

► Cuisiner les restes de nourriture ?

Voici quelques idées de recettes



TRUCS et ASTUCES pour être sûr... de NE PLUS JETER DE NOURRITURES

- Faire une liste de vos besoins voire de menus avant de partir faire vos courses. Elle permettra d'éviter les achats impulsifs qui peuvent représenter jusqu'à 70 % de nos choix de consommation.
- Ne pas faire ses courses le ventre vide. Il sera difficile de résister au fumet des poulets rôtis qui tournent sur leur broche ou aux effluves de pizzas à peine sorties du four.
- Acheter plus souvent et moins. Cela évitera de laisser périmer les aliments.
- Vérifier les dates de péremption. Souvent les produits dont la date de péremption est proche sont placés en première place du rayon. Soyez vigilant.
- Au réfrigérateur, appliquer la règle du 1er entré – 1er sorti.
- Cuisinez la bonne dose, cela vous évitera les restes que nous serions tenté de jeter.



S'y retrouver dans les DATES

Vous avez déjà observé que sur certains produits, des dates sont indiquées. Chacune apporte une information importante au consommateur. Comment les décoder ?

- **Date Limite de Consommation (DLC)** ou « **A consommer jusqu'au** » pour les produits frais (viandes, desserts lactés...) : date impérative jusqu'à laquelle la denrée peut être consommée sans présenter de risque pour le consommateur. Elle peut être fixée par la réglementation ou, le plus souvent, sous la responsabilité des fabricants.

- **Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)** ou « **A consommer de préférence avant...** » pour les produits stables comme l'épicerie (conserves, boissons, goûters...) ou les produits stabilisés par le froid (produits surgelés) : au-delà de cette date, la denrée ne présente pas de risque pour le consommateur et peut être consommée si le conditionnement est resté en parfait état, mais elle peut perdre petit à petit ses qualités gustatives.

Mise en pratique : QUELQUES RECETTES



Il me reste des légumes



Velouté de laitue aux noisettes

☆☆☆☆

10 x 4

Lavez et égouttez la laitue. Découpez-la en lamelles puis faites-la revenir 5 min. avec le beurre et l'oignon émincé. Ajoutez les noisettes, couvrez du litre de bouillon chaud, laissez mijoter 30 min. Batare le jaune d'œuf et la crème fraîche. Les incorporer au potage et mixer le tout.

- 1 laitue défraîchie
- 125g de noisettes mondées
- 30g de beurre
- 1 oignon
- 1 jaune d'œuf
- 1l de bouillon

« L'Écomatisme »

Pour récupérer une salade défraîchie, plongez-la dans l'eau glacée et laissez-la tremper un moment. Cette astuce fonctionne avec beaucoup d'autres légumes !

Potage aux fanés de radis

☆☆☆☆

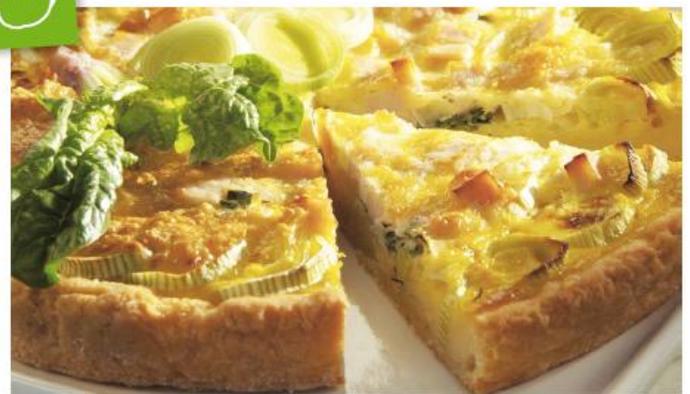
10 x 4

Lavez les fanes et coupez-les grossièrement ainsi que la pomme de terre et les oignons. Faites revenir le tout 5 min. dans le beurre. Ajoutez 1/2 litre d'eau, le sel et le poivre et laissez bouillir 35 min. Faites revenir le pain dans du beurre, une fois frit mettez-le au fond de la soupière et versez la soupe mixée par dessus.

- Fanés fraîches, l'équivalent d'une botte de radis
- 1 grosse pomme de terre
- 2 oignons
- 30g de beurre
- 4 tranches de pain rassis
- Sel et poivre



Il me reste des légumes



Tarte aux légumes

☆☆☆☆

10 x 4

Faites cuire les légumes émincés à la vapeur.

