

# LES RECETTES ANTI-GASPILLAGE

DE PIERRE LEFEBVRE,  
FINALISTE MASTERCHEF 2012



# Entrée 100 % radis

- Couper les fanes et les rincer soigneusement, réserver quelques jolies fanes pour le dressage.
- Chauffer 20 g de beurre à feu vif jusqu'à ce qu'il soit noisette, incorporer les fanes, saler, poivrer et cuire 5 minutes.
- Ajouter la crème, cuire 2 minutes et mixer. Passer au chinois pour obtenir une crème lisse.
- Rincer les radis et en tailler 8 en tranches fines à l'économe ou à la mandoline. Cuire le reste dans le beurre et de l'eau à mi-hauteur à feu doux. Saler, poivrer et faire réduire jusqu'à obtenir un jus de cuisson nappant.
- Assaisonner les lamelles de radis crus d'huile d'olive, vinaigre, sel et poivre.
- Dresser une cuillère de crème de fanes, quelques radis cuits, terminer par les lamelles et des fanes crues.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- *1 grosse botte de radis avec fanes*
- *40 g de beurre*
- *10 cl de crème*
- *huile d'olive, vinaigre*
- *sel, poivre*

# Wraps de rôti de boeuf

- Tailler de fines tranches de rôti
- Oter les feuilles abimées de la laitue (pour la soupe) et émincer finement le coeur.
- Tailler de fines tranches de comté à l'économe.
- Emincer l'oignon rouge et trancher les cornichons.
- Tartiner les tortillas de Savora, garnir de tous les ingrédients et rouler en wraps, servir froid.
- Variante chaude: Garnir de Savora, de boeuf puis de comté, passer 5 minutes au four, garnir du reste d'ingrédients et rouler en wraps.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- 400 g de reste de rôti
- 100 g de reste de comté
- 1 laitue abimée
- 1 oignon rouge
- 8 cornichons
- 4 tortilla de blé ou de maïs
- 4 cuillères à soupe de Savora

# Tortilla au chorizo

- Ecraser les chips grossièrement, mélanger les avec les oeufs battus.
- Cuire à la poêle dans un peu d'huile d'olive et retourner la à mi-cuisson à l'aide d'une plaque ou d'une autre poêle.
- Laisser refroidir, pendant ce temps couper le chorizo en petits cubes, mélanger le au cream cheese.
- Ouvrir la tortilla froide en deux avec un couteau à pain, garnir de crème au chorizo et recouvrir.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- 1 paquet de chips entamé
- 8 oeufs
- 300 g de cream cheese
- 200 g de chorizo

# Ravioles de pot au feu

- Passer au chinois le bouillon de Pot au feu, hacher la viande et couper les légumes en petits cubes.
- Garder quelques feuilles de coriandre et hacher le reste, mélanger à la viande.
- Garnir les ravioles de viande hachée et de légumes coupés, refermer et souder les bords.
- Cuire 2 minutes dans de l'eau bouillante salée, disposer 3 ravioles par personne dans une assiette creuse et verser le bouillon brûlant.
- Parsemer de feuilles de coriandre et déguster.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- 12 feuilles de pâte à ravioles
- Restes de pot au feu
- Coriandre fraîche

# Rillettes de poisson,

- Oter les éventuelles arêtes et écraser le poisson à la fourchette.
- Incorporer le cream cheese, du zeste râpé et du jus de citron à votre goût, de la ciboulette ciselée, saler et poivrer.
- Servir à l'apéritif avec des toasts ou en entrée accompagné de salade.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- 300 g de restes de poisson cuit (saumon, lieu, colin...)
- 100 g de cream cheese (type Saint Moret, Philadelphia...)

# Œufs pochés au camembert

- Faire fondre le fromage dans la crème, porter à ébullition, mixer.
- Pocher les œufs dans de l'eau vinaigrée non salée.
- Tailler le pain rassis en petits cubes, sauter les dans de l'huile d'olive à feu vif, saler et poivrer.
- Verser la crème de camembert dans un bol, déposer l'œuf et ajouter quelques croutons.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- un reste de camembert fait
- 100 g de pain rassi
- 30 cl de crème entière
- 4 oeufs frais
- huile d'olive, sel, poivre

# Bouillon au poulet

- Attacher les herbes et les tiges en bouquet garni en gardant d'éventuelles jolies feuilles, tailler les légumes en petits dés.
- Placer la carcasse et les os dans une casserole, recouvrir d'eau et porter à ébullition, écumer les impuretés.
- Ajouter le bouquet garni et cuire 15 minutes à feu doux.
- Ajouter les légumes et cuire 5 minutes à frémissement.
- Oter la carcasse et le bouquet garni.
- Tailler les pâtes finement comme des vermicelles.
- Gratter la chair de poulet sur la carcasse.
- Ajouter la chair et les pâtes au bouillon, chauffer une minute et servir dans des bols.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- 1 carcasse de poulet rôti et les os des membres
- des herbes abimées (basilic, coriandre...) et des tiges de persil
- 50 g de parures de carottes
- 50 g de parures d'oignons
- 50 g de vert de poireau
- 50 g de parures de céleri
- 200 g de restes de pâtes cuites

