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

Pas à Pas. Je réalise une pâte à modeler 100 % biodégradable

***L’automne arrive à grand pas et quand le temps devient pluvieux, on manque parfois d’inspiration pour trouver des activités à faire
faire à nos bambins. Créer avec de la pâte à modeler peut-être***

la solution
idéale. En effet, il s'agit d'une activité à la fois créative, ludique pour
toute la famille. Face au manque de transparence de la composition des produits
vendus dans le commerce, nous vous proposons ici une recette de pâte à modeler avec
des ingrédients à la fois simple, accessible et non toxique en cas d'ingestion.

Pour faire une pâte couleur orange :

- 1 tasse de sel
- 1 tasse d'huile d'olive
- 1 tasse de fécule de mais
- 1/2 tasse de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse de curcuma (à moduler selon la couleur souhaitée)
- 2 tasse de farine blanche
- 1 c-à-s d'eau de fleur d'oranger
- 1 bocal en verre hermétique

Pour la pâte de couleur rose :

- Remplacer l'eau de fleur d'oranger par 1 tasse de jus de betterave et 1 cuillère à soupe d'eau de rose.
- Remplacer le curcuma par 1 c-à-c de paprika

Recette

- Mélanger l'ensemble des ingrédients (sauf la farine et l'eau florale) dans deux casseroles distinctes (une par couleur)
- Ajouter la farine en adaptant la quantité au fur et à mesure pour obtenir une pâte épaisse
- Former une boule à la main. Faites chauffer la boule en la faisant tourner dans une casserole 5 à 8 minutes à feu très doux. (la couleur fonce légèrement). Hors du

feu, ajouter l’eau de fleur d’oranger ou d’eau de rose dans chaque boule de pâte.Malaxez à nouveau et faites réchauffer la pâte légèrement si besoin. Elle est prête à être utilisée !

Conservation

Plus vous utiliserez la pâte, moins elle risquera de moisir ou de sécher.Pour conserver la pâte environ un mois, ajoutez au cours de
votre préparation deux gouttes d’huile, et placez le tout au frigo dans un sac
à congélation ou un contenant après chaque utilisation. Cette pâte peut ainsi
se conserver plusieurs semaines.

Pour faire d’autre coloris

Pour une couleur verte, vous pouvez ajouter de la pâte de pistache, pour du violet, du jus de mûre, pour du marron, du chocolat fondu etc.

Source : « 50 activités nature avec les
enfants » Marie Lyne Mangilli Doucé

La recette. Gaspacho à la portugaise

En ce dernier week-end du mois d’Août, prolongeons l’été avec une soupe froide, le gaspacho à la portugaise ! Une recette signée Loïc de Cuis’Ethique !

Le
gaspacho est une soupe froide qui est préparée à base de

légumes
coupés et de pain croustillant. En plus d’être inconnue et inhabituelle pour beaucoup de gens, cette soupe est particulièrement
délicieuse et très rafraîchissante quand il fait très chaud.

Ingrédients

- 60
  cl de coulis de tomate

- 10
  cl de vinaigre de vin vieux

- sel
- poivre
- 1
  concombre

- 3
  tomates

- 1/2
  poivron vert

- 1/2
  poivron jaune

- 1
  oignon rouge

- 3
  gousses d’ail

- 120 g de mie de pain

Matériel

- Un
  blender ou un mixer plongeant

- Une
  planche à découper

- Un
  couteau éminceur

- Un
  couteau d’office

- Une poêle pour les croutons

Préparation

1. Couper les tomates en 4 dans
   le sens de la hauteur, enlever la chair et les graine à l’aide d’un
   couteau fin en laissant une épaisseur de 5 mm sur la peau.

1. Couper le concombre en deux
   dans le sens de la longueur et le vider de ses graines.

1. En couper la moitié en gros
   cubes et les mettre au blender avec la chair des tomates, la moitié
   de la mie de pain, le coulis de tomate et le vinaigre. Assaisonner,
   mixer et réserver
   au frais.

1. Hacher
   finement l’ail au couteau, découper les demi-poivrons,

le demi
concombre restant, l’oignon rouge et le reste des tomate en petits
cubes de 5mm de côté.

1. Incorporer
ces cubes de légumes au coulis de tomate et concombre et laisser au
frais jusqu’au service.

1. Durant ce temps tailler
la mie de pain rassie en petits croutons de 5mm et les poêler avec
très peu d’huile d’olive. Servir le gazpacho en coupe, bol ou
verrine et parsemer de pain croustillant et tiède.

