

ATELIER CUISINE DES RESTES

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le gaspillage alimentaire, c'est le fait de jeter un aliment qui aurait pu être consommé par l'homme. En France, un habitant jette en moyenne 20 kg de nourriture par an dont 13 kg de restes de repas, fruits et légumes abimés (...) et 7 kg de nourriture encore emballée.

COMMENT Y REMEDIER ?

Chacun d'entre nous peut, avec des pratiques simples, réduire le gaspillage alimentaire.

EN FAISANT NOS COURSES

- Faire une liste de courses
- Eviter d'aller faire ses courses le ventre vide
- Se méfier des offres promotionnelles

EN FAISANT ATTENTION A LA CONSERVATION DES ALIMENTS

- Faire attention aux 2 types de dates de péremption :
 - DLC (Date Limite de Consommation) : « A consommer jusqu'au »
 - DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) : « A consommer de préférence avant »
- Ranger son frigo selon la règle « 1^{er} arrivé, 1^{er} sorti »
- Utiliser des boîtes hermétiques
- Nettoyer régulièrement son frigo

EN CUISINANT

- Bien doser les ingrédients
- Cuisiner les restes de repas, voir même les épluchures et fanes de légumes

POUR RESPECTER LES DOSAGES :

POUR 1 PERSONNE



VIANDE

110 G

PATES

80 G

LENTILLES

3 CUILLERES
A SOUPE

POISSON

140 G

LAITUE

UN BOL

POMMES DE
TERRE

5 POMMES DE
TERRE MOYENNES

RIZ, BLE

SEMOUILLE

½ VERRE A
MOUTARDE

LES RECETTES POUR CUISINER LES RESTES

QUELQUES CONSEILS AVANT DE COMMENCER

Cuisiner les restes, c'est avant tout faire avec ce que l'on a sous la main, mais c'est aussi se faire plaisir ! Les « recettes » présentées ici sont donc adaptables et modifiables selon le temps que vous avez, ce que vous aimez, etc.

En premier lieu, il faut faire l'inventaire de son frigo, puis réfléchir à ce qu'on veut faire, voire même visualiser le résultat que vous voulez obtenir, et ensuite seulement se relever les manches !

A ne pas oublier :

- Bien assaisonner et relever chaque préparation, avec du sel et du poivre bien sûr, mais aussi des épices et des herbes aromatiques fraîches.
- Les restes (viandes, légumes, pâtes...) sont déjà cuits ; donc ne les faites pas recuire : Il s'agit seulement de les réchauffer.

Les recettes de l'atelier « ne gaspillons pas les restes » 2016

« SAMOUSSAS »

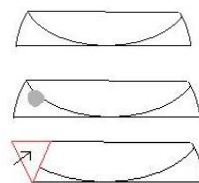
Ingrédients :

- Restes de viande ou de poisson (EX : poulet, agneau)
- Restes de légumes cuits (EX : poireaux, carottes)
- Oignons
- Feuilles de brick
- Crème fraîche ou miel
- Epices, herbes aromatiques (EX : menthe)
- Sel, poivre



Préparation :

- Hacher ou mixer la viande et les légumes (selon votre goût)
- Eplucher, émincer, puis faire revenir un oignon dans de l'huile ou du beurre (facultatif)
- Réaliser la garniture :
 - mélanger la viande avec les légumes, éventuellement l'oignon
 - ajouter du miel ou de la crème fraîche afin de rendre le mélange onctueux
 - assaisonner avec du sel, du poivre,
 - ajouter des herbes aromatiques ou des épices pour obtenir un mélange très goûtu
- Faire préchauffer le four à 200°C.
- Pour préparer les « samoussas » :
 - 1- Couper une feuille de brick en 2
 - 2- Plier la ½ feuille en ramenant le bout arrondi au milieu
 - 3- Mettre un peu de mélange sur un des côtés
 - 4- Rabattre un des côtés pour former un triangle
 - 5- Renouveler l'opération jusqu'à la fin du rectangle
- Faire cuire au four pendant 10 min. environs (quand les « samoussas » sont bien dorés).



