

### 3 recettes gourmandes pour un goûter zéro déchet



Rien de mieux que de cuisiner en famille ! Voici des recettes de goûter bio et zéro déchet (ou presque) à déguster sans modération. Et elles ne sont pas réservées qu'aux petits ! Petits et grands, nous sommes tous friands de gâteaux et autres gourmandises.

#### Les muffins à la peau de banane

Vos enfants raffolent des bananes, et vous aussi ? Alors cette recette est pour vous. Vous ne jetterez plus jamais vos peaux de banane après y avoir goûté.

##### Il vous faut :

- trois peaux de banane bio, lavées et sans les bouts
- une cuillère à soupe de beurre de cacahuètes bio
- 150 grammes de farine
- 100 grammes de sucre que vous aurez acheté en vrac
- deux œufs
- une cuillère à café de bicarbonate de soude
- deux cuillères à café de jus de citron pressé
- 100 grammes de chocolat noir concassé

##### Préparation :

- Préchauffer votre four à 220 degrés.
- Couper les peaux de banane en morceaux. Une fois cette opération réalisée,
- Faire chauffer le beurre de cacahuètes dans une poêle et ajouter les morceaux de peaux.
- Faire revenir le mélange une dizaine de minutes, puis mixez l'ensemble.
- Ajouter la farine, le sucre, les œufs et le bicarbonate.
- Mélanger bien la préparation.
- Ensuite, ajouter le jus de citron et les morceaux de chocolat et mélanger délicatement.
- Verser la pâte obtenue dans des moules en inox réutilisables, puis faire cuire vos petits muffins pendant 15-20 minutes à 220 degrés.

Voilà c'est prêt ! Vous n'avez plus qu'à déguster ces petites merveilles.

#### Le miel de pomme vegan

Il vous reste des vieilles bouteilles en verre de jus de pomme et vous n'avez pas envie de le boire ? Nous avons la recette qu'il vous faut. Il s'agit d'un équivalent au sirop d'agave. La recette est simple et surtout délicieuse.

**Il vous faut :**

- un pot de jus de pomme
- un pot de sucre de canne

**Préparation :**

- Dans une casserole, verser le sucre et le jus de pomme.
- Mettre le mélange à ébullition tout en remuant régulièrement pour éviter que la préparation ne brûle.
- Une fois l'ébullition atteinte, baisser le feu et faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange réduise de moitié. Environ 30-45 minutes.
- Vous pouvez déguster ce miel avec du yaourt ou du pain de la veille grillé.

C'est délicieux !

<b>Pâte à tartiner zéro déchet</b>
------------------------------------

Pour cette recette encore plus gourmande que la célèbre pâte à tartiner

**Il vous faut :**

- 270 grammes de noisettes
- 270 grammes de sucre
- 150 grammes de chocolat noir
- 10 grammes de cacao
- 20 cl de lait de riz à l'amande
- 10 cl d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de sel

**Préparation :**

- Allumer votre four à 150 degrés et placer les noisettes sur une plaque afin qu'elles se torréfient.
- Faire cuire pendant 30 minutes
- Mettre le chocolat à fondre au bain-marie.
- Une fois les noisettes prêtes, retirer la peau.
- Broyer les noisettes puis ajouter les autres ingrédients.
- Mixer de nouveau jusqu'à obtenir la consistance voulue.
- Mettre la préparation dans un bocal en verre.

Et voilà vous avez votre pâte à tartiner maison. Une recette simple qui se conserve pendant une semaine au frigo. À consommer avec ou sans modération !