

DES RECETTES AVEC 3 FOIS RIEN

Légumes abîmés, pain rassis, viande froide... ne jetez plus vos restes !



Il vous reste des petits pois, vous pouvez réaliser une

VERRINE VERTE

Ingrédients :

- Petits pois
- Coriandre fraîche hachée ou persil
- Fromage de chèvre frais

Préparation : 10 min

Mixer les petits pois avec la coriandre hachée. Disposer la préparation dans les verrines. Parsemer de petits morceaux de fromage de chèvre frais.

Il vous reste du crabe, du jambon, du fromage de chèvre ou de la feta, vous pouvez réaliser un

CAKE SURPRISE

Ingrédients :

- 3 œufs
- 200 g de farine
- ½ sachet de levure
- 10 cl de lait
- 100 g de gruyère râpé
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Garniture

Préparation : 20 à 30 min

Fouetter les œufs, la farine et la levure. Incorporer petit à petit l'huile et le lait. Ajouter le gruyère râpé et mélanger. Verser le tout dans un moule. Cuire à four moyen 180°C.

Cuisson : 40 minutes

Il vous reste du fromage, vous pouvez réaliser une

TARTE AU FROMAGE

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- Fromage coupé en petits dés
- 4 œufs
- Lait
- Crème liquide
- Poivre

Préparation : 15 min

Beurrer et fariner un moule à tarte et y déposer la pâte. Disposer les morceaux de fromage sur le fond. Battre les œufs, y ajouter la crème liquide et le lait. Verser ce mélange sur les dés de fromage et poivrer. Cuire à four moyen 180°C.

Cuisson : 20 minutes

Il vous reste du poulet rôti, vous pouvez réaliser un

RISOTTO DE POULET REVISITÉ

Ingrédients :

- Poulet
- Échalote
- Beurre
- 10 cl de vin blanc
- Jus de poulet ou fond de veau
- Crème liquide
- Paprika
- Blé

Préparation : 25 min

Couper vos restes de poulet rôti en dés. Faire suer une échalote au beurre dans une casserole, puis déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire. Ajouter le jus du poulet restant ou du fond de veau puis laisser réduire. Ajouter la crème liquide et une pincée de paprika. Accompagner avec du blé, cuit dans l'eau salée.

Il vous reste des fruits trop mûrs, vous pouvez réaliser des

FRUITS À LA PROVENÇALE

Ingrédients :

- 2 pêches, 2 nectarines et 2 abricots
- 12 cuillères à café de miel
- 1 poignée de fleurs de lavande et/ou de romarin

Préparation : 5 min

Couper les fruits et enlever les noyaux. Disposer les fruits dans un grand plat, face coupée vers le haut. Mettre une petite cuillère de miel au centre de chaque fruit. Ajouter 2 ou 3 fleurs de lavande ou un peu de romarin sur chaque fruit. Mettre vos fruits au four à 200-220°C. Servir chaud et déguster. Cuisson : 25-30 minutes

Il vous reste des gâteaux, vous pouvez réaliser des

CAKES - POPS

Ingrédients :

- Reste de gâteau
- Pâte à tartiner
- Chocolat pâtisseries
- Noisettes en poudre
- Bâtonnets

Préparation : 30 min

Dans un saladier, émietter le gâteau. Ajouter une grosse cuillère à soupe de pâte à tartiner. Mélanger à la main. Ajouter de la pâte à tartiner jusqu'à ce que la texture soit collante. Réaliser des petites boules d'environ 2 à 3 cm de diamètre. Faire fondre le chocolat pâtisseries au bain-marie. Tremper les bâtonnets dans le chocolat et les enfoncer dans chaque boule. Placer le tout au frigo pendant 20 minutes. Poursuivre la cuisson du chocolat au bain-marie, jusqu'à ce qu'il soit fluide. Sortir les sucettes du frigo et les tremper dans le chocolat. Décorer ensuite avec les noisettes en poudre. Les remettre au frais pour que le chocolat fige.

PLUS D'INSPIRATION

Pour aller plus loin, retrouvez toutes les applis mobiles pour consommer responsable.



Fruits et légumes de saison vous aide à consommer les fruits de saison et légumes au bon moment de l'année.



Checkfood vous alerte quand un aliment ne sera bientôt plus consommable. Une fois prévenu, vous avez deux choix : le manger ou le donner. Disponible sur iOS



To Good To Go une appli qui vous met en relation avec les commerçants de votre quartier pour vous permettre d'aller sauver leurs invendus en fin de journée.



