

Nos recettes

anti-gaspillage

alimentaire

Classes de GS-CP-CE1

Ecole val de Rouvre

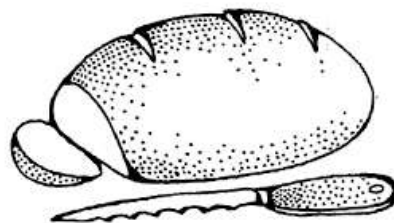
Ségrie-Fontaine

Recettes pour utiliser le pain rassis

Pain d'chien

Ingrédients

- 500 g de pain rassis
- 1 litre de lait
- 150g de sucre de cassonade
- 3 œufs
- Un peu de beurre pour le moule
- 2 poignées de raisins secs (qui ont macéré 1h dans le rhum) ou des carrés de chocolats ou des abricots secs.



Préparation

Faire chauffer le lait et le sucre.

Coupez le pain en morceaux, le mettre dans un saladier et verser le lait bouillant dessus. Bien mélanger et laisser reposer 1 h.

Une fois le pain bien reposé et tiédi, ajouter les œufs. Bien mélanger. Ajouter enfin les raisins. (ou le chocolat ou les abricots)

Versez la pâte dans un moule beurré. Préchauffez le four à 180°C et cuire le pudding 1h. Servir froid.

Son origine : Originnaire de la région du Nord-Pas-de-Calais, le Pain d'chien est un pudding au pain, prétexte pour utiliser les restes de pain rassis dans les familles de mineurs peu aisées de l'époque.

Pain perdu

Ingrédients (pour 4 personnes)

8 tranches de pain rassis

2 œufs

250 ml de lait

100 g de sucre fin

50 g de beurre

Un peu d'huile

Une pincée de sel

Préparation

1- Verser le lait dans une assiette creuse. Battre les œufs dans une seconde assiette creuse avec une pincée de sel.

2- Chauffer une poêle avec un peu d'huile et une noisette de beurre. Tremper 2 tranches de pain d'abord dans le lait recto-verso puis dans l'œuf et dorer les tranches de pain dans la poêle sur chaque face.

Déposer au fur et à mesure sur un plat de service (chaud de préférence) et sucrer immédiatement avec du sucre fin.

Cookies au pain rassis et pépites de chocolat

Ingrédients

200 g de pain rassis
100 g de beurre
100 g de sucre
1 œuf
1 sachet de levure chimique
100 g de pépites de chocolat
sel



Préparation

Mixer le pain pour obtenir une chapelure. Réserver.

Dans un saladier, mélanger le beurre et le sucre puis ajouter l'œuf.

Ajouter la levure. Mélanger.

Ajouter la chapelure et une pincée de sel.

Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.

Former les cookies et enfourner environ 15 minutes à 160° C.

Autres petites idées

- Mixer le pain dur : l'utiliser pour faire de la chapelure (pour faire du poisson pané, des cordons-bleus, des escalopes milanaises, des nuggets)

- En faire des croutons pour la soupe

Avec des bananes trop Mûres

Omelette de banane

Ecraser les bananes à la fourchette, mélanger avec un ou 2 œufs (suivant le nombre de bananes). Beurrer une poêle, cuire « l'omelette » de bananes, parsemer de pépites de chocolat et de noix de coco râpée.

Glace à la banane

3 bananes trop mûres

100 g de chocolat

De l'extrait de vanille

Couper les bananes en petits morceaux, les congeler.

Les mixer pour obtenir une crème.

Ajouter le chocolat et l'extrait de vanille



Banana Bread

Ingrédients (pour 4 personnes)

3 bananes très mûres, de préférence noires voire qui commencent à moisir.

½ tasse de beurre

2 tasses de farine

½ cuillère à café de bicarbonate de sodium

½ cuillère à café de levure chimique

½ cuillère à café de sel

½ tasse de noix, noisettes concassées ou pépites de chocolat

2 œufs

Préparation

1. Battre le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
2. Ajouter les œufs un à un.
3. Tamiser la farine avec la levure, le bicarbonate et le sel.
4. Ajouter les bananes et les noix (ou pépites ou noisettes)
5. Verser dans une moule à cake beurré.
6. Cuire à 170°C (thermostat 5-6) pendant 55 à 60 minutes

Autres recettes

Limonade de betterave

Ingrédients

Epluchures de 2 betteraves crues

½ citron

4-5 feuilles de menthe

1 cuillère à café de miel

1 l d'eau



Déposer les épluchures de betteraves crues dans un bocal. Ajouter les feuilles de menthe, le miel, le citron coupé en tranches et l'eau.

Fermer hermétiquement le bocal.

Laisser reposer 24 à 48h avant de filtrer et servir bien frais.

Bonbons de pommes au miel

Epluchures de pommes

miel

Tremper les épluchures dans du miel et les mettre au four jusqu'à que cela soit doré.



Graines de courges grillées

Ingrédients

- graines de courge potiron, potimarron,
- épices de votre choix (1 cuillère à café de paprika doux / 1 cuillère à café de curry)
- fleur de sel
- huile d'olive

Préparation

1. Récupérez vos graines de courge et lavez-les bien dans une passoire sous l'eau clair. Il s'agit de les débarrasser complètement de toute la chaire filandreuse qui les entoure.
2. Une fois bien nettoyée, versez vos graines sur un torchon propre, épongez-les rapidement puis laissez sécher toute une nuit en les étalant bien.
3. Le lendemain, préchauffez votre four à 160°C. Mettez vos graines dans un bol et ajoutez les épices, la fleur de sel et 1 ou 2 cuillères d'huile d'olive (suivant la quantité de graines). Mélangez pour bien enrober toutes les graines d'épices puis versez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pendant 10 à 15 minutes en remuant à mi-cuisson.



Petites idées en vracs

- Avec des restes de repas : les manger, les congeler et les partager avec des personnes (amis, personnes âgées).
- Avec trop de légumes, fruits, viande : les échanger avec une