



LES BONNES RECETTES

Cuisine - Maison - Beauté



Moins
de déchets
dans nos
foyers
#2
Réemploi



COMMUNAUTÉ
Touraine-Est
Vallées



RECETTES PROPOSEES PAR LES FAMILLES

Défi Moins de déchets dans nos foyers #2

- 3..... Boîte Pringle's pour récupérateur de piles usagées
- 4..... Cookies à la chapelure
- 5..... Bisque de crevettes et langoustines
- 6..... Crème bébé (crème protectrice)
- 7..... Dentifrice maison
- 8..... Le déo rapido
- 9..... Fan de la tarte aux fanes
- 10..... Gâteaux à l'Okara d'amande
- 11..... Lait d'amande
- 12..... Lait d'avoine avec super vitamines - Pancakes
- 13..... Produit à vitre
- 14..... Lessive pour le linge à partir du savon noir
- 15..... Ma lessive de lierre économique
- 16..... Sauce bolognaise végétarienne
- 17..... Velouté aux fanes de radis
- 18..... Le bonus réparation, il va mettre tout le monde d'accord !
- 19..... Les avantages du réemploi des emballages

Boîte Pringles pour récupérateur de piles usagées

Matériel

- 1 boîte Pringle's
- Du papier coloré de récup'
- De la colle bâton
- Cutter
- Marqueur ou Posca

Temps

- Préparation : 15 min

Coût

- Économique (environ 1 €)

Difficulté

- Facile

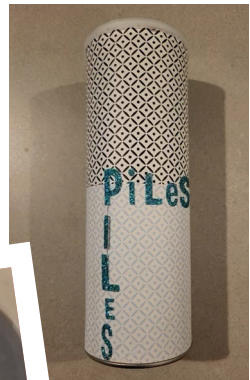
Étapes

- Prenez une boîte usagée de gâteaux apéritifs (type Pringle's).
 - Retirez la partie aluminium et gardez le couvercle plastique.
 - Utilisez le cutter pour faire un trou de la taille des piles que vous souhaitez mettre dans cette boîte.
 - Décorez la boîte comme bon vous semble et inscrivez dessus le mot "piles".
- Ainsi, toute la famille sait où vont les piles usagées et elles ne traînent plus

au fond d'un tiroir. Une fois la boîte remplie, il est plus pratique de la prendre et l'emmener dans un magasin collecteur.

Astuces

- Quand vous recevez du courrier, prenez le temps de regarder l'intérieur de vos enveloppes... certains motifs sont surprenants et peuvent faire de très beaux papiers de récup pour décorer votre boîte.
- Vous pouvez faire deux boîtes : une grande pour les piles de type LR4 et une plus petite pour les piles rondes et plates.



Cookies à la chapelure



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 180 g de pain sec en morceaux
- 120 g de beurre demi-sel mou
- 45 g de sucre semoule
- 45 g de cassonade
- 1 c. à café rase de levure chimique
- 1 œuf
- 70 g pépites de chocolat ou chocolat pâtissier concassé
- Facultatif : zestes d'orange

Temps

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

Coût

- Économique (environ 3,50 €)

Difficulté

- Facile

Étapes

- Préchauffez le four à 180°C.
- Placez le pain sec dans un robot à lame et mixez jusqu'à obtenir une poudre fine.
- Versez la chapelure dans un bol et ajoutez le beurre mou, le sucre puis la

cassonade, la levure et l'œuf. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez les pépites de chocolat (et les zestes d'orange) et mélangez à nouveau.

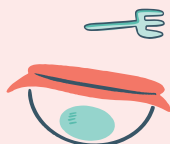
- À l'aide d'une cuillère à glace, prélevez des boules de pâte, façonnez-les et disposez-les sur une plaque munie d'un papier cuisson ou d'une feuille silicone réutilisable. Appuyez légèrement sur chaque boule avec la paume de la main pour former les biscuits.

- Enfourez 15 minutes à 180°C.

