



RÉGIE DES QUARTIERS
de
BELFORT

 **FESTIVAL**
DES
SOLIDARITÉS


énergiemploi
des services proches et solidaires

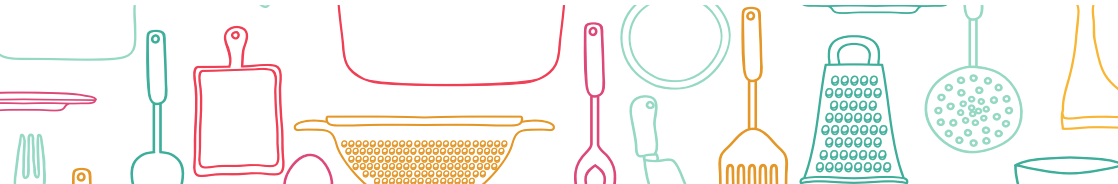
CUISINE FUTÉE & ANTI-GASPI

Recettes simples & astuces pour
ne plus jeter

Le mercredi 19 novembre 2025 à 14h

www.regie-belfort.com

www.energie-emploi.org





SOMMAIRE

INTRODUCTION

MINI CHECK-LIST À AFFICHER SUR LE FRIGO

RECETTES SALEES

Pain perdu salé anti-gaspi
Bouillon maison avec épluchure
Salade vide-frigo
Soupe aux légumes abimés ou invendus
Boulettes de pain au fromage
Beignets de viande
Crumble salé
Quiche

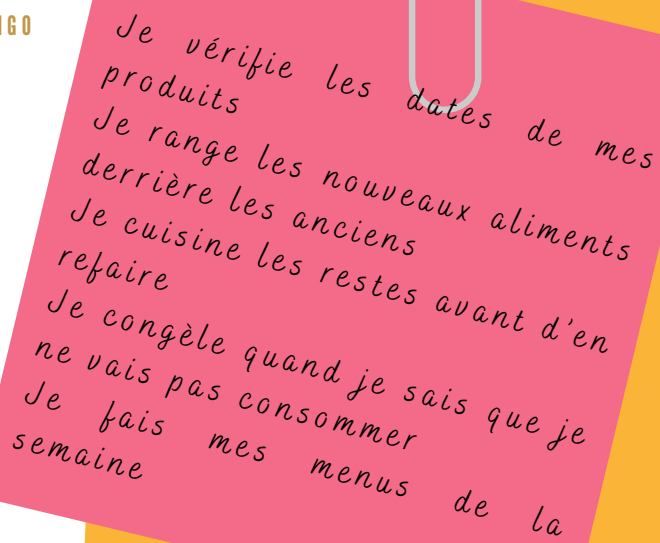
RECETTES SUCREES

Compote
Choco-Banana Bread
Gâteau au yaourt
Crumble sucré aux restes de fruits
Gâteau aux potirons
Pain perdu sucré

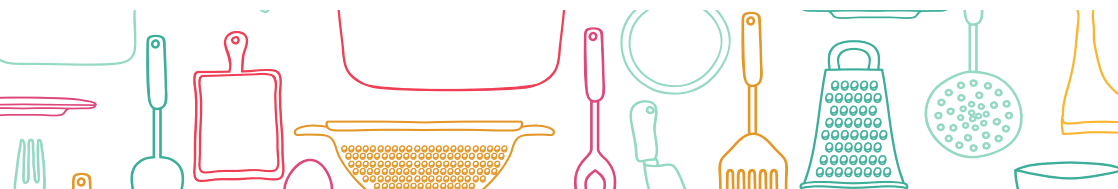




**MINI CHECK-LIST À
AFFICHER SUR LE FRIGO**



Je vérifie les dates de mes
produits
Je range les nouveaux aliments
derrière les anciens
Je cuisine les restes avant d'en
refaire
Je congèle quand je sais que je
ne vais pas consommer
Je fais mes menus de la
semaine





RECETTE SALÉE

PAIN PERDU SALÉ ANTI-GASPI

INGRÉDIENTS

- POUR 2 PERSONNES
- 4 À 6 TRANCHES DE PAIN RASSIS
- 2 ŒUFS
- 10 CL DE LAIT (OU BOISSON VÉGÉTALE)
- RESTES DE LÉGUMES CUITS
(COURGETTE, POIVRON, DIGNON...)
- FROMAGE RÂPÉ OU EN MORCEAUX
- SEL, POIVRE, HERBES OU ÉPICES
SELON GOÛT

PRÉPARATION:

