

# Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP  
AU  
GASPI

DANS MA CUISINE

## LA CUISINE ANTI-GASPI

Jeter les restes, les fruits et légumes abîmés, les fanes... n'est pas une fatalité. Voici quelques solutions pour les cuisiner, se régaler... et réaliser des économies !

AVEC...	JE PEUX RÉALISER...
<ul style="list-style-type: none"><li>• du <b>pain rassis</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail...</li><li>• pain perdu</li><li>• chapelure</li><li>• croûtons</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• des <b>légumes abîmés</b>, une fois les parties dégradées enlevées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• soupes</li><li>• gratins</li><li>• ratatouille</li><li>• purées</li><li>• tartes salées...</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• des <b>fruits abîmés</b>, une fois les parties dégradées enlevées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tartes, gâteaux</li><li>• jus de fruits</li><li>• compotes...</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• des <b>fanés</b> (radis, carottes, navets, choux...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• soupes</li><li>• tartes et cakes...</li></ul>



idée  
recette

### La soupe aux fanes de radis (Pour 4 personnes)

- Dans une grande casserole, faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive chaude.
- Ajoutez les fanes de 2 bottes de radis et faites-les rendre leur eau à feu vif, tout en remuant pendant 5 minutes.
- Ajoutez 1 pomme de terre en dés et 1 litre d'eau.
- Rajoutez 1 cuillère à café de gros sel.
- Laissez mijoter environ 20 minutes. Mixez. Servez.



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :  
[www.gaspillagealimentaire.com](http://www.gaspillagealimentaire.com)  
[www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)