FLAN DE LEGUMES



Ingrédients :

- Restes de légumes cuits (EX : carottes, potimarron, navets)
- Restes de fromage (EX : tome) > à râper
- Œufs
- Crème fraîche

Préparation :

- Découper les légumes en morceaux ou les écraser grossièrement à la fourchette
- Mélanger les légumes, les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé
- Verser la préparation dans un moule à tarte beurré et fariné
- Faire cuire au four à 180°C environ 20/25 mn (selon la taille du plat)

TOURTE A LA VIANDE

Ingrédients :

Pour la farce :

- Restes de viande (EX : porc)
- Restes de légumes cuits (EX : fenouil)
- Œufs (jaunes)
- Crème fraîche

Pour la pâte à tarte :

- 200g farine
- 100g beurre ramolli



Préparation :

- Faire une pâte brisée : mélanger la farine, le beurre ramolli coupé en petits morceaux, et un peu d'eau, afin d'obtenir une boule de pâte homogène.
- Couper en morceaux la viande et les restes de légumes
- Mélanger les morceaux de viande, les légumes, avec de la crème fraîche et 2 ou 3 jaunes d'œufs.
- Disposer la pâte à tarte dans un moule. Verser le mélange.
- Refermer la pâte à tarte sur le mélange.
- Dorer le dessus de la pâte avec un jaune d'œuf.
- Cuire au four à 180°C, environs 25/30 mn.

GALETTES DE PÂTES OU DE RIZ

Ingrédients :

- Restes de pâtes ou de riz (déjà cuit)
- Restes de légumes cuits (EX : poireaux, carottes)
- Restes de fromage (EX : tome)
- Œufs
- Crème fraîche
- Epices (EX : piment d'Espelette), herbes aromatiques
- Sel, Poivre
- Farine (1 ou 2 cuill. À soupe pour lier le mélange)



Préparation :

- Hacher les pâtes ou les découper en petits morceaux
- Mélanger les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé, les épices ou les herbes aromatiques, le sel et le poivre
- Ajouter les légumes et les pâtes (ou le riz) et mélanger le tout
- La préparation doit avoir une consistance à la fois épaisse et onctueuse (ajouter un peu de farine, si besoin d'épaissir le mélange)
- Former des petites galettes et les saupoudrer de farine
- Faire cuire dans une poêle avec de l'huile préalablement chauffée quelques minutes de chaque côté

Variante : Gratin de pâtes

Avec les mêmes ingrédients, vous pouvez aussi faire un gratin de pâtes.

- Réaliser la même préparation
- Beurrer un moule beurré à manquer ou un moule à tarte
- Verser la préparation dans le moule, et la recouvrir de fromage râpé
- Faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que la préparation ait un aspect gratiné

BOULETTES DE PUREE DE POMME DE TERRE (INSPIREES DES « PAPAS RELLENAS » PERUVIENNES)



Ingrédients :

- Reste de légumes cuits (pomme de terre/potimarron)
- farine
- Restes de viande
- Oignons
- sel, poivre, herbes aromatiques (EX : ciboulette)
- épices (EX : Curry)

Préparation :

- Ecraser les légumes pour obtenir une purée épaisse. Ajouter de la farine pour qu'elle se tienne bien en main.
- Confectionner la farce : oignons confits, viande, éventuellement un peu de légumes cuits.
- Prendre de la purée dans votre main, et l'aplatir pour obtenir une galette.
- Placer une cuillère à soupe de farce, et refermer la « galette » de purée, afin de former une boulette. Poser les boules ainsi obtenues dans un plat avec un peu de farine.
- Faire chauffer de l'huile de friture dans une poêle et faire dorer les boulettes.

BOULETTES DE RIZ ET LEGUMES

Ingrédients :

- Restes de riz
- Reste de légumes cuits (Ex : carottes)
- Restes de fromage (EX : tome, camembert, parmesan)
- Chapelure
- œuf
- farine
- sel, poivre, herbes aromatiques (EX : ciboulette)
- épices (EX : Curry)



Préparation :

- Mélanger le riz, les carottes cuites, les oignons confits. Ajouter la crème fraîche, une sorte de fromage râpé, avec des herbes aromatiques et des épices (facultatif). Là encore, l'objectif est d'obtenir une préparation bien relevée.
- Former des boulettes en les posant sur un plat fariné. Les saupoudrer de farine pour qu'elles en soient bien enrobées.
- Préparer 2 assiettes : une avec 2/3 œufs battus, et une autre avec de la chapelure
- Rouler les boulettes alternativement et 2 fois de suite dans chaque assiette, c'est-à-dire œufs puis chapelure. Puis les repasser de nouveau dans l'œuf et la chapelure.
- Faire chauffer de l'huile de friture (il est aussi possible d'utiliser une friteuse, si les boulettes sont bien froides).
- Plonger les boulettes dans l'huile bien chaude (elle doit grésiller tout de suite) jusqu'à ce qu'elles obtiennent une coloration rousse.