Battez la crème fraîche avec les œufs et l'assaisonnement.

Versez cette préparation dans le fond de tarte piqué à la fourchette et disposez les légumes de façon homogène.

Parsemez de fromage râpé et faites cuire 35 min. à 180°C.

- 2 courgettes / 2 carottes « molles »
- 1 pâte brisée
- 100g de crème fraîche
- 2 œufs
- Fromage râpé
- Noix muscade
- Sel et poivre

« L'Écomatisme »

Pour utiliser vos légumes passés (mous, flétris), faites-en de la purée. Faites-les cuire dans de l'eau salée, puis mixez-les pour en faire une purée. Ajoutez du fromage, de la crème fraîche, selon votre goût.



Il me reste des pâtes



Croquettes de pâtes

★★★★☆

x 12

Mélangez la farine, l'œuf et le verre de lait pour obtenir une pâte.

Ajoutez les pâtes et le fromage râpé. Faites des petits tas que vous aplatissez. Faites cuire vos croquettes dans une poêle préalablement chauffée avec de l'huile. Quelques minutes de chaque côté suffisent.

- 1 assiette à soupe de reste d'un plat de pâtes
- 1 grosse cuillère à soupe de farine
- 1 œuf
- Environ 1 verre de lait
- Fromage râpé (facultatif)
- Sel et poivre

« L'Écomatisme »

Pour conserver vos pâtes cuites, verser un peu d'huile et placez-les au réfrigérateur. Ne pas dépasser 2/3 jours de conservation.

Salade de pâtes

★★☆☆☆

x 2

Épluchez le concombre et émincez-le, tout comme les tomates, en petits dés. Mélangez-les avec la feta et les olives.

Ajoutez ensuite votre préparation aux pâtes et remuez avant d'assaisonner à votre goût.

- Pâtes (reste d'un plat de pâtes)
- 2 tomates très mûres
- 1/4 de concombre
- Olives
- Feta
- Sel et poivre
- Huile d'olive et vinaigre balsamique



Il me reste du riz



Riz cantonais

★★★★☆

x 4

Faites revenir les oignons émincés, les petits pois et les lardons dans une poêle avec de l'huile pendant 5 min.

Battez les œufs avec le sel et le poivre, puis cuisez-les en omelette dans la même poêle.

Coupez ensuite cette omelette en lamelles. Faites revenir le tout, servez bien chaud !

- 200g de riz (reste de riz cuit)
- 100g de lardon
- 100g de petits pois en boîte
- 2 œufs
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre

« L'Écomatisme »

Les restes de riz cuit peuvent également être utilisés pour faire du riz au lait.



Il me reste de la viande



Croquettes de viande

★★★★☆

x 4

Mélangez la viande hachée à l'oignon et au persil émincés. Ajoutez un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre puis les œufs et la chapelure.

Façonnez des boulettes avec cette préparation.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile. Dès qu'elle est chaude, cuire les croquettes sur les deux faces.

- 400g de viande (reste de bœuf, porc, poulet...)
- 1 oignon
- 20g de persil
- 4 œufs
- 100g de chapelure
- Sel et poivre

« L'Écomatisme »

Les restes de viande d'un plat peuvent également être préparés en salade froide, à mélanger avec un assaisonnement et les légumes de votre choix.



Il me reste de la viande



Hachis Parmentier

★★★★☆

x 4

Tout d'abord, faites cuire les pommes de terre à la vapeur. Une fois cuites, pelez-les avant de les écraser pour en faire de la purée en ajoutant le beurre.

Versez le lait préalablement chauffé et mélangez en ajoutant poivre et sel à votre convenance.

Faites revenir l'oignon dans une poêle puis ajoutez la viande et le persil, laissez mijoter 10 min.

Pour terminer, disposez la viande au fond d'un plat à gratin et recouvrez-la de purée avec quelques noisettes de beurre et un peu de fromage râpé.

Enfin, enfournez le plat à 180°C et faites gratiner durant 10 min.

- 400g de viande hachée (reste d'un plat cuisiné, exemple : pot au feu, steak haché...)
- 30 cl de lait
- 1kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 1/2 botte de persil
- 110g de beurre
- Sel et poivre

« L'Écomatisme »

Vous pouvez ajouter des tomates bien mûres à la viande pour agrémente la préparation.



