

Offrez une dernière chance à vos denrées alimentaires

Chaque année en Suisse, 2,8 millions de tonnes de denrées alimentaires sont jetées à la poubelle. Les déchets alimentaires des ménages représentent 31% d'entre elles.* Nous pouvons faire avancer les choses en commençant par jeter moins de nourriture lorsque nous sommes à la maison. Voici quelques conseils pratiques.

Redonnez une nouvelle jeunesse à vos aliments:

- Laissez tremper vos carottes et radis ratatinés dans de l'eau froide pendant une nuit. Ils retrouveront leur croquant.
- Hachez vos fines herbes et mettez-les dans un moule à glaçons avec de l'huile d'olive, puis congelez-les pour les conserver plus longtemps. Les restes de sauces peuvent être réutilisés de la même manière.
- Récupérez le jus des pois chiches en bocal et montez-le en neige au lieu d'utiliser des blancs d'œufs.
- Les bananes très mûres conviennent parfaitement pour les cakes, les smoothies et la nice cream (glace maison préparée à partir de bananes congelées). Les pommes abîmées peuvent très bien être utilisées pour un crumble aux pommes.



Utilisez vos restes de carottes pour préparer un délicieux gâteau pommes-carottes en un rien de temps. La recette est disponible [ici](#) et dans l'application **NutriU**.

Trop salé, brûlé ou trop cuit?

- Trop salé? Trop épicé? Ajoutez une pomme de terre ou une carotte coupée en gros morceaux à votre plat et laissez mijoter quelques minutes. Ces deux légumes absorbent en partie l'excès de sel ou d'épices.
- Gâteau brûlé? Découpez généreusement les parties noircies. Recouvrez les zones abîmées avec du glaçage ou de la crème fouettée pour les cacher.
- Trop cuit? Redonnez du croustillant à un plat trop cuit en le faisant revenir brièvement, en le laissant gratiner dans l'Airfryer ou en y ajoutant des noix, des noisettes ou des croûtons.

Philips Airfryer XXL
avec la technologie Smart Sensing
HD9860/91 · UVP: 459.00 CHF

Moisissures: faut-il vraiment tout jeter?

Doivent être jetés

- Les fruits et légumes mous: fraises, concombres, tomates
- Les fromages mous comme le fromage frais ou le fromage en tranches
- Le pain et les produits de boulangerie
- Les aliments coulants: confiture, yoghourts

Peuvent encore être consommés

- Les fruits et légumes croquants: pommes, poivrons, carottes
- Les fromages à pâte dure: parmesan, gorgonzola
- Le salami ferme

Découpez la partie moisie de l'aliment avec une marge d'au moins 2,5 cm.

* Quelle: Studie des BAFU, 2019

Gâteau pommes-carottes

Utilisez vos restes de carottes pour préparer un délicieux gâteau pommes-carottes en un rien de temps. La recette est disponible dans l'application [NutriU](#).



Ingrédients

Gâteau

- 100 g de farine
- 40 g de sucre
- 6 g de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 60 ml d'huile végétale
- 115 g de carottes
- 60 g de pommes

Glaçage et décoration

- 100 g de fromage frais
- 120 g de yoghourt à la grecque
- 20 g d'amandes effilées

Préparation

Étape 1



Mélangez la farine, le sucre, la poudre à lever, le sel, l'huile et les œufs pour former une pâte.

Étape 2



Pelez et râpez la pomme et les carottes, puis ajoutez-les à la pâte et mélangez.

Étape 3



Versez la pâte dans le moule de cuisson préalablement fariné. Ensuite, placez celui-ci dans l'Airfryer et faites cuire à 160 °C pendant 20 minutes.

Étape 4



Pendant ce temps, préparez le glaçage en mélangeant le fromage frais et le yoghourt à la grecque. Une fois que le gâteau a refroidi, recouvrez-le de glaçage et décorez avec des amandes effilées.