- Quand les cookies sont cuits, sortez la plaque du four et laissez refroidir 10 minutes avant de déguster.

Astuces

- Vous pouvez varier la recette en échangeant les zestes d'orange avec des cacahuètes non salées.



Bisque de crevettes et langoustines

Ingédients (pour 4 personnes)

- 400 g de carapaces de crevettes et/ ou de langoustines (têtes, carapaces, pattes)
- 100 g d'oignon épluché
- 3 gousses d'ail épluchées
- 20 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe d'huile (olives ou colza)
- 100 g de carottes épluchées et coupées en petits morceaux
- Feuilles de laurier, du sel
- 1 c. à soupe de concentré de tomate (ou 2 à 3 c. à soupe de sauce tomate maison)
- 40 cl de liquide : soit de l'eau, soit de l'eau avec du jus de moules (jus d'une cuisson maison de moules)

Temps

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 1h

Coût

- Économique (environ 5 € au total)

Difficulté

- Facile

Étapes

- Faire cuire les oignons et les gousses d'ail dans l'huile, dans un faitout.
- Ajouter les carapaces de crevettes et/ ou de langoustines, et les carottes.
- Laisser mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter le vin blanc, les feuilles de laurier, le sel, le jus de moules et l'eau, afin de tout recouvrir.
- Remuer et laisser mijoter le tout pendant au moins une demi-heure.
- Mixer le tout par petite quantité.
- Passer toute la préparation petit à petit au chinois.
- Ajouter le concentré de tomate ou la sauce tomate.
- Si la bisque est trop liquide, ajouter un peu de fécule de maïs.

Astuces

- Ajouter de la crème fraîche ou de soja, des petites crevettes, et des croûtons maison, et vous obtiendrez un très bon potage.
- Au naturel, idéal pour accompagner une terrine de la mer, des quenelles, une tarte aux fruits de mer, des vol-au-vent, un gratin de fruits de mer, une fricassée de poulet.



Crème bébé (crème protectrice)

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 25 g de beurre de karité bio
- 27 ml d'huile de noyau d'abricot ou de macérat huileux
- 10 gouttes de vitamine E (facultatif)

Temps

- Préparation : 5 min

Difficulté

- Facile

Étapes

- Mélanger l'ensemble des ingrédients.
- Verser dans un pot en verre hermétique.

Astuces

- En ajoutant du bicarbonate de soude vous pourrez l'utiliser comme déodorant.



Dentifrice maison



Ingédients (pour 4 personnes)

- 2 cuillères à soupe d'argile blanche
- 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium alimentaire
- Du thym en vrac ou un sachet de thym (tisane)
- Quelques gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée

Temps

- Préparation : 5 min

Coût

- Économique

Difficulté

- Facile

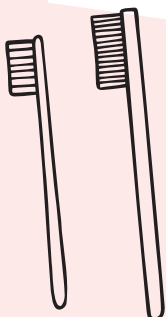
Étapes

- Faire une infusion de thym.
- Pendant ce temps, mettre l'argile et le bicarbonate de sodium dans un ramequin et bien remuer.
- Ajouter progressivement l'infusion de thym, et mélanger.
- Ajouter l'huile essentielle et mélanger de nouveau.

- Ajouter de l'infusion jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse.
- Verser la préparation dans un petit pot hermétique.

Astuces

- L'huile essentielle de menthe peut être remplacée par l'huile essentielle de citron.
- Une toute petite quantité de ce dentifrice suffit.