Linkee permet de collecter des produits frais invendus chez des commerçants partenaires pour les apporter à des associations caritatives.

MONOPRIX

DES ASTUCES

ANTI GASPI

QUI ONT VRAIMENT TOUT BON



MONOPRIX S'ENGAGE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE. RETROUVEZ TOUTES NOS ASTUCES ET NOS ACTIONS SUR MONOPRIX.FR



Monoprix lutte contre le gaspillage alimentaire

et a mis en place une démarche en 3 axes : le développement du don alimentaire, la réalisation d'opérations de sensibilisation au gaspillage chaque année et l'optimisation du conditionnement des produits alimentaires. Découvrez nos chiffres clés, preuves de notre engagement :

6,2 millions d'équivalents repas distribués grâce aux dons alimentaires*



233 magasins Monoprix ont participé au don de denrées alimentaires*



65% des déchets ont été valorisés*

*À fin 2017.

ACHETER MALIN !

10 astuces pour des courses 100% anti-gaspillage.

1. Je regarde ce que j'ai en stock.
2. Je fais une **liste** avec les **menus** de la semaine.
3. Je ne fais pas mes courses le **ventre vide**.
4. J'achète en **vrac** ou à la **découpe**.
5. Je privilégie les **produits de saison**.
6. Je respecte la **chaîne du froid**, je termine par les produits surgelés.
7. J'achète des produits **non préparés**.
8. J'achète des **conditionnements** adaptés à mes besoins.
9. Je fais attention aux **dates de péremption**.
10. Je **congèle** ce que je ne vais pas manger rapidement.



Anticiper les dates

Attention, la mention « **à consommer jusqu'au** » s'applique aux denrées périssables qui, passé cette date, peuvent présenter un danger pour la santé. Au contraire, la mention « **à consommer de préférence avant le** » indique une date optimale de consommation. La dépasser ne rend pas les produits dangereux.

OPTIMISER SON RANGEMENT

Les **aliments rangés au bon endroit** dans le réfrigérateur sont mieux conservés et moins gaspillés. Pensez à vérifier votre notice d'utilisation, car les réfrigérateurs sont tous différents.



4 règles pour une bonne congélation

1. **Régler** la température de son congélateur à -18°C.
2. **Ne jamais recongeler** un produit déjà congelé ou surgelé : c'est l'intoxication assurée ! (sauf si ce produit a été décongelé puis bien cuit)
3. **Laver** ses fruits et légumes avant de les congeler.
4. **Inscrire les dates** de congélation sur les produits à congeler.

BIEN CONSERVER SES ALIMENTS

Quelques « astuces de grand-mère » pour conserver ou redonner un coup de fouet à vos aliments.



BOISSONS GAZEUSES :
Placez le goulot de la bouteille vers le bas. Les bulles, emprisonnées au fond de la bouteille, ne pourront plus s'échapper.

PAIN :
Pour conserver son moelleux, enfermez-le avec une moitié de pomme. Et pour ramollir du pain dur, quelques secondes au micro-ondes suffiront (après l'avoir humidifié).



CHAMPIGNONS :
Évitez de les conserver dans un sac plastique, privilégiez le papier journal pour permettre une bonne circulation de l'air.

POMMES :
Pour conserver des pommes coupées et éviter qu'elles ne noircissent, arrosez-les de quelques gouttes de citron pressé. Si elles sont trop fripées, vous pouvez les rafraîchir en les ébouillantant quelques minutes.



POMMES DE TERRE :
Entreposez-les dans un endroit frais, sombre et sec avec une ou deux pommes.

CAROTTES :
Rajeunissez-les en ajoutant une cuillerée à café de sucre à l'eau de cuisson. Sinon, faites un bon potage !



Retrouvez toutes les bonnes pratiques en matière d'hygiène sur <http://alimentation.gouv.fr/guide-hygiene>.

Monoprix - SAS au capital de 78 365 040 € - 14-16, rue Marc Bloch - 92110 Clichy - 552 018 020 R.C.S. Nanterre - **ROSA-PARK** - Pré-pressé & Impression : **elpev**. Photos : Shutterstock, Fotolia, Istock. Ne pas jeter sur la voie publique. Septembre 2018.



Avec Ecofolio tous les papiers se recyclent.