Il me reste des fruits



Crumble aux poires

★★☆☆

🕒 x 4

Mélangez la farine au sucre puis au beurre. Malaxez le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse. Dans un moule beurré, disposez les poires pelées et tranchées et placez la pâte par-dessus. Laissez cuire 25 min. à 180°C.

- 4 poires très mures (ou autres fruits)
- 150g de farine
- 75g de beurre
- 120g de sucre en poudre

« L'Écomatisme »

Pour ne pas jeter des fruits « flétris », faites-en de la compote ! Pelez-les en enlevant le cœur si nécessaire, faites cuire 15 min. avec un peu de sucre, de beurre et de cannelle.

Bananes flambées

★★☆☆

Coupez les bananes en 4. Faites fondre le beurre et le sucre dans une poêle et y ajouter les bananes pour les faire dorer (entre 3 et 5 min.). Versez un peu de rhum avant d'en approcher une allumette pour faire flamber quelques instants. Dès que la flamme s'éteint, servez et dégustez !

- Bananes très mures
- Beurre
- Sucre en poudre
- 4 cuillères à soupe de rhum*

« L'Écomatisme »

Pour conserver vos fruits plus longtemps, il vous suffit de placer un bouchon de liège dans votre panier à fruits.

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



Il me reste du fromage



Tarte aux fromages

★★☆☆

🕒 x 4

Disposer le(s) fromage(s) coupé(s) en morceaux sur le fond de pâte.

Battez les œufs avec un peu de lait et de crème liquide, poivrez et versez ce mélange sur le fromage.

Faites cuire pendant 20 min. à 180°C.

- Restes de fromages (mimolette, chèvre, brie, camembert...)
- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- Lait
- Crème liquide
- Poivre

« L'Écomatisme »

Transformez vos restes de fromages en pâte à tartiner. Faites fondre vos restes de fromage (en enlevant les croûtes) avec un peu de crème fraîche. Laissez prendre au réfrigérateur puis dégustez !



Il me reste des yaourts



Gâteau au yaourt

★★☆☆

🕒 x 4

Versez tous les ingrédients dans un saladier en utilisant votre pot de yaourt comme mesure.

Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse puis versez la préparation dans un moule beurré.

Faites cuire 30 min. à 200°C.

- 1 yaourt avec date de péremption proche
- 2 pots de farine
- 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

« L'Écomatisme »

La gâteau au yaourt se cuisine également avec des yaourts aromatisés : vanille, citron...

Sauce à la ciboulette

★★☆☆

Dans un bol, versez le yaourt nature et hachez finement l'ail.

Découpez la ciboulette en petits morceaux et mélangez. Ajoutez sel et poivre avant de servir.

- Yaourt brassé nature avec date de péremption proche
- 1 à 2 gousses d'ail
- Ciboulette
- Sel et poivre

« L'Écomatisme »

Varié vos sauces au yaourt en les réalisant avec du curry, des concombres, du persil...



Il me reste du pain



Pain perdu

★★☆☆

🕒 x 4

Mélangez les œufs et le lait dans un bol.

Ajoutez-y le sucre et le sucre vanillé. Imbibez le pain de votre préparation avant de le déposer dans une poêle chaude beurrée.

Laissez cuire 2 à 3 min. puis servez.

- 8 tranches de pain rassis
- 25cl de lait
- 3 œufs
- 50g de sucre de canne
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60g de beurre

« L'Écomatisme »

Vous pouvez faire de la chapelure avec votre pain dur. Passez-le au four pour éliminer toutes traces d'humidité et mixez. La chapelure se conserve dans un bocal hermétiquement fermé.

Pudding au pain

★★☆☆

🕒 x 4

Faites gonfler les raisins dans de l'eau chaude pendant 15 min. Faites bouillir le lait puis versez-le sur le pain cassé en petits morceaux. Couvrez et laissez gonfler quelques minutes. Réduisez le pain en bouillie et ajoutez le sucre, les œufs battus, les raisins égouttés, l'écorce d'orange confite.

Faites caraméliser le sucre dans un moule à cake, versez-y la pâte à pudding. Faites cuire à 180°C pendant 1h. Servez froid.

- 200g de pain rassis
- 100g de raisins secs
- 1/2l de lait
- 100g d'écorce d'orange confite
- 150g de sucre
- 2 œufs