Moins de gaspillage, plus d'économies

Cuisiner les restes

Livret de recettes

Des recettes proposées par l'association GRANDIR ENSEMBLE

Grand Orb
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN LANGUEDOC

“ Nous sommes **tous** des éco-citoyens ! ”

Vers une cuisine simple, saine et économique

Qui ne s’est pas posé cette question : « Qu’est-ce que je vais faire à manger ? ». C’était une question récurrente au petit Trianon, notre lieu d’accueil parents/enfants situé à Saint Gervais sur Mare.

Nous avons donc échangé astuces et recettes. Voici quelques-unes des recettes que l’association « Grandir Ensemble » a collectées ; aidée par les résidents de la maison de retraite « les Treilles » et l’association « Mècle Ensemble ».

Ce document a été réalisé avec le soutien de la Communauté de communes. Si nous faisons mieux avec moins, nous réduisons aussi nos déchets.
Bonne lecture et bon appétit !

Grandir Ensemble

Pour plus d’infos :
le-petit-trianon@ laposte.net

L’association Grandir ensemble répond aux besoins particuliers des familles et des enfants des villages en leur proposant des temps d’échanges et des ateliers divers (activités plastiques, fête zéro déchets...). Le recueil de recettes qui vous est présenté est une des activités proposées par l’association.

LA PART DU COLIBRI

C’est en changeant nos habitudes que nous parviendrons à relever le défi vital qui s’impose à nous. Sauver la planète.

Nous devons tous être, au quotidien, des acteurs du développement durable. L’action des États, des institutions, des acteurs économiques est conduite par nos modes de vie.

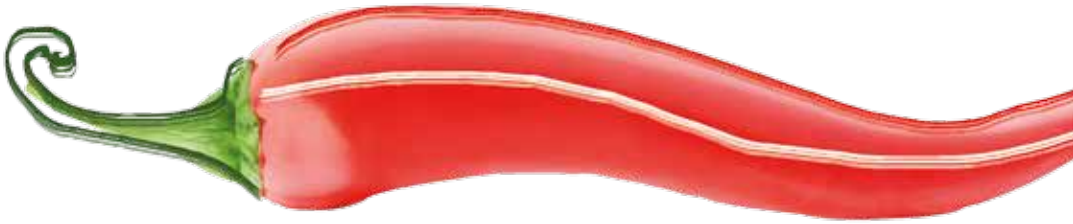
Grand Orb a la volonté, modeste mais sincère, d’être un acteur du changement. Ainsi la Communauté de communes s’est engagée dans un Programme local de Prévention qui vise à réduire nos déchets. Je remercie Roland Bascoul, vice-président en charge du cadre de vie et de la gestion des déchets, pour son travail.

Cuisiner les restes est une bonne méthode pour réduire la quantité de nourriture jetée. Ce livret de recettes est le fruit d’une initiative collective entre Grand Orb et l’association Grandir Ensemble, je les en remercie.

Pour reprendre le conte amérindien du Colibri si cher à Pierre Rabhi, « chacun fait sa part, à la mesure de ses possibilités ».

Bon appétit !

Antoine MARTINEZ
Président de la Communauté
de communes Grand Orb
Maire de Bédarieux



Sommaire

CUISINER LES RESTES... DE PAIN
Pudding en fête P.4
Soupe au fromage P.4
Pain perdu P.5
Croûtons P.5

CUISINER LES RESTES... DE VIANDE
Ragoût de viande P.6
Hachis parmentier P.6
Salade paysanne P.7
Viande froide aux câpres P.7

CUISINER LES RESTES... DE LÉGUMES
Soupe rose et soupe verte P.8
Chou farci P.9

CUISINER LES RESTES... DE FRUITS
Compote de fruits P.10
Oranges à l’orientale P.10

CONSEILS ET ASTUCES P.11

Il me reste du **pain**...

LE PUDDING DE FÊTE !

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Pain dur
- 1l Lait
- 2 c. à soupe de sucre
- Fruits secs (pruneaux, abricots, dattes, figues, raisins secs...)
- 1 pincée de cannelle ou de fleur d'oranger
- Beurre

Temps de préparation 20 min
Temps de cuisson 30 min

PRÉPARATION

Tremper le pain dur dans le lait sucré. Quand le pain est imbibé, l'essorer. Ajouter des fruits secs, de la cannelle ou de la fleur d'oranger. Mettre dans un moule beurré.
Cuire au four thermostat 5/6.

VOUS POUVEZ FAIRE UN PUDDING DE PAIN EN REMPLAÇANT LES FRUITS SECS PAR SEULEMENT UN PEU DE RHUM

LA SOUPE AU FROMAGE (SOUPE AU CHOU GAUACHOU)

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Tranches de pain dur
- Feuilles de chou vert
- Fromage râpé
- 1 bouillon cube, beurre

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 35 min

PRÉPARATION

Cuire les feuilles de chou à la vapeur. Préparer un bouillon cube dans 1 litre d'eau. Couper des tranches de pain dur. Dans un plat à gratin beurré, alterner pain, fromage râpé et choux. Finir la dernière couche par du fromage râpé. Recouvrir le tout avec le bouillon. Mettre au four thermostat 7. Servir chaud.

