

# MES PETITES RECETTES

# ZÉRO DÉCHET



**Jean  
Bouteille**  
N'ACHETEZ  
QUE L'ESSENTIEL





Attention une vague de gourmandises vous attend dans les prochaines pages : Jean Bouteille vous propose son 1er livret de recettes zéro déchet pour vous inspirer en cuisine !

Voici **6 délicieuses recettes** à réaliser en famille, entre amis, ou soi même, aussi bien pour les petits que les grands, à partir de nos produits bio en vrac engagés pour une consommation plus durable !

Jean Bouteille, vous accompagne pas à pas dans votre quotidien pour vous guider vers le zéro déchet grâce au vrac et au réemploi.

**Ce livre a été réalisé avec plusieurs partenaires de Jean Bouteille (cheffe, traiteur ou même consommateurs engagés).**

**Merci à eux :**



**C'est aussi grâce à vous que nous avons pu en arriver là et grandir, alors mille mercis à vous également !**

**Bonne dégustation !**

*L'équipe Jean Bouteille*



# CÔTÉ SALÉ



# SALADE DE LENTILLES

## À L'HUILE DE NOIX BIO

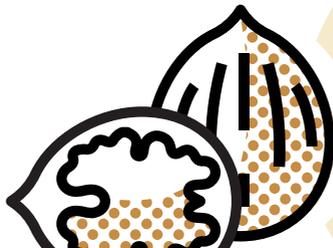
by @happy.popote

- 120g de lentilles vertes
- 60g de fêta
- 1 à 2 échalotes
- 4 tranches de bacon
  - Coriandre
- Huile de noix bio Jean Bouteille



 x2

- 1 **Faites cuire les lentilles dans une casserole** avec 3 fois leur volume d'eau pendant 25 minutes maximum.
- 2 **Réalisez des chips de bacon** en mettant au four les tranches à 180°C pendant 8 min. Coupez les en lanières.
- 3 **Émincez finement** l'échalote. **Ciselez** la coriandre.
- 4 **Passez au dressage en mélangeant lentilles, fêta, bacon.** Ajoutez l'échalote et la coriandre.
- 5 **Terminez par un filet d'huile de noix** avant de déguster.



*Le saviez-vous ?*

La noix est une des huiles les plus **riches en oméga 3** et une **alliée santé** !

# BOWL D'AUTOMNE

## À L'HUILE DE CHANVRE BIO

by @ekothropie

- **120g** de sarrasin cru (ou 400g cuit)
- **1/4** de potimarron coupé en dés
- **250g** de haricots rouges cuits
- **1** poignée de graines germées
- **4 c.s d'huile de chanvre bio**

### Jean Bouteille

- Le jus d'**1/2** citron
  - **1** gousse d'ail
  - **1 c.c** de miel
- Herbes de Provence
- Huile, sel & poivre



- 1** **Faites cuire le sarrasin** environ 12 minutes dans l'eau bouillante.
- 2** **Placez les cubes de potimarron sur une plaque enfournable, arrosez** d'un filet d'huile, d'herbes de Provence, salez et poivrez. **Enfournez** à 180°C pendant 45 minutes environ.
- 3** **Dans un bol, mélangez énergiquement** l'huile de chanvre, le jus de citron, le miel, la gousse d'ail écrasée, le sel et le poivre. La sauce va légèrement épaissir.
- 4** **Assemblez le bowl.** Disposez une belle quantité de sarrasin dans le fond, des morceaux de potimarron, des haricots rouges & les graines germées.
- 5** **Versez** la sauce et dégustez.



### Le saviez-vous ?

**L'huile de chanvre n'est pas l'huile de CBD.**

Le chanvre renvoie à des fleurs, branches ou feuilles qui contiennent un % minime de THC - substance psychotrope.

# TAPAS DE PATATE DOUCE

## À L'HUILE DE PÉPINS DE COURGE BIO

by @betterclaf



• **140g** de pois chiches crus  
(ou 400g bien cuits)

• **6 c.s d'huile précieuse  
de pépins de courge bio**

Jean Bouteille

• **1** citron

• **10cl** d'eau

• **1** gousse d'ail

• **1 c.s** de tahini

• **1** poignée de jeunes feuilles  
d'épinards frais

• **2** patates douces

• **2** cuillères à soupe de graines  
de courge

• **3 c.s** de graines germées

• **3** radis

• Huile d'olive

• Sel et Poivre

**1** Préchauffez le four à 200°C.

**2** Lavez et séchez les patates douces, puis les couper en rondelles d'1 cm d'épaisseur.

Les poser sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

**3** Enduisez les deux faces et la peau d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis **enfournez** 15 min. **Les laisser refroidir** à l'air libre après la cuisson.

**4** Pendant ce temps, **préparez le houmous** en mixant finement les pois chiches bien cuits, le jus du citron, l'ail écrasé, le tahini, l'huile précieuse de pépins de courge, l'eau, les épinards. Quand la texture est bien onctueuse, **ajustez l'assaisonnement** avec sel et poivre.

**5** Dressage : **tartinez les rondelles** de patate douce d'une généreuse couche de houmous vert. **Ajoutez les graines** germées et les graines de courge, éventuellement des pois chiches cuits restants, des rondelles de radis ou tout autre topping qui vous fait envie.