Le déo rapido



Ingédients (pour 4 personnes)

- 2 cuillères à soupe de crème ou de lait pour le corps
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude ultrafin (pharmacie ou magasin bio)

Temps

- Préparation : 5 min

Coût

- Économique

Difficulté

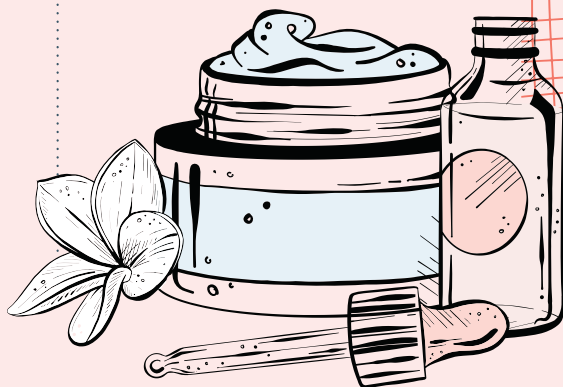
- Facile

Étapes

- Dans un petit pot verser la crème ou le lait pour le corps.
- Ajouter le bicarbonate de soude.
- Mélanger, appliquer sur les aisselles comme un déodorant-crème classique.

Astuces

- Parfumer avec 1 à 2 gouttes d'huile essentielle à son goût ou quelques gouttes de son parfum préféré.



Fan de la tarte aux fanes



Ingrédients (pour 4 personnes)

Pâte brisée (recette à la farine sans gluten) :

- 100 g de farine pois chiche
- 50 g de farine de riz (ou blé pour les tolérants)
- 1/2 cuillère à café de sel
- 50 g de beurre demi-sel mou
- 50 g d'eau
- Sésame

Garniture :

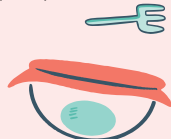
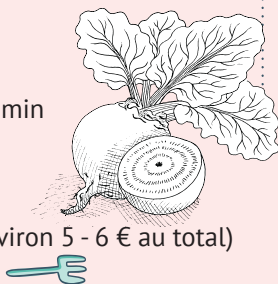
- 150 g de fanes (fanes de carottes ou fanes de betteraves)
- 180 g (18 cl) de crème fraîche semi-épaisse
- 2 œufs
- 1 gros oignon jaune
- 1 boule de mozzarella (125 g égouttée)
- Parmesan (quantité selon les goûts)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive sel poivre

Temps

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 30 min

Coût

- Économique (environ 5 - 6 € au total)



Difficulté

- Facile

Étapes

- Former une boule avec les ingrédients de la pâte brisée.
- Foncer un moule à tarte, couper le surplus et réfrigérer le temps de préparer la garniture.
- Couper les tiges épaisses des fanes et ne garder que les plus fines. Bien nettoyer et hacher grossièrement au couteau.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans une sauteuse faire revenir l'oignon ciselé avec un peu d'huile d'olive, ajouter les fanes, puis lorsque les fanes ont bien réduit, saler et poivrer.
- Préparer l'appareil en fouettant les œufs avec la crème, du sel et du poivre. Égoutter la mozzarella et la couper en gros dés.
- Sortir la pâte du frigo, répartir les fanes, puis les dés de mozzarella et le parmesan râpé.
- Verser dessus le mélange crème-œufs.
- Enfourner une trentaine de minutes. Servir chaud ou froid.



Gâteaux à l'okara d'amande

Ingédients (pour 9 gâteaux individuels environ)

- Entre 60 g et 80 g d'okara d'amande (la pulpe qui reste de votre lait d'amande maison)
- 100 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 œuf
- 1 petite cuillère à soupe de sucre
- 1 à 5 cuillères à soupe de lait, ou un yaourt nature (maison)
- Au choix : graines de courge, graines de tournesol, canneberges séchées, raisins secs, pépites de chocolat...

Temps

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 à 20 min

Coût

- Économique (environ 0,70 € au total)

Difficulté

- Facile

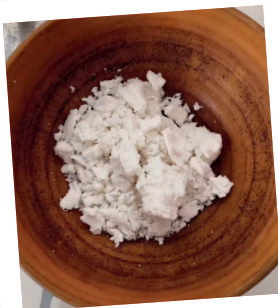
Étapes

- Bien émietter l'okara avec une fourchette.