VIANDES ET LEGUMES EN SAUCE

Ingrédients :

- Restes de viande (EX : Poulet, rôti de porc)
- Restes de légumes cuits (EX : carottes)
- Oignons
- Vin blanc
- Sel, poivre, herbes aromatiques (Laurier)
- Cube de bouillon

Préparation :

- Eplucher et émincer un oignon
- Le faire revenir dans du beurre avec un peu de sel
- Quand la préparation commence à attacher, ajouter un peu de vin blanc, laisser évaporer un peu, puis mouiller avec de l'eau, en ajoutant selon votre goût un cube de bouillon, du laurier, du thym, une carotte émincée... Quand carotte et oignons sont cuits, vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement, si besoin.
- Dans le mélange bien chaud, ajouter les légumes et la viande coupée en petits morceaux afin de les réchauffer. Servir aussitôt.

VIANDE AU MIEL

Ingrédients :

- Restes de viande (EX : agneau, rôti de porc)
- Oignons
- Miel
- Sel, poivre

Préparation :

- Eplucher et émincer un oignon
- Le faire revenir dans du beurre avec un peu de sel. Ajouter un peu d'eau pour éviter qu'il n'attache.
- Pendant ce temps, détailler vos restes de viande en petits morceaux.
- Quand l'oignon est confit, ajouter du miel (en fonction de la quantité de viande que vous avez). Laisser le se liquéfier. Ajouter la viande, mélanger bien et servir aussitôt.

CRUMBLE DE LEGUMES

Ingrédients :

- Restes de légumes cuits (EX : carottes, poireaux)
- Châtaignes cuites
- oignon
- Restes de viande (EX : agneau)
- Farine
- Beurre
- Noix et/ou restes de fromage râpé
- Sel, poivre, herbes aromatiques



Préparation :

- Eplucher et émincer un oignon
- Le faire revenir dans du beurre avec un peu de sel
- Couper les légumes en petits morceaux
- Mélanger les légumes avec l'oignon, ajouter de la crème fraîche, et éventuellement la viande hâchée. Assaisonner. Le mélange doit être onctueux.
- Préchauffer le four à 170°C.
- Déposer la préparation dans des petits moules beurrés (ou un grand plat)
- Préparer l'appareil à crumble en mélangeant : autant de farine que de beurre et de fromage râpé.
- Recouvrir la préparation aux légumes de ce mélange.
- Faire cuire une quinzaine de minutes au four.

Variante : Crumble aux noix

Pour la pâte à crumble, vous pouvez diminuer la quantité de farine et la compléter par des noix hachées plutôt finement.

Variante : Crumble pommes camembert

Remplacer les légumes et la viande par des pommes tranchées finement avec quelques morceaux de restes de camembert

GATEAU DE PAIN

Ingrédients :

- Restes de légumes cuits
- Oignons
- Pain rassis (env. 300g)
- Fromage
- lardons éventuellement
- Lait
- Œufs (3 ou 4)
- Crème fraîche (env. 250 ml)
- Sel, poivre, Herbes aromatiques (EX : thym, laurier)

Préparation :

- Couper le pain en morceaux grossiers et le recouvrir de lait et le laisser tremper dans le lait pendant 15-20 min
- Emincer les oignons et les faire confire au beurre.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger les œufs avec la crème fraîche.
- Ajouter les ingrédients complémentaires (légumes, dés de fromage ou fromage râpé, oignons, etc.). Ajouter épices ou herbes aromatiques. Rectifier l'assaisonnement, si besoin.
- Ajouter le pain en l'égouttant un peu.
- Beurrer et fariner un moule à cake, puis y verser la préparation.
- Faire cuire 30 à 45 min au four



Variante : Gâteau de pain aux pommes caramélisées

Le gâteau de pain existe aussi en version sucrée.

Suivre la même recette, mais :

- ajouter du sucre au mélange œufs / crème
- choisir des ingrédients complémentaires sucrés : fruits secs, copeaux de chocolat, noix de coco râpée, etc.
- Pour caraméliser les pommes : Placer du sucre dans une casserole sèche, mettre la casserole sur le feu.
- Quand le sucre commence à fondre, puis le caramel à se former, faire faire des rotations à la casserole pour mélanger un peu.
- Quand le caramel est formé, verser les dés de pommes, bien mélanger et attendre que les pommes soient cuites.

QUELQUES ASTUCES COMPLEMENTAIRES :

- Pour la cuisson des légumes, le sel permet de faire sortir l'eau de végétation.
- Pour éviter trop d'acidité, il faut laisser le temps à l'alcool du vin blanc de s'évaporer. Si trop d'acidité persiste, il faut ajouter de l'eau et des herbes aromatiques.
- Bien goûter avant de mettre au four ou de servir. Les préparations doivent être bien aromatisées (herbes, épices) et assaisonnées.

ATELIER REALISE PAR :

Le SICTOM de Nogent-le-Rotrou



Fantine en Cuisine



En partenariat avec
l'ADEME Région Centre