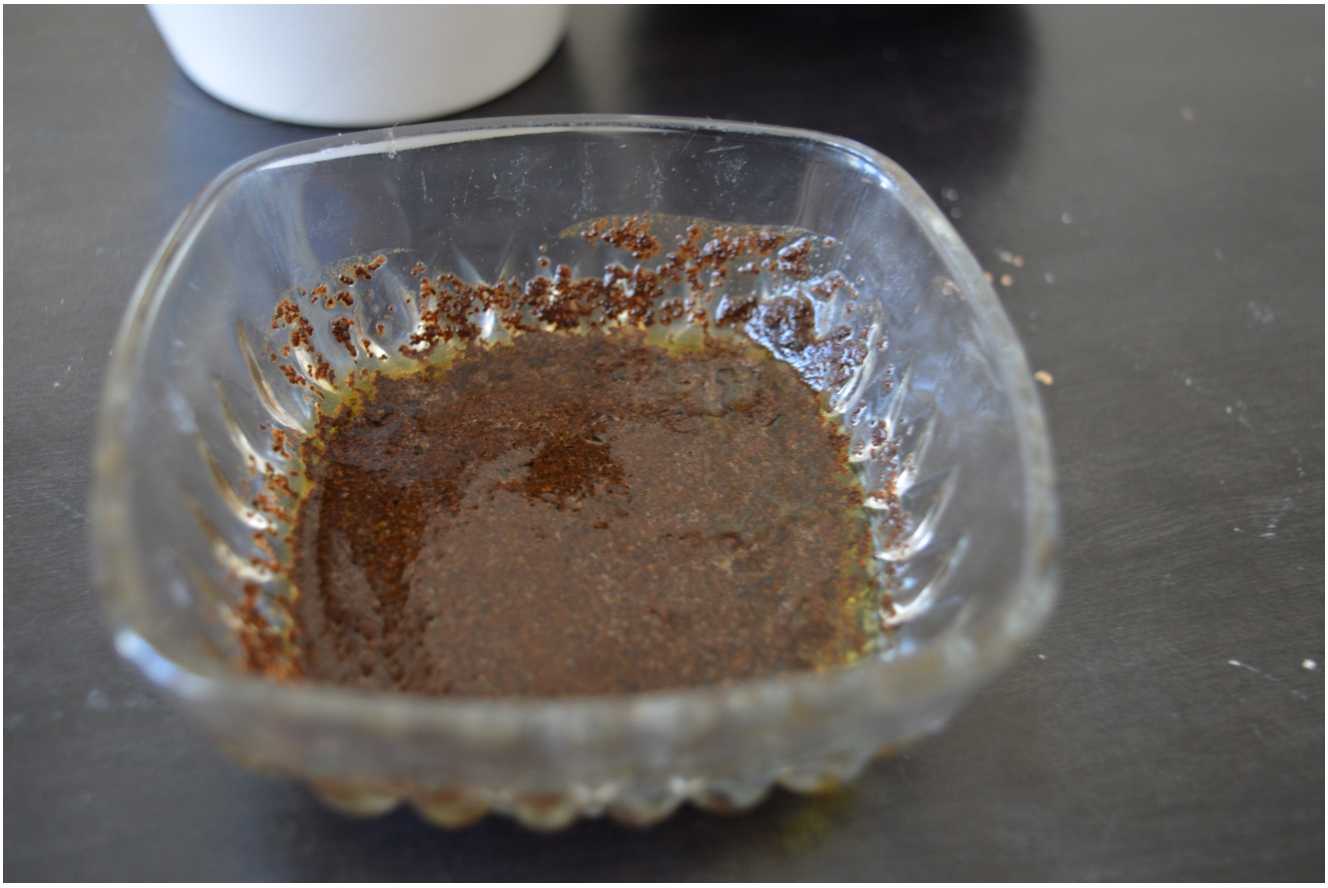
Cuis’Ethique

Loïc, à travers Cuis’Ethique, propose des ateliers cuisine, afin de « promouvoir la gastronomie par une consommation raisonnable et raisonnée, en aidant les personnes le désirant à la transition vers une nourriture plus saine, et plus éthique. », comme il l’explique en détails sur son blog. Lutte contre la malbouffe, contre le gaspillage alimentaire, cuisine écocitoyenne et locavore sont au cœur de sa démarche. Il accompagne les particuliers, mais aussi les associations, les écoles, les maisons de retraite…On peut le retrouver aussi lors d’ateliers à la MJC de Morlaix tout au long de l’année.

Pour en savoir plus : http://cuisethique.eklablog.fr

J’apprends à faire mon exfoliant naturel à base de marc de café

Exfolier sa peau régulièrement permet d’éliminer les cellules mortes à la surface de la peau et ainsi de la rendre plus douce. Le marc de café possède de nombreuses vertus stimulantes pour un prix défiant toute concurrence. C’est l’idée récup’ du week-end !



