





Potage

Pâtes

Servi froid avec  
assaisonnement

Flan de  
légumes

Quiche

Cake salé

RECETTES  
ANTI-GASPI AVEC  
UN RESTE DE  
LÉGUMES

Gratin

Tartinade

Omelette

Galettes de  
légumes

Pancakes ou  
crêpes salées

Curry de  
légumes

Crumble

Tartinades

Petits pains

Cake salé ou  
sucré

Sauce froide  
(tzatziki, chutney  
indien, ...)

Sauce

Cheese  
naan

RECETTES  
ANTI-GASPI AVEC  
UN RESTE DE  
PRODUITS LAITIERS

Quiche

Soupe

Omelette

Flan, pudding,  
crêpes, ...

Purée

Pain perdu

Gratin

Lassi

Crumble

Congelés à intégrer  
dans des glaçons

Confiture,  
chutney

Yaourt

Compote

Cake

Coulis ou purée  
de fruits

Tarte

RECETTES  
ANTI-GASPI AVEC  
UN RESTE DE  
FRUITS OU JUS

Porridge

Barre de  
céréales

Smoothie

Purée

Flan,  
clafoutis

Rôti au four

Préparation  
au tapioca

Pancakes