

recette zéro gaspi

SALADE DE LÉGUMES CROQUANTS ET SON PESTO



INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

Pour les légumes : Légumes de saison, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à soupe de jus de citron frais.

Pour le pesto : Aneth, 4 glaçons, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail.

Pour la crème de haricots blancs : 300 g de haricots blancs cuits, 2 cuil. à soupe de jus de citron frais, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuil. à café de sel, 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée, poivre.

PRÉPARATION SALADE

Détailler les légumes en taille régulière et les assaisonner légèrement à l'huile d'olive et au jus de citron et réserver au frais.

POUR LE PESTO AUX HERBES FRAÎCHES

Couper l'aneth à la base, la mettre dans un bol avec les glaçons, l'huile d'olive et une gousse d'ail. Mixer avec un pied à soupe pour l'obtention d'un pesto onctueux.

POUR LA CRÈME DE HARICOTS BLANCS À LA CORIANDRE

Dans le bol d'un mixeur, placer les haricots, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mixer pour obtenir une crème lisse. Transvaser dans un bol et incorporer la coriandre ciselée. Garder au frais.



Le gaspillage alimentaire aujourd'hui

1,3 milliard de tonnes

de nourriture par an sont jetées ou perdues, soit 1/3 des aliments produits sur la planète.



79 kg

de denrées par an et par Français sont gaspillées.

© www.caf.fr. Ne pas jeter sur la voie publique

TOURS MÉTROPOLE VAL DE LOIRE S'ENGAGE



100 tonnes de produits par an sont ainsi redistribuées.

LA CAMIONNETTE

« ANTI GASPI » :

elle récupère, auprès des supérettes de la métropole, les produits frais « invendables » mais consommables.



+ de 50 tonnes de nourriture auront été récupérées en 2017.

LA PLATEFORME TERRITORIALE :

elle collecte et trie des fruits et légumes auprès des producteurs.

...ET SENSIBILISE LES PUBLICS

LES ATELIERS CUISINE

« ANTIGASPI » : pour réaliser de délicieuses recettes en utilisant les légumes dans leur totalité. De la fane au bulbe du radis, tout se transforme et tout se mange !

LES ATELIERS AU JARDIN :

faire des techniques de jardinage des alliés de la lutte contre le gaspillage alimentaire (compostage, paillage...).

VERS UN PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Tours Métropole Val de Loire et ses partenaires territoriaux souhaitent s'engager dans un projet ayant pour finalité l'autonomie alimentaire du territoire.

Pour cela elle favorise la production et la consommation de proximité, garants d'une alimentation saine et responsable.



www.tours-metropole.fr


Tours
métropole
Val de Loire