PAIN PERDU

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Pain rassis
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 50g de sucre
- 60 g de beurre

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 5 min

PRÉPARATION

Mélanger les œufs et le lait dans un bol. Ajoutez-y le sucre. Tremper le pain dans votre préparation avant de le déposer dans une poêle chaude beurrée. Faire dorer sur chaque face quelques minutes.

LES CROÛTONS

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Pain sec

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 5 min

PRÉPARATION

Couper le pain sec en petits cubes. Les faire revenir dans une poêle beurrée ou huilée selon votre goût.

Variante : les croûtons peuvent être aillés au préalable, saupoudrés de persil.

SERVIR AVEC : UNE SALADE VERTE, UNE SOUPE DE POISSON, UNE SOUPE DE POIS CASSÉS, UNE FONDUE...

LE PAIN PERDU PEUT ÊTRE SERVI EN SUCRÉ COMME DESSERT OU AU GOÛTER MAIS AUSSI SALÉ ACCOMPAGNÉ D'UNE SALADE PAR EXEMPLE.

RAGOÛT DE RESTE

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Restes de poulet (ou autres viandes)
- Oignon, ail, sel, poivre, laurier
- 1 boîte de coulis de tomates
- 6 Pommes de terre

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 10 min

PRÉPARATION
Émietter les restes de poulet. Les faire revenir dans une poêle avec l'oignon, l'ail, le sel, le poivre et le laurier. Ajouter le coulis de tomates. Servir chaud avec des pommes de terre cuites.

LE HACHIS PARMENTIER

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Reste de viandes bouillies (exemple : viande de pot-au-feu)
- Pomme de terre
- Oignon, ail et poivre

Temps de préparation 20 min
Temps de cuisson 30 min

PRÉPARATION
Hacher ou mixer la viande. Faire revenir l'oignon, l'ail et le poivre puis ajouter la viande, réserver. Faire une purée avec les pommes de terre. Beurrer un moule et alterner une couche de purée et de viande. Mettre au four thermostat 6

Variantes : 1/Rajouter du gruyère en alternance, purée-viande-gruyère. 2/Ajouter de la purée de tomate à la préparation de la viande.

LA SALADE PAYSANNE

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Restes de viandes
- Pomme de terre (3/4)
- Restes de légumes (salade, haricots verts...)
- Sel, poivre, huile, vinaigre

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 20 min

PRÉPARATION
Couper les pommes de terre en gros morceaux. Les cuire dans l'eau salée (20 minutes), égoutter. Couper en gros morceaux la viande. Dans un saladier, verser les morceaux de pommes de terre froides, les légumes, et la viande. Assaisonner selon vos goûts (huile, vinaigre, sel, poivre).

VIANDE FROIDE AUX CÂPRES

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Tomates pelées
- Sel et poivre
- Câpres
- Une échalote ou un oignon
- Huile et vinaigre

Temps de préparation 15 min
Temps de cuisson 10 min

PRÉPARATION
Trancher la viande froide et la disposer dans un plat. Pour la sauce, émincer et faire revenir l'échalote et l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter les tomates et laisser un peu réduire. Ajouter les câpres, du sel, du poivre, du vinaigre et un peu de sucre si nécessaire. Laisser refroidir et verser sur la viande.

À PARTIR D'UN GROS POT-AU-FEU, JE PEUX PRÉVOIR PLUSIEURS REPAS ESSAYEZ CES RECETTES !

SOUPE ROSE OU SOUPE VERTE ?

Ingrédients pour 4/6 personnes

INGRÉDIENTS SOUPE ROSE

- 4/6 pommes de terre
- Oignon
- Fanes de betterave
- Un peu de crème fraîche, sel, poivre

