

gr de Flocons d'avoine

200

gr de Sucre (j'utilise le Rapadura)

200G

gr de pépites de chocolat

125

gr de Beurre Doux mou

1

oeuf

Préparation :

Faire

donner le beurre.

Mixer

le pain sec jusqu'à obtention d'une poudre/farine.

L'idéal

est de faire moitié farine, moitié pain sec, mais vous pouvez aussi

mettre 100% de pain sec.

Autre

possibilité : utiliser l'okara (poudre d'amande après avoir fait

son lait d'amande) pour compléter le pain rassis.

Versez

farine, pain sec, bicarbonate et mélangez. Puis rajoutez les flocons

d'avoine et le sucre. Mélangez. Rajoutez le beurre et l'oeuf

et
mélangez. Le meilleur pour la fin, versez les pépites de
chocolat.

et mélnagez. Ensuite formez des boules et les écrasez sur la
plaque

de cuisson. Les mettre au four 15-20 minutes à 180°C

Et
voilà c'est prêt !

Le
saviez-vous ? il existe aujourd'hui du papier sulfurisé
compostable
en vente dans les Biocoop.

Le
pain rassis peut être utilisé de nombreuses manières pour :

–
Faire de la chapelure
– Parmesan Végétal (pour les Vegan)

–
Remplacer la Farine
– Crumble
– Croûtons

–
Pains perdus

Et vous comment utilisez-vous votre pain dur ?

Laëtitia CRNKOVIC de Zéro Déchet Trégor

www.zerodechet-tregor.com