Le marc de café est la matière qui subsiste après la préparation et le filtrage des grains de café torréfiés et moulus. Il a l’avantage de concentrer des substances organiques actives, dont la caféine, qui possèdent des effets dynamisant, stimulant et drainant. En usage externe, mélangé avec de l’huile végétale, le marc de café est un exfoliant idéal pour le corps. Appliqué en mouvements circulaire, ce mélange stimulera la circulation sanguine

tout en éliminant les peaux mortes. Dans cette recette, on utilisera de l’huile d’olive qui, en plus de nourrir la peau en profondeur, est un ingrédient qui se retrouve facilement dans la plupart des cuisines.

Si vous souhaitez fabriquer un exfoliant simple et rapide à réaliser avec très peu d’ingrédients, voici la recette de cet exfoliant fabriqué à base de récup’ :

Ingrédients:

Marc de café : 1 cuillère à soupe bien bombée

Huile d’olive : 1 cuillère à soupe

Étape 1- Mélangez dans un petit récipient les ingrédients.

Étape 2- Appliquer le mélange en massage circulaire sur le corps du haut du corps en descendant jusqu’aux pieds : cela stimulera la circulation sanguine et lymphatique.

Étape 3- rincez

abondamment avec un produit lavant pour le corps.

Les peaux mortes sont alors éliminées et la peau devient plus douce !

Conseil : Le mélange peut laisser une pellicule huileuse sur les parois de la douche et le reste de marc de café. Si c’est le cas, rincez abondamment avec un produit lavant.

Conservation : Mettre le mélange au réfrigérateur si la préparation n’est pas appliqué après la préparation.

Il est possible d’utiliser d’autres huiles végétales selon les besoins de notre peau. Par exemple, l’huile d’argan hydrate en profondeur les peaux desséchées. Si vous avez la peau sensible, l’huile d’avocat tout comme l’huile d’amande douce s’adapteront à tous les types de peau.

Recette. Crème à la verveine citronnelle

Au jardin, la verveine citronnelle est déjà couverte de feuilles et ne tardera plus à fleurir.

Appelée aloysia triphylla ou lippia citriodora, cette plante aromatique odorante, délicieuse en infusion, est réputée calmante et digestive.

Par précaution, il faudra veiller à ne pas en consommer sans avis médical pendant la grossesse, notamment le 1er trimestre.

Ingrédients (pour 6 petits pots)

- 20cl de crème liquide végétale ou animale
- 20cl de lait animal ou végétal
- 3 œufs (1 entier + 2 jaunes) ou agar-agar
- 50g de sucre de canne
- env. 12 feuilles de verveine citronnelle

Préparation

Préchauffer le four à 100°C (Th 3). Dans une casserole, porter à ébullition la crème et le lait avec le sucre. Couper le feu, mettre les feuilles de verveine à infuser pendant 15 à 20 minutes.

Dans un saladier, battre les œufs et le sucre avec énergie. Filtrer la préparation liquide et la verser dans le saladier en filet tout en continuant à mélanger.

Répartir dans 6 pots ou ramequins, les déposer dans un plat à bords hauts et le remplir d'eau à mi-hauteur pour la cuisson au bain-marie. Monter la température à 150°C et enfourner environ 30 à 40 minutes. Réserver au frais avant de servir.

Astuces

Pour la réalisation de cette crème, on peut choisir d'associer la verveine à quelques feuilles de menthe ou têtes de lavande.

Connue en infusion, on peut également consommer la verveine en boisson fraîche pendant l'été. Elle sera parfaite pour confectionner des sorbets, sauces, tartes, cakes… et liqueurs à base d'alcool de fruits (à consommer avec modération).

La recette. Soupe de fanes de radis

Ce week-end, une recette zéro déchets pour la cuisine : la soupe de fanes de radis !

Ingrédients :

- Les fanes de 2 bottes de radis bio
- 1 cuillère. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon

- 1 gousse d’ail
- 1 grosse pomme de terre
- 1 litre d’eau
- 1 cuillère à café de gros sel

Préparation

-Coupez le feuillage des radis, sans le jeter et gardez les radis pour une autre recette. Éliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées et lavez les autres à l’eau froide. Laissez-les égoutter.

-Lavez et épluchez la pomme de terre, l’oignon et la gousse d’ail. Émincez l’ail et l’oignon. Coupez la pomme de terre en petits morceaux.

-Dans une grande casserole, mettez l’huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l’ail émincés quelques minutes. Ajoutez les fanes et laissez-les suer : faites-leur rendre leur eau à feu vif, tout en remuant, pendant 5 minutes. Ajoutez les dès de pomme de terre, remuez et recouvrez d’eau. Salez sans hésiter, car les fanes sont fades.

-Laissez cuire à couvert, environ 20 minutes, jusqu’à cuisson complète des pommes de terre. Ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur printanière et ses vitamines.

-Mixez. Goûtez. Ajustez l’assaisonnement. Servez.

Pour varier

Cette soupe peut être réalisée avec d’autres plantes vertes : oseille, cresson, ortie blanche. Vous pouvez ajouter un trait de crème liquide avant de déguster.

Recette issue du site https://cuisine-libre.fr