



APRÈS QU'IL AIT DURCI

Si votre pain est dur, ne le jetez pas,
VOUS POUVEZ ENCORE L'UTILISER !

Pour le consommer, vous pouvez le réhydrater :



AU FOUR TRADITIONNEL

Humidifiez le pain sous un filet d'eau,
placez-le au four 5 minutes à 70°C,
le pain sera de nouveau croustillant.



AU FOUR MICRO-ONDES

Enroulez-le dans une feuille de papier absorbant
et chauffez-le 1 à 2 minutes selon sa taille,
le pain sera suffisamment moelleux mais pas
croustillant comme au four traditionnel.

Sinon vous pouvez l'utiliser
dans des recettes faciles !



LES BONNS GESTES

20 kg par an et par habitant de nourriture
consommable jetés.

Pour l'éviter, achetez malin,
conservez bien vos aliments
et cuisinez astucieusement.

LE + :
DES ÉCONOMIES !

Bonnes idées pour moins gaspiller

- Je fais une liste de courses →
- Attention aux dates limites de consommation!
- Je prépare des quantités adaptées
- Je cuisine les restes de repas
- Je congèle les produits avant qu'il ne soit trop tard
- Au resto, j'emporte mes restes grâce au « Gourmet bag »



Gâcher du pain, c'est aussi gaspiller de l'eau et de l'énergie,
alors prenons **DÈS MAINTENANT DE BONNES HABITUDES**

Jeter une baguette de pain c'est :

- Rouler 1 km en voiture*
- Laisser éclairer une lampe pendant 24 h*
- Gaspiller l'eau d'un bain, soit environ 200 litres

* soit l'émission de 140 g de CO₂

www.paysvoironnais.com Renseignements : 0800 508 892



LE PAIN

N'en perdez pas une miette !



Comment le conserver
Gestes et recettes anti-gaspi





Fabriqué avec de la farine, du sel, de l'eau et de la levure, le pain a une durée de vie assez courte de 1 à 6 jours. Pour éviter d'en jeter, voilà quelques astuces anti-gaspi!

4,5 kg

de pain jetés par chaque Français chaque année soit près de **450 tonnes gaspillées** dans le Pays Voironnais.

Comment le conserver ?

AVANT QU'IL DURCISSE



Pour le conserver le + longtemps possible, il faut le mettre à l'abri, à température ambiante et sans le trancher sauf s'il est consommé immédiatement.



Privilégiez les sacs en toile ou un torchon propre et sec pour l'emballer et ainsi conserver son croustillant. La huche ou boîte à pain est aussi efficace; l'idéal étant de combiner les 2!



SI VOUS VOULEZ CONGELER VOTRE PAIN

Il faut le faire le plus tôt possible après l'achat. Enveloppez-le dans un sac plastique. La décongélation doit se faire à l'air libre, ou au four si vous manquez de temps.



Le four à micro-ondes est déconseillé car il modifie la consistance du pain.

PENSEZ-Y!

Déjà tranché, vous pourrez décongeler uniquement les tranches dont vous avez besoin, car une fois décongelé, le pain ne peut pas être recongelé.

ASTUCE

Pour le garder + longtemps, conservez votre pain avec une branche de céleri, un morceau de pomme de terre ou de pomme.



Recettes faciles anti-gaspi !

Recette n°1

Les croûtons



Pour vos soupes et salades, un agrément croustillant!



- > Coupez le pain durci en petits morceaux.
- > Pour les parfumer, vous pouvez les frotter à l'ail, ajouter de l'huile d'olive et/ou saupoudrer de parmesan, épices ou herbes de Provence.



- > Passez-les au four 5 minutes à 200°C (th.6) ou à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

→ À conserver dans une boîte hermétique.



La chapelure

Saine et astucieuse



- > Coupez le pain en tranches.
- > Si le pain n'est pas complètement sec, mettez les tranches au four 30 minutes à 80 - 100°C.

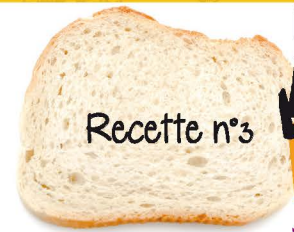


- > Une fois refroidies, passez les tranches au mixeur.

Ne pas allumer votre four exprès, profitez de la cuisson d'un plat.

→ À conserver ensuite dans une boîte hermétique jusqu'à 3 mois!

Recette n°2



Recette n°3

La farce à légumes

L'idée gourmande



- > Imbibez le pain en morceaux avec le lait.
- > Mélangez 1 ou 2 œuf(s) entier(s) avec d'autres ingrédients (viande, poisson, légumes, oignon, ail, persil, herbes aromatiques).
- > Mélangez le tout et utilisez cette farce dans des légumes vidés ou de la volaille.

→ À conserver 2-3 mois au congélateur dans une boîte hermétique, 2-3 jours seulement au réfrigérateur.



Le pain perdu

La traditionnelle recette de nos grands-mères



- > 25 cl de lait
- > 3 œufs
- > 75 g de sucre
- > 6 tranches épaisses de pain sec

- > Mélangez les œufs, le lait et le sucre.
- > Laissez imbiber les tranches de pain dans ce mélange 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

- > Faites revenir à la poêle avec un peu de matière grasse ou éventuellement au four dans un plat beurré.

- > À déguster sucré (sirop d'érable, compotes de fruits, confiture, cannelle, vanille) ou salé (fromage, œufs mollets, fromage blanc aillé et ciboulette).

→ À conserver 48 h maximum au réfrigérateur.

Recette n°4