# Risotto parfumé à la crevette

- Ciseler finement l'oignon et émincer les parures, émincer les carottes et le vert de poireau, écraser la gousse d'ail.
- Faites colorer fortement les têtes de crevettes dans un peu d'huile sans remuer au début, quand le fond de la casserole (inox ou fonte) est colorée des sucs, ajouter les parures d'oignon, de carotte, de poireau, l'ail, le persil.
- Remuer, cuire une minute puis déglacer avec 5 cl de vin blanc, décoller les sucs, ajouter le concentré puis mouiller presque à hauteur. Cuire 20 minutes à frémissement, passer au chinois en pressant les têtes, remettre le bouillon sur feu doux, saler et poivrer si nécessaire.
- Faites suer l'oignon ciselé dans de l'huile d'olive, ajouter le riz et laisser le nacer. Déglacer avec le reste de vin blanc, réduire à sec puis mouiller au fur et à mesure avec le bouillon. Terminer la cuisson et incorporez le parmesan puis la crème. Rectifier l'assaisonnement et servir immédiatement.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- *Une vingtaine de têtes de crevettes*
- *50 g de parures de carotte*
- *50 g de vert de poireau*
- *Branches de persil, 1 gousse d'ail, 1 oignon*
- *1 cuillère à soupe de concentré de tomate*
- *50 g de parmesan, 15 cl de crème entière*
- *10 cl de vin blanc, huile d'olive*
- *240 g de riz arborio*

# Pickles de légumes

- Tailler les légumes en tranches fines.
- Faire bouillir le vinaigre, l'eau et le sucre.
- Verser le mélange chaud sur les légumes et faire mariner au moins une heure au frais.
- Conserver dans un bocal au réfrigérateur et déguster en condiment dans un sandwich ou à table.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- Restes de légumes crus :  
oignon, choux fleur, navet,  
carotte...
- 100 g de vinaigre d'alcool  
blanc
- 100 g de sucre
- 100 g d'eau

# Banoffe express

- Fondre le beurre et le mélanger aux biscuits écrasés, tasser au fond de 4 cercles ou dans un petit moule à tarte, cuire 10 minutes au four à 180°. Laisser refroidir.
- Eplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires, écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.
- Recouvrir d'une couche de confiture de lait puis garnir de chantilly. Saupoudrer de cacao et servir immédiatement.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- 2 bananes abimées
- 1 paquet de biscuit ouvert et ramolli (150 g)
- Crème chantilly à la vanille
- Confiture de lait
- 40 g de beurre
- Cacao poudre

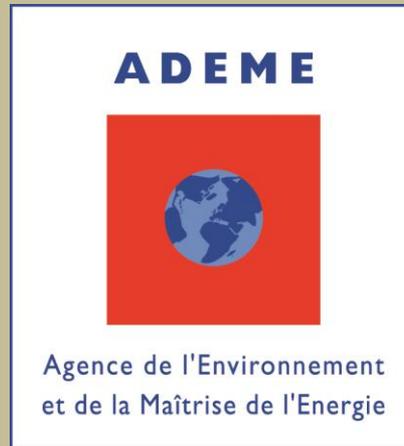
# Brioche perdue et compotée de fraises

- Equeuter les fraises, couper les en deux ou quatre selon la taille, fendre la gousse en deux, gratter et cuire les fraises avec les graines de vanille dans une casserole jusqu'à obtenir une compotée.
- Faire bouillir le lait et la crème avec la gousse fendue, blanchir les jaunes d'oeufs avec le sucre, verser le liquide bouillant sur le mélange et le cuire à la nappe pour obtenir une crème anglaise.
- Tremper les brioches dans la crème anglaise refroidie et faire sauter à la poêle des deux côtés en obtenant une belle coloration.
- Dresser la brioche perdue garnie de compotée et servir avec le reste de crème anglaise.



## ***Ingrédients pour 4 personnes***

- *Une barquette de fraises abîmées*
- *200 g de brioche rassie*
- *4 (jaunes) oeufs*
- *25 cl de lait*
- *25 cl de crème*
- *1 gousse de vanille*
- *100 g de sucre*



Ces recettes ont été proposées par Pierre Lefevbre pour la Direction régionale de l'ADEME Aquitaine dans le cadre de sa campagne de sensibilisation menée contre le gaspillage alimentaire en mai 2013 au salon de l'environnement et du développement durable de Bordeaux.