



Zéro Déchet

Atelier AntiGaspi alimentaire

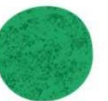
Sion, le 20 mai 2025

Dégustation des crackers de Ludivine

25g graines de courge
15g graines de tournesol
15g graines de lin
15 g flocons d'avoine
65 g farine
1 c.c. sel

67g eau
25g huile olive

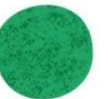
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Rajouter l'eau et l'huile.
- Etaler la pâte formée sur une plaque couverte d'un film de cuisson réutilisable et recouvrir avec un 2^{ème} film de cuisson. Lisser en une masse homogène fine d'un demi-centimètre de hauteur.
- Cuisson au four à 180° pendant 20 minutes



Brocamole

300g brocolis
1 échalotte ou
oignon
1 tomate
1 gousse d'ail
2 c.s. jus de citron
3 c.s. yaourt grec
sachet épices pour
gacamole
ou cumin, paprika
coriandre, etc.
sel / poivre

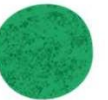
- Couper les pieds de brocoli et les faire cuire soit à la vapeur soit dans de l'eau salée.
- Détailler grossièrement l'oignon ou l'échalotte, la tomate, puis placer tous les ingrédients dans votre mixer.
- Mouliner jusqu'à obtention d'une purée fine et homogène.
- A servir avec des nachos ou tout ce qui vous fait envie !



Pesto aux fanes de radis

feuilles de radis (1 botte)
1 à 2dl huile olive
2 c.s. graines tournesol
2 c.s. amandes effilées
1 gousse d'ail
jus de citron
sel / poivre

- Ajouter tous les ingrédients dans un blender et mélanger jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Saler, poivrer selon votre goût et mélanger encore une fois.
- Ce pesto peut être servi avec des pâtes, comme dip avec des légumes ou tartiné sur du pain.



Flan « Mets-y tout »

500g restes de légumes,
pommes de terre ou viande

2dl crème fraîche

2dl lait

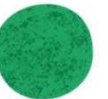
3 oeufs

100g restes de fromage râpé

sel / poivre

muscade,
curry, basilic,
aneth, etc.

- Battre les œufs dans un saladier.
- Ajouter la crème, le lait, le sel et le poivre.
- Ajouter les légumes (pommes de terre et la viande).
- Parsemer de fromage.
- Graisser un plat allant au four.
- Verser le mélange dans le plat.
- Cuisson : env. 10 min dans la moitié inférieure du four (25 min dans un grand plat).



Cookies revisités

160g pain sec
200g Pépites de
chocolat
100g beurre
100g sucre
1 à 2 oeufs
1 pincée de sel

- Placer le pain sec dans un blender puis mixez-le jusqu'à obtention d'une fine poudre.
- Faites fondre le beurre à la casserole ou au micro-ondes.
- Mélangez le beurre avec le sucre et l'œuf dans un bol.
- Versez la chapelure de pain et une pincée de sel en mélangeant régulièrement pour obtenir une pâte lisse et homogène.
- Incorporez les pépites de chocolat à la préparation.
- Formez des petites boules avec la pâte et déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé.
- Enfournez à 180° pendant 9 à 11 minutes.

