

# TABLE DES MATIÈRES

MOT DE L'AUTRICE.....	7
<b>CHAPITRE 1 – LE COMPTOIR</b> .....	<b>13</b>
<b>DÉFIS:</b>	
Réduire à la source .....	17
Déjouer les herbes flétries .....	25
Donner une deuxième vie aux bouchons de liège.....	31
<b>CANEVAS:</b>	
Purée de légumes .....	32
Compote.....	34
Chutney.....	36
Pouding au pain salé .....	38
Pouding au pain sucré .....	40
Lasagne sucrée .....	42
<b>CHAPITRE 2 – LE FRIGO</b> .....	<b>45</b>
<b>DÉFIS:</b>	
Rescaper les abîmés.....	49
L'union fait la force .....	53
Ouvrir la porte du frigo .....	57
<b>CANEVAS:</b>	
Végé-pâté de légumes touski .....	60
Fricot de légumes .....	62
Gratin de légumes .....	64
Viande braisée .....	66
Plaque vide-frigo.....	68
Parmentier .....	70
Croustade salée .....	72
Tarte salée .....	74

## CHAPITRE 3 – LE GARDE-MANGER..... 77

### DÉFIS:

Cuisiner un granola salé .....	81
Faire la fête aux surplus.....	91
Liquider les vieilles épices.....	99

### CANEVAS:

Cake ou muffins salés .....	100
Craquelins maison .....	102
Rillettes minute .....	104
Trempettes froides et chaudes .....	106
Pâté vide-frigo .....	108
Tortillas touski .....	110
Lentilles à la crème .....	112
Burgers végétariens.....	114
Galettes touski.....	116
Biscuits touski .....	118
Croustade sucrée .....	120
Tartes sucrées .....	122
Gâteau aux épices et aux légumes.....	124
Barres d'énergie .....	126

## CHAPITRE 4 – LE CONGÉLATEUR..... 129

### DÉFIS:

Découvrir le gingembre local .....	133
Préparer des bouillons express .....	143
Vider les sacs de fruits et de légumes congelés.....	147

### CANEVAS:

Cari .....	148
Chili .....	150
Boulettes.....	152

## CONCLUSION..... 154

## REMERCIEMENTS..... 157