1. Dans un bol, battre les œufs avec le lait, sel, poivre et herbe
2. Tremper les tranches de pain dans le mélange jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées
3. Faire revenir les légumes dans une poêle avec un filet d'huile
4. Ajouter le pain, cuire à feu doux 2-3 min de chaque côté
5. Parsemer de fromage et couvrir quelques minutes pour le faire fondre



RECETTE SALÉE

BOUILLON MAISON AVEC ÉPLUCHURES

INGRÉDIENTS

- QUANTITÉ LIBRE
- ÉPLUCHURES PROPRES DE CAROTTES, POIREAUX, OIGNONS,
- CÉLÉRI, FANES...
- HERBES (THYM, LAURIER, PERSIL)
- SEL, POIVRE
- 1 L D'EAU

PRÉPARATION:

1. Récupérer les épluchures dans un sac ou une boîte au congélateur
2. Quand il y en a assez (environ 3 bonnes poignées), verser-les dans une grande casserole
3. Ajoute l'eau, les herbes, sel et poivre
4. Porte à ébullition puis laisse mijoter à feu doux 45 min
5. Filtrer et conserver au frigo (3 jours) ou en glaçons au congélateur

Astuce : ne pas mettre pas de pommes de terre ou de betterave (elles troublent le bouillon).

Vous pouvez aussi ajouter des os de poulet ou carcasse pour une version plus riche



RECETTE SALÉE

SALADE VIDE FRIGO

INGRÉDIENTS

- BASE : RIZ, PÂTES, LENTILLES OU POMME DE TERRE CUITES
- LÉGUMES CUIITS OU CRUS EN PETITS MORCEAUX
- RESTE DE VIANDE, ŒUFS DURS, THON OU TOFU
- FROMAGE, OLIVES, GRAINES OU FRUITS SECS
- SAUCE AU CHOIX (VINAIGRETTE, YAOURT, MOUTARDE...)

PRÉPARATION:

1. Mélanger dans un grand saladier tous les ingrédients refroidis
2. Assaisonner à votre goût avec votre sauce préférée
3. Décorer avec herbes fraîches, graines ou un filet de citron

Astuce : faire une grande quantité pour lunch-box ou les pique-niques



RECETTE SALÉE

SOUPE AUX LÉGUMES ABIMÉS OU INVENDUS

INGRÉDIENTS

- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 BOUILLON DE CUBE (OU FAIT AVEC LES ÉPLUCHURES)
- DES HERBES
- DES ÉPICES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- DES LÉGUMES ABIMÉS OU INVENDUS (TOMATES, POIVRONS, AUBERGINES...)

PRÉPARATION:

1. Trier et découper les légumes
2. Faire revenir l'oignon dans une marmite avec l'huile d'olive, puis ajouter l'ail, les poivrons et l'aubergine
3. Ajouter les tomates en milieu de cuisson, laisser revenir 5 à 10 min
4. Ajouter l'eau selon la consistance souhaitée (épaisse ou plus liquide), les herbes et les épices, laisser monter à ébullition
5. Mixer le tout et déguster

*Le petit +, récupérer les invendus au marché ou supermarché
Si vous avez des fanes de carottes vous pouvez les ajouter à votre soupe*



RECETTE SALÉE

BOULETTES DE PAIN AU FROMAGE

INGRÉDIENTS

- 3 ŒUFS
- 200 G DE PAIN RASSIS
- 250 G DE LAIT
- 200 G DE FROMAGE RÂPÉ
- PERSIL
- HUILE D'OLIVE POUR LA FRITURE

PRÉPARATION:

1. Mixer tous les ingrédients et laisser reposer 30 min
2. Façonner des boulettes avec les mains mouillées
3. Dans une poêle, faire rissoler les boulettes avec un filet d'huile d'olive
4. Disposez-les sur du papier absorbant (pour absorber l'excès d'huile)
5. Servir accompagné de sauce tomate si vous le souhaitez



RECETTE SALÉE

BEIGNETS DE VIANDE

INGRÉDIENTS

- RESTE DE VIANDE CUIE DANS LE FRIGO, (BŒUF, POULET,
- DINDE, SAUCISSE...)
- ŒUFS (SELON QUANTITÉ VIANDE)
- SEL, POIVRE
- PERSIL, ET ÉPICES
- AIL
- HUILE D'OLIVE POUR CUIRE

PRÉPARATION:

- 1.1. Hacher la viande, la mettre dans un saladier
2. Ajouter les épices, le sel, le poivre et l'ail haché
3. Incorporer les œufs un à un jusqu'à obtenir un mélange consistant
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle
5. Façonner à l'aide de deux grosses cuillères à soupe des galettes, les faire cuire des deux côtés quelques minutes dans l'huile chaude
6. Les égoutter sur du papier absorbant
7. Les déguster chauds avec une salade