**6** Terminez par un **filet d'huile** de pépins de courge, juste avant la dégustation.

Le saviez-vous ?

Cette huile est connue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.





# CÔTÉ SUCRÉ



# VERRINES GOURMANDES

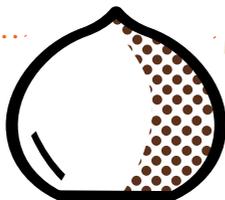
## AVEC NOTRE CRÈME DE MARRONS BIO

by @ekothropie

- 2 pommes
- 7 noix de beurre
- 3 c.s de sucre
- 1 belle meringue (100g)
- **250g de crème de marrons**  
**AOP et bio Jean Bouteille**
- 200g de mascarpone
- 2 œufs



- 1** Dans une poêle, faites revenir les pommes coupées en dés dans le beurre. Au bout de 5 minutes de cuisson, ajoutez le sucre. Laissez caraméliser et retirez du feu.
- 2** Cassez les œufs en séparant le blanc des jaunes. Placez les jaunes dans un saladier avec le mascarpone. Fouettez le mélange quelques minutes. Ajoutez la crème de marrons et fouettez quelques minutes.
- 3** En parallèle, battez les blancs en neige et les incorporer délicatement à l'appareil.
- 4** Dans vos verrines, placez les morceaux de meringue dans le fond, puis les pommes et enfin la mousse.
- 5** Placez au frais quelques heures.  
Au moment de servir, décorez la verrine avec des pommes et des morceaux de meringue.



Le saviez-vous ?

**Pourquoi "Marrons" et pas "châtaignes" ?**

La crème de marrons est en réalité de la crème de châtaignes !

Les marrons utilisés en cuisine sont une variété de grosses châtaignes, à ne pas confondre avec les marrons d'inde.

# SABLÉS NOISETTES

AVEC NOTRE SIROP D'ÉRABLE OU D'AGAVE BIO

by @patateetcornichon - [www.patateetcornichon.com](http://www.patateetcornichon.com)



 x4



- 1 c.s de purée d'amande
- 30ml de sirop d'érable ou agave bio Jean Bouteille
- 100g de margarine végétale
  - 60g de sucre
- 30g de noisettes entières
- 1 pincée de fleur de sel
- 270g de farine

Pour le glaçage :

- Sirop d'érable • Sucre glace

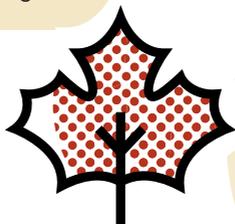
- 1 **Concassez les noisettes** en petits éclats. **Mélangez** la farine, la fleur de sel, les noisettes et le sucre.
- 2 **Ajoutez la margarine** en petits morceaux et incorporez-la avec vos mains. **Effritez** la pâte pour la sabler.
- 3 **Ajoutez le sirop** de votre choix et la purée d'amande.
- 4 **Formez une boule de pâte** dans vos mains, si c'est trop mou : ajoutez de la farine, si c'est trop sec : ajoutez de la margarine.
- 5 **Laissez reposer** une heure au frigo et **préchauffez** le four à 180°C.
- 6 **Étalez la boule de pâte** au rouleau à pâtisserie sur 5 mm d'épaisseur. **Détaillez les sablés** à l'emporte-pièce et placez-les sur un papier sulfurisé sur la plaque du four. **Cuire** 12 minutes.
- 7 **Mélangez** 2 c.s du sirop choisi avec environ 3 c.s de sucre glace pour réaliser un glaçage. Quand les sablés sont refroidis, **recouvrez-les de glaçage**.



*Le saviez-vous ?*

**Sirop agave et érable, quelle différence ?**

Le sirop d'érable est extrait directement de la sève de l'arbre du même nom, tandis que l'agave est un produit transformé à partir du noyau de l'agave.



# GÂTEAU POIRES & PÉPITES CHOCO

## À L' HUILE DE NOISETTE BIO

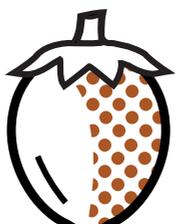
by @happy.popote

- 4 oeufs
- 75g de sucre
- 180g de farine
- 150g poudre de noisette
- 6g de levure
- 60g d'huile de noisette bio Jean Bouteille
- 3 poires au sirop
- + 5 demies poires
- 1 poignée pépites chocolat



 x6

- 1 **Fouettez les œufs et le sucre** jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux, mousseux et clair.
- 2 **Ajoutez** la farine, la poudre de noisette, la levure puis l'huile de noisette.
- 3 **Coupez** les poires au sirop en dés et les **incorporer au mélange** précédent. **Mélangez** délicatement.
- 4 **Versez** dans un moule et **parsemez de pépites de chocolat et de poudre de noisette**. Ensuite, **ajoutez** les demies poires coupées en lamelles.
- 5 **Enfournez** 30 minutes à 180 degrés.



*Le saviez-vous ?*

*La noisette IGP du Piémont est une variété précieuse : particulièrement ronde, à coque mince et sa teneur en matière grasse est limitée par rapport aux autres noisettes.*





POUR PLUS DE  
**RECETTES ENGAGÉES**  
SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX!



**Jean  
Bouteille**

N'ACHETEZ  
QUE L'ESSENTIEL