

Quelques « trucs » de conservation !

Pour conserver ses légumes plus longtemps, il existe des astuces simples et efficaces !



Mieux conserver

- Fruits et légumes : sortez-les du sac plastique, ne les lavez pas et mettez-les dans le bac à légumes.
- Salade verte : la laver, l'essorer, la mettre dans un torchon humide puis dans une boîte hermétique.
- Champignons : les enrouler dans du papier journal avant de les mettre au réfrigérateur.
- Pommes de terre, oignons, ail : les entreposer dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

Redonner de la fraîcheur

- Pommes frites : les tremper un instant dans de l'eau bouillante.
- Légumes défraîchis : les couper, les laver, et les laisser tremper dans de l'eau sucrée au frigo pendant 24 heures.

Les astuces à garder en tête

- Si vos fruits et légumes ne sont plus assez frais pour être mangés crus : pensez soupes, quiches, compotes ou ratatouilles...
- Achetez vos produits frais en petites quantités et régulièrement. Retrouvez le goût de faire le marché !



Conseils et astuces anti-gaspi Fruits et légumes

*Trop de légumes ?
Ne jetez plus vos
pommes de terre,
carottes, poireaux...
Cuisinez-les !*



Welcombyance.fr - illustration Mélanie Masson

Trouvez dans ce guide des recettes pour cuisiner vos légumes flétris et des astuces pour mieux les conserver.

**POUR TOUTES VOS
QUESTIONS...**

🏠 eurometropolemetz.eu
✉ qualitedechets@eurometropolemetz.eu
☎ **03 87 20 10 00**
(du lundi au jeudi de 8h à 18h - vendredi de 8h à 17h)

**EURO-MÉTROPOLE
METZ**

Ne jetez plus systématiquement vos légumes flétris :
adoptez la technique de la récup' alimentaire !

Légumes, les recettes incontournables et irratables

Les soupes : un régal en été et en hiver

Même avec un aspect peu appétissant, les légumes peuvent être cuisinés en soupes

4 pers.
2€

Ingédients :

- Légumes de fond de frigo (1 kg de légumes pour 1 l d'eau), restes de viandes, restes de pâtes...
- Sel et poivre
- Épices au choix (bouillon cube, noix de muscade...)



20 mn Cuisson 10 mn Préparation

Préparation :

1. Épluchez les légumes et coupez-les grossièrement.
2. Dans une grande casserole, faites revenir les légumes dans une noisette de beurre ou dans de l'huile.
3. Versez de l'eau froide à hauteur et portez à ébullition. Après environ 15 minutes, mixez le tout. Assaisonnez et ajoutez de l'eau si la soupe est trop épaisse.
4. Ajoutez vos restes de pâtes ou viandes.

Difficulté
enfantin



Tarte à tout ou comment finir les restes

Avec un fond de tarte brisée et quelques restes (légumes, fromages, viandes, etc.), on peut faire des tartes variées et savoureuses

4 pers.
2/3 €

Ingédients :

- Pâte brisée faite maison, c'est encore meilleur !
- Restes qui vous passent sous la main : tomates, râpé...

Difficulté
facile



Préparation :

1. Étalez la pâte sur le moule à tarte, piquez-la avec une fourchette.
2. Disposez les ingrédients en finissant par le fromage
3. Mettez au four (thermostat 6)

Quelques œufs en plus ? Pensez aux quiches. Ajoutez sur votre tarte un mélange battu de 150 ml de lait, 150 ml de crème fraîche, 4 œufs, du sel, du poivre, des épices et herbes aromatiques au choix. Allongez le temps de cuisson de 10 à 20 minutes



30 mn Cuisson 180° 10 mn Préparation

Vous avez craqué sur des kilos de fruits au marché et ils commencent à devenir trop mûrs.
Avant de les laisser pourrir, voici quelques conseils pour utiliser vos restes de fruits.

Fruits : plutôt compotes ou jus ?

Compotes : je me lance !

Transformez les fruits trop mûrs en compote fondante

4 pers.
≈1,50 €

Ingédients :

- 6 pommes et autres fruits
- 1 cuillère à café d'épices : vanille ou cannelle en poudre

Difficulté
très facile



Préparation :

1. Épluchez les fruits et coupez-les en morceaux.
2. Cuisez les fruits avec les épices à feu doux dans une casserole avec 15 cl d'eau durant 25 mn.

À déguster tiède, froid, seul, ou avec un yaourt...

Quelques idées d'associations de fruits : pomme/rhubarbe, pomme/poire, pomme/fraise ou même bananes.



25 mn Cuisson 35 mn selon consistance voulue 10 mn Préparation

Smoothies et purées de fruits

Les fruits bien mûrs donnent de fabuleux smoothies à déguster illico.

Ingédients :

- Toute sortes de fruits bien mûrs !

Préparation :

- Mixez les fruits avec un peu de lait, de yaourt, ou de glace vanille. C'est l'occasion de faire le plein de vitamines !

