



Sommaire

Les trésors du placard

- p. 10 Fruits secs
- p. 17 Champignons secs
- p. 24 Coulis de tomates
- p. 30 Tomates séchées
- p. 36 Sardines en boîte
- p. 45 Pois chiches
- p. 50 Lentilles
- p. 55 Haricots secs
- p. 62 Vin cuit
- p. 66 Gros sel

Les ressources du frigo

- p. 70 Bac à légumes (herbes aromatiques, épinards, blette, brocoli, roquette)
- p. 78 Ricotta
- p. 86 Chèvre frais
- p. 88 Mozzarella
- p. 94 Charcuterie (jambon cru, lard sec)
- p. 99 Œufs

Le pain sec

- p. 107 Pain sec
- p. 110 Pain rassis

Je ne jette rien

- p. 113 L'histoire d'un tartare de veau aux asperges vertes qui donne naissance à quatre assiettes végétariennes
- p. 118 L'histoire d'un pot-au-feu qui vit deux nouvelles vies
- p. 123 L'histoire d'un ragoût de bœuf qui ne finit pas (seulement) en hachis parmentier
- p. 126 L'histoire d'une purée de pommes de terre qui fait naître un beau gâteau
- p. 130 L'histoire d'une mousse au chocolat qui se termine en crème brûlée
- p. 135 L'histoire d'une glace à la vanille qui permet de créer les biscuits qui vont l'escorter

Anti gaspi: à toi de jouer!

- p. 140 Les courses mode d'emploi
- p. 141 Apprends à lire les étiquettes
- p. 142 Date limite de consommation: petit pense-bête (pour ne pas le devenir)
- p. 144 Frigo or not frigo?
- p. 145 Les vertus du congélateur