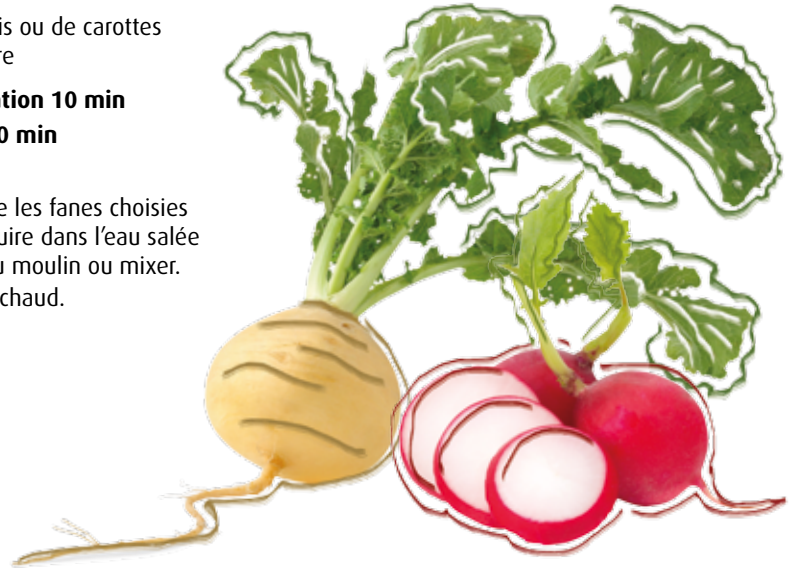
INGRÉDIENTS SOUPE VERTE

- 4/5 Pommes de terre
- Fanes de navets, de radis ou de carottes
- Crème fraîche, sel, poivre

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 30 min

PRÉPARATION

Éplucher, laver et couper le les fanes choisies et les pommes de terre. Cuire dans l'eau salée pendant 30 min. Passer au moulin ou mixer. Ajouter la crème et servir chaud.



CHOU FARCI

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Grandes feuilles de chou
- Cure-dent ou ficelle de boucher
- Pain sec
- 1 verre de lait
- 2 œufs
- Épices, sel, poivre selon goût
- Huile

Temps de préparation 20 min
Temps de cuisson 25 min

PRÉPARATION

Blanchir les feuilles de chou et les égoutter. Pour la farce faire tremper le pain sec dans un mélange d'eau et de lait, égoutter dans un plat. Mélanger le pain, les œufs avec le sel, le poivre et les épices (selon votre convenance). Poser une boulette de farce dans chaque feuille et bien refermer avec une ficelle ou un cure-dent cuire. Mettre au four thermostat 6 pendant 25mn avec un peu d'huile et d'eau, arroser régulièrement les feuilles de chou.

PENSEZ À CONGELER VOS PLATS CUISINÉS POUR MIEUX LES CONSERVER !

Il me reste des **fruits**...

COMPOTE DE FRUITS

Ingrédients pour 4/6 personnes

- Tous les fruits trop mûrs ou abîmés
- Sucre

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 15 min

PRÉPARATION

Enlever les parties abîmées, éplucher si nécessaire et couper en morceaux. Verser les fruits coupés et épluchés dans une casserole et ajouter 3 verres d'eau et du sucre. Les compotes peuvent être servies telles quelles ou moulinées. On peut y ajouter au choix citron, vanille ou cannelle.

ORANGES A L'ORIENTALE

Ingrédients pour 4/6 personnes

- 3 grosses oranges bien charnues
- cassonade ou sucre
- cannelle
- quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger

Temps de préparation 10 min

PRÉPARATION

Peler les oranges. Couper les oranges en tranches fines (sens inverse des quartiers) et les disposer joliment en rosace sur un plat rond. Ajouter la fleur d'oranger, quelques pincées de cannelle et 2 cuillères à soupe de cassonade/sucre.

Un frigo bien rangé, **des aliments mieux conservés**...

Quelques conseils pour une meilleure conservation des aliments

DÉCOUPEZ-MOI ET COLLEZ-MOI SUR VOTRE FRIGO

STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- ✔ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✔ Respecter la chaîne du froid.
- ✔ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur la température de -4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✔ Préférer un congélateur à froid ventilé.
- ✔ Entretenir son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- ✔ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- ✔ Conserver les plats faits maison en les mettant au congélateur mais en les consommant rapidement.

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt

Viandes, poissons, fruits, laitages, œufs, pains, légumes...
En moyenne, les Français jettent 20 kg de déchets alimentaires chaque année, dont 7 kg de produits non consommés encore emballés.

Pour lutter contre le gaspillage, rien de plus simple : anticiper ses besoins et faire une liste avant d'aller faire ses courses, bien organiser son réfrigérateur et placer sur le devant les produits dont la date de péremption est proche, congeler ses plats cuisinés.

Autant de bons gestes à adopter !

Cuisiner les restes est aussi une bonne méthode pour réduire la quantité de nourriture jetée. Nos grands-mères savaient très bien le faire, nous l'avons un peu perdu...

Ce livret, contient des recettes simples, économiques et parfois surprenantes pour accommoder vos restes et cuisiner malin.

Il est le fruit d'une initiative collective entre la Communauté de communes Grand Orb, l'association Grandir Ensemble et ses adhérents et partenaires... Vous avez des idées de recettes ? Envoyez-nous vos suggestions par mail à l'adresse mail suivante : **le-petit-trianon@laposte.net**

Dans l'optique d'une lecture avisée et délicieuse, nous vous souhaitons une bonne préparation.

Bon appétit !

Plus d'infos sur www.GrandOrb.fr

Agnès Tardy Communication 06 65 15 36 14 - Crédit photos Istock

ADEME

Hérault Département

GRANDIR ENSEMBLE

Grand Orb
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN LANGUEDOC