- Ajouter la farine, la levure, le sucre et l'œuf.
- Bien tout mélanger.
- Ajouter le yaourt ou le lait, et mélanger de nouveau.
- Ajouter les graines de votre choix.
- Former des petites boules et les déposer sur une feuille en téflon ou papier cuisson.
- Aplatir les boules légèrement avec une fourchette.
- Mettre au four 15 à 20 minutes à 180°C, sans préchauffage.

Astuces

- Vous pouvez faire les mêmes gâteaux avec l'Okara du lait d'avoine maison.
- Pour aplatir les gâteaux avec une fourchette, mettez-la quelques secondes dans de l'eau afin qu'elle ne colle pas aux gâteaux.



Lait d'amande



Ingédients (pour 1 litre)

- 80 g d'amande bio (achetées en vrac)
- De l'eau

Temps

- Préparation : 15 min
- Temps de pause : 1h

Coût

- Économique (environ 1,20 €)

Difficulté

- Facile

Étapes

- Mettre dans un bol les amandes et les recouvrir d'eau.
- Les laisser tremper environ 1 heure.
- Rincer plusieurs fois les amandes.
- Enlever la peau et les mettre dans un mixeur avec de l'eau.

- Mixer pendant 30 secondes et laisser reposer 30 secondes.
- Recommencer ces deux opérations deux fois.
- Sur une casserole, placer un torchon et verser le mélange.
- Essorer le torchon avec les mains, le liquide (le lait) va couler dans la casserole et la pulpe (okara) reste dans le torchon.
- Transvider le lait dans une bouteille en verre et compléter là avec de l'eau.
- Il se conserve au réfrigérateur quelques jours.

Astuces

- Vous pouvez mixer 40 g de noisettes et 40 g d'amandes, ou 80 g de noisettes.



Lait d'avoine avec super vitamines



Ingédients (pour 2 litres)

- 1 tasse de flocons d'avoine (environ 180 g)
- 10 cuillères à soupe de noix ou de graines (cajou, amande, tournesol, sésame... environ 100 g ou un peu plus à la cuillère)
- 1 cuillère à café de sel (pour minéraliser le lait)
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- Cannelle ou vanille selon le goût

Temps

- Préparation : 1h

Coût

- Économique

Difficulté

- Facile

Étapes

- La veille, mettre 2 litres d'eau au réfrigérateur.
- Si tu utilises du sésame, verse de l'eau bouillante dessus, laisse reposer la nuit et rince le lendemain.
- Faire tremper les graines dans une tasse toute la nuit (bien couvrir d'eau !).
- Le lendemain, rincer les graines, les

mettre dans le blender avec un peu d'eau froide (500 ml). Mixez bien.

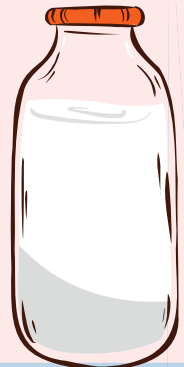
- Ajouter l'avoine avec encore 500 ml d'eau froide. Mixer juste 30 secondes.
- Filtrer avec le ChufaMix ou un tissu.
- Rincer le blender avec le dernier litre d'eau, verser sur la pulpe et filtrer encore une fois.
- Garde la pulpe pour faire des pancakes !

Exemples de combinaisons :

- Option 1 : 2 cs de chia + 2 cs de cajou + 2 cs de tournesol + 4 cs de sésame
- Option 2 : 10 cs d'amande
- Option 3 : 50 g de purée de noisette + 50 g d'amande

Astuces

Avec la pulpe qu'il reste (environ 400 g), vous pouvez faire de super pancakes !





Pancakes

Ingédients

- 400 g de pulpe
- 300 ml de lait (végétal ou normal)
- 30 g de sucre (j'aime le sucre de coco)
- Un peu de cannelle
- 1 cc de sel
- 1 cc de bicarbonate + 1 cc de vinaigre de cidre
- 2 œufs
- 100 g de farine (j'aime l'épeautre)

Préparation

Tout mixer. Cuire à la poêle avec un peu de beurre. Quand ça fait des petites bulles, tu retournes. Servir avec des bananes, des fraises et sirop d'érable... c'est trop bon !

Fiche recette

Produit à vitres

Ingédients

- 60 cl d'eau (deminéralisée de préférence)
- 20 cl de vinaigre d'alcool à 8% (alimentaire)

Temps

- Préparation : 15 min

Coût

- Économique : 0,11€

Difficulté

- Facile

Étapes

- Verser l'eau et le vinaigre dans un vaporisateur, secouez : c'est prêt à l'emploi.



Lessive pour le linge à partir du savon noir

Ingrédient (pour 1 litre)

- Savon noir
- Eau chaude

Temps

- Préparation : 5 min

Coût

- Économique (environ 0,30 €)

Difficulté

- Facile

Étapes

- Mettre 2 cl de savon noir dans une bouteille d'un litre.
- Compléter avec de l'eau chaude du robinet et remuer.

Astuces

- Bien remuer la bouteille avant utilisation.
- Mettre l'équivalent d'un 1/3 de verre pour une lessive.
- Si le linge a des tâches, mettre du savon de Marseille dessus et laisser sécher avant de le mettre à laver.

- Si le linge est encrassé, le faire tremper dans une bassine d'eau chaude avec des cristaux de soude (2 cuillères à soupe pour 5 litres) et laisser agir quelques heures, avant de le mettre dans la machine.
- Le percarbonate de soude permet de blanchir le linge. Si besoin, ajouter 2 cuillères à soupe par machine directement avec le linge.



Ma lessive de lierre économique



Ingédients (pour 1 litre)

- 50 g de feuilles de lierre grimpant
- 1 litre d'eau

Temps

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 20 min

Coût

- Économique

Difficulté

- Facile

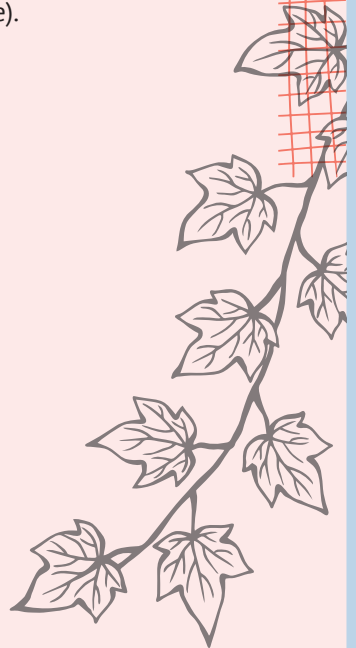
Étapes

- Placer les feuilles dans un saladier pendant environ 30 minutes puis les frotter entre elles.

- Porter un litre d'eau à ébullition.
- Verser les feuilles et couvrir puis laisser remonter jusqu'à ébullition (une vingtaine de minutes) ; éteindre et dé-couvrir, puis laisser reposer une nuit.
- Le lendemain mixer, filtrer et conser-ver au frais dans une bouteille en verre (maximum 3 semaines).

Astuces

- Pour la conserver plus longtemps, la lessive peut être congelée en cubes à glaçon (et ajoutée au linge au fur et à mesure des besoins : 150ml pour 7 kilos de linge).



Sauce bolognaise végétarienne

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 2 carottes
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 10 champignons
- 30 ml huile d'olive
- 200 g de tofu
- 4 cuillère à soupe sauce soja + 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable
- 50 cl de vin blanc
- 190 g de concentré de tomate
- Origan, thym, laurier, sel

Temps

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 20 min

Coût

- Économique (environ 5 - 6 € au total)

Difficulté

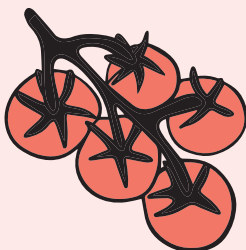
- Facile

Étapes

- Râper les carottes, couper les oignons, l'ail et les champignons en petits morceaux.
- Faire revenir le tout à la poêle avec un peu d'huile, 5 minutes.
- Émietter le tofu, mettre de la sauce soja, puis ajouter le tout dans la poêle avec le vin blanc. Faire cuire 3 minutes.
- Ajouter la sauce tomate, les herbes et le sel. Laisser cuire 8 minutes.

