

GUIDE DE POCHE  
**ANTI-GASPI**  
spécial fruits et légumes



Too Good To Go

# 3 ASTUCES ANTI-GASPI POUR **POUR LES LÉGUMES À FEUILLES**

**01**

Cuisinez les fanes de vos légumes : en pesto, en soupes...



**02**

Rafrâchissez vos légumes à feuilles (salade, épinards, fanes...) en les plongeant dans l'eau tiède puis dans l'eau glacée.



**03**

Coupez les fanes de vos légumes pour les conserver plus longtemps !



# SÉPARER LES FRUITS

CLIMACTÉRIQUES DES AUTRES

QUELQUES FRUITS CLIMACTÉRIQUES : POMME, POIRE, MELON, ABRICOT...



# LES ÉTAPES DU **GASPACHO DE SALADE & CONCOMBRE**

**1.**

Épluchez les carottes abîmées et mixez-les dans un blender.



**2.**

Ajoutez un yaourt, le jus d'un citron et quelques feuilles de menthe.



**3.**

Passez le gaspacho au chinois.



**4.**

Salez, poivrez et dégustez bien frais !



# LES ÉTAPES DU CARROT CAKE ANTI-GASPI

**1.**

Épluchez 4 carottes abîmées et mixez-les dans un blender.



**2.**

Dans un bol, mélangez un sachet de levure, 1 c-à-c de cannelle, 175gr de farine et une pincée de sel. Cassez 150gr de noix et réservez-les.



**3.**

Dans un grand bol, battez 3 œufs et 340gr de sucre. Ajoutez 10cl d'huile et 2 c-à-s d'eau chaude puis mélangez.



**4.**

Ajoutez le mélange farine, épices, noix et les carottes râpées. Versez la préparation dans un moule beurré et enfournez pour 1 heure à 180°C.



# **SALADE, BANANE ET CAROTTE**

*sont les 3 fruits et légumes les plus jetés par les Français.*



# 82%

*des Français qui jettent des fruits  
& légumes le font principalement  
quand une partie a mûri/moisi.*



# 60%

*des Français jettent des  
fruits & légumes*