RECETTE SALÉE

CRUMBLE SALÉ

INGRÉDIENTS

- POUR 6 PERSONNES
- 50 G DE FARINE
- 50G DE CHAPELURE (PAIN RASSIS, VIEUX BISCUITS APÉRITIFS)
- 70G DE PARMESAN
- 125G DE BEURRE
- GRAINES POUR LE CRUMBLE
- 500 À 800G DE LÉGUMES ABÎMÉS OU DÉJÀ CUITS
- FROMAGES
- VIANDE
- EPICES ET HERBES

PRÉPARATION:

1. Mélanger le beurre et la farine en sable grossier, ajouter la chapelure et le parmesan
2. Faire cuire les légumes en dés, les presser en purée
3. Hacher la viande, émietter le fromage
4. Mettre la préparation de légumes, viande, fromage dans un plat, recouvrir de pâte à crumble et des graines
5. Enfournez à 200°C pendant 40 min
6. Dégustez



RECETTE SALÉE

QUICHE

INGRÉDIENTS

- POUR 6 PERSONNES
- PÂTE BRISÉE
- 125G DE FROMAGE RÂPÉ
- 3 ŒUFS
- 20CL DE CRÈME FRAÎCHE
- LES RESTES (FROMAGE, LÉGUMES, VIANDE)
- SEL, POIVRE
- HERBES

PRÉPARATION:

1. Etaler la pâte dans un moule à tarte
2. Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sel, le poivre, les herbes
3. Bien battre les œufs puis ajouter la crème et le gruyère
4. Placer vos ingrédients sur la pâte, puis verser la préparation
5. Faire cuire environ 30 min dans un four chaud à 180°C

*Bonne
dégustation*



RECETTE SUCRÉE

COMPOTE DE FRUITS

INGRÉDIENTS

- TOUTES SORTES DE FRUITS TROP MÛRS OU ABÎMÉS (POMMES, POIRES, BANANES, ABRICOTS, PÊCHES...)
- ÉPICES, (VANILLE, CANNELLE...)
- UN PEU DE SUCRE

PRÉPARATION:

1. Laver les fruits
2. Mettre les fruits dans une casserole dans une casserole
3. Ajouter les épices de votre choix et un peu de sucre
4. Cuire environ 15 min
5. Mixer avec un moulin à légumes

Astuce, vous pouvez en mélanger dans vos yaourts nature



RECETTE SUCRÉE

CHOCO-BANANA BREAD

INGRÉDIENTS

- 300G DE BANANES TRÈS MÛRES
- 90G DE BEURRE MOU
- 100G DE SUCRE ROUX
- 1 ŒUF
- 180G DE FARINE
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 120G DE CHOCOLAT PÂTISSIER

PRÉPARATION:

1. Ecraser les bananes et le beurre à la fourchette
2. Ajouter le sucre, l'œuf, la farine, la levure et le sel en mélangeant au fur et à mesure
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie et ajouter le à la préparation
4. Mettre dans un moule à cake beurré
5. Enfourner dans un four chaud à 180°C pendant 45 min

*Le petit + : Ne jetez pas vos bananes trop mûres
Utiliser les chocolats de Noël ou de Pâques non mangés*



RECETTE SUCRÉE

GÂTEAU AU YAOURT

INGRÉDIENTS

- POUR 6 PERSONNES
- 80G DE SUCRE
- 3 ŒUFS
- 7,5CL D'HUILE DE TOURNESOL
- 1 YAOURT NATURE PÉRIMÉ (PAS PLUS DE 2 SEMAINES)
- 150G DE FARINE
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- CHOCOLAT FONDU OU JUS DE CITRON OU FRUITS COUPÉS

PRÉPARATION:

1. Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et prenne du volume
2. Ajouter l'huile, le yaourt et le battre
3. Mettre la farine avec la levure et mélanger afin d'obtenir une pâte parfaitement homogène
4. Ajouter les ingrédients au choix
5. Beurrer un moule à cake et verser la pâte
6. Faire cuire à four chaud à 180°C pendant 40 à 45 min



RECETTE SUCRÉE

CRUMBLE SUCRÉ AUX RESTES DE FRUITS

INGRÉDIENTS

- POUR 6 PERSONNES
- 75G DE BEURRE
- 150G DE FARINE
- 120G DE SUCRE
- LES FRUITS QU'ILS VOUS RESTENT

PRÉPARATION:

1. Couper les fruits en dés
2. Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre
3. Ajouter le beurre mou
4. Malaxer avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse
5. Beurrer un moule, déposer les fruits et mettre la pâte dessus
6. Faire cuire à four chaud à 180°C pendant 25 min

Astuce : vous pouvez servir avec une crème anglaise





RECETTE

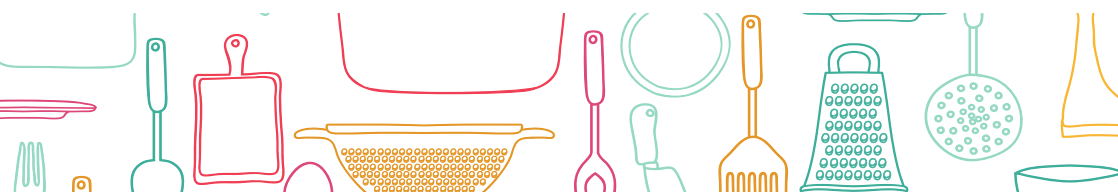
SUCRÉE

GÂTEAU AUX POTIRONS

INGRÉDIENTS

- 600G DE POTIRON
- 200G DE FARINE
- 50G DE POUDRE D'AMANDE
- 1 C.À.S DE FLEUR D'ORANGER
- 1 C.À.S DE JUS DE CITRON
- 1 SACHET DE LEVURE
- 75G DE BEURRE RAMOLLI
- 4 ŒUFS
- 180G DE SUCRE

PRÉPARATION:

1. Faire cuire le potiron pour le réduire en purée
 2. Ajouter ensuite la farine et la poudre d'amande
 3. Mélanger, puis ajouter tous les autres ingrédients
 4. Verser dans des moules individuels au 2/3 et cuire 30min ou verser dans un grand moule et cuire 45 min dans un four chaud à 180°C.
- 



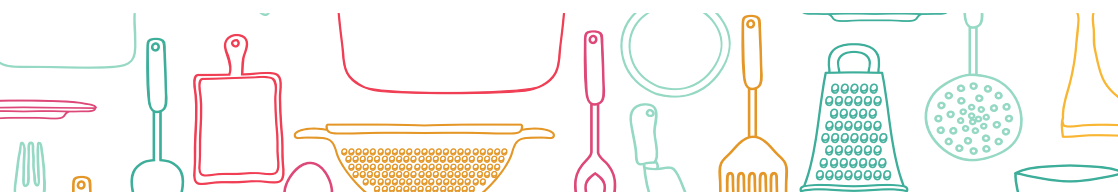
RECETTE SUCRÉE

PAIN PERDU SUCRÉ

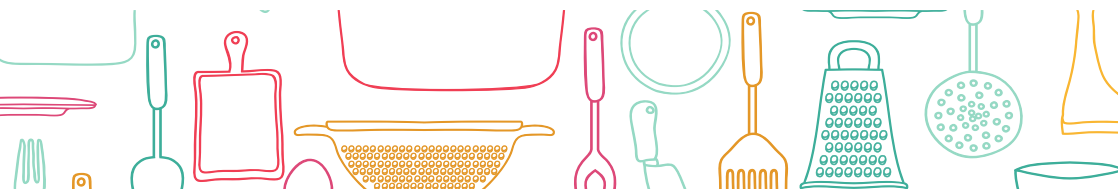
INGRÉDIENTS

- POUR 4 PERSONNES
- 8 TRANCHES DE BRIOCHES OU DE PAIN RASSIS
- 25CL DE LAIT
- 100G DE SUCRE EN POUDRE
- 3 ŒUFS
- BEURRE POUR LA POËLE

PRÉPARATION:

1. Faire chauffer le lait avec 50g de sucre dans une casserole et le verser dans un plat creux.
 2. Dans un autre plat battre les 3 œufs en omelette
 3. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen
 4. Trempez les tranches de pain ou brioche dans le lait pour les imprégner sans qu'elles se cassent, puis passez les dans l'œuf battu sur les 2 faces
 5. Placer les tranches dans la poêle et faites cuire de chaque côté pour qu'elles soient dorées
 6. Les disposer dans un plat, saupoudrer avec du sucre et servir aussitôt
- 

RÉGALEZ VOUS !



BON APPÉTIT !

INVENTEZ DE NOUVELLES RECETTES

EDITION 2025

Nom de l'auteur : ENERGIE EMPLOI / REGIE DES QUARTIERS de Belfort

Tous droits réservés ; reproduction interdite sans autorisation

www.regie-belfort.com

www.energie-emploi.org

