



Facile  
&  
bio

## Je cuisine les restes et je fais des économies



terre vivante

# Je cuisine les restes et je fais des économies

« Je cuisine les restes et je fais des économies », un livre de 45 recettes anti-gaspi, simples, saines et gourmandes, pour agrémenter les restes de vos repas du quotidien à paraître aux éditions

## **Terre vivante le 16 janvier 2018.**

Nous jetons en moyenne 20 à 30 kg de nourriture par personne et par an... Mais comment utiliser la baguette trop sèche, les carottes flétries, le pot de crème fraîche dont la date de péremption est dépassée ou les restes du déjeuner ?

**Acheter malin, conserver de manière appropriée et savoir accommoder les restes** : voici les 3 piliers d'une cuisine économique, écologique, saine et gourmande.

Céline Mennetrier et Aurélie Jeannette, font dans cet ouvrage la chasse au gaspillage pour profiter au maximum des ressources du réfrigérateur ou du placard. En commençant par vous donner les clés d'une gestion de vos achats alimentaires, elles poursuivent cette quête du zéro déchet alimentaire par 45 recettes inventives et délicieuses.

Simple, saines, gourmandes, ces 45 recettes vous invitent à préparer les restes de fruits, légumes, céréales, légumineuses, viandes et poissons, oeufs, pains et biscuits.

Conchiglioni à la ratatouille, muffins gourmands au chèvre et à la soupe, cheesecake léger aux biscuits ramollis, gaufres salées aux céréales et feuilles vertes... gageons que vous n'aurez bientôt plus envie de cuisiner et de déguster autre chose que des restes !

Céline Mennetrier est auteure et créatrice culinaire. Elle anime le blog Artichaut et cerise noire où elle partage une cuisine du quotidien, simple et familiale, saine et gourmande.

Aurélie Jeannette, photographe, a aussi exercé le métier de chef culinaire. Aujourd'hui, elle allie ses deux passions en tant que photographe culinaire. Découvrez une cuisine simple et ludique, aux mélanges de saveurs et de textures inédits, qui relève le défi de rendre le plat du lendemain encore plus savoureux que celui de la veille !

### **Je cuisine les restes et je fais des économies**

Collection : Facile et Bio

Auteur : Céline Mennetrier

Description : 120 pages

Date de parution : 09 janvier 2018

Prix : 12 €