Astuces

- C'est prêt ! Trop bon pour des pâtes ou des lasagnes



Velouté aux fanes de radis



Ingédients

- Fanes d'une botte de Radis, de carottes ou navets nouveaux
- 1 gros oignon
- 1 ou 2 pommes de terre (ou flocons déshydratés)
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 bouillon maison ou Kub
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Temps

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

Coût

- Économique (environ 1 ou 2 € au total)

Difficulté

- Facile

Étapes

- Rincer et égoutter rapidement les fanes et les pommes de terre
- Mettre l'huile à chauffer dans une grande casserole
- Émincer grossièrement l'oignon et les pommes de terre
- Faire revenir 3 min

- Jeter les fanes dessus et couvrir 2 min
- Mouiller avec ½ litre d'eau
- Ajouter le bouillon, saler peu et poivrer
- Laisser mijoter 10 min
- Mixer et ajouter la crème
- Ajuster la quantité d'eau selon consistance voulue

Astuces

- Pensez à congeler les fanes à la belle saison, quand vous mangez les radis. Vous serez contents de les trouver en hiver pour faire la soupe.



Le bonus réparation, il va mettre tout le monde d'accord !

Que ce soit pour un appareil en panne, ou un vêtement à raccommoder,
le bonus réparation vous aide pour assumer les frais de réparation.

Pour les appareils électroménagers

Votre appareil est en panne ? Bonne nouvelle : le bonus réparation, vous aide à le faire réparer sans vous ruiner.

Comment ça marche ? Ultra simple. Rendez-vous chez un réparateur labellisé QualiRépar près de chez vous, et hop : jusqu'à 60€ sont automatiquement déduits de votre facture.

Les détails sur le site : ecosystem.eco/reparer



Pour les vêtements, le linge et les chaussures

Appliqué directement au moment du paiement,
le bonus réparation est lancé chez les réparateurs labellisés avec Refashion.

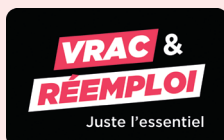
*Trouvez un réparateur près de chez soi
en flashant ce QR Code ou sur le site :
refashion.fr/bonus-reparation*



Tous les vêtements, linge de maison et chaussures se trient, même abîmés. Ils doivent être placés, propres et secs, dans un sac fermé et les chaussures liées par paire.

*Trouvez le point de collecte le plus proche sur le site :
refashion.fr/trouver-un-point-de-collecte*

Re_fashion



Vrac et réemploi

Les avantages du réemploi des emballages



Écologique

En réemployant les emballages, on réduit les impacts sur la biodiversité et les ressources naturelles car on évite l'extraction des matières premières et l'utilisation d'énergie nécessaires pour fabriquer un emballage neuf. On réduit ainsi la quantité d'eau, de CO2 et de déchets.

Économique

En évitant de jeter des emballages, on diminue le poids de sa poubelle et donc la quantité d'emballages à retraiter par les collectivités. Lorsqu'on achète un produit dans un emballage consigné pour réemploi, au moment de retourner l'emballage vide on récupère le montant de sa consigne.

Local

Les opérations spécifiques au réemploi des emballages s'ancrent dans les territoires : récupération, tri et lavage. Ainsi acheter des produits en emballages réemployables c'est contribuer au développement économique de nos régions et à la création d'emplois partout en France.





Défi animé par le service Gestion des déchets en 2025
dans le cadre du programme de prévention des déchets
de Touraine-Est Vallées.

Nous remercions chaleureusement
toutes les familles qui ont participé et qui ont contribué
à la réalisation de ce livret de recettes.



COMMUNAUTÉ
**Touraine-Est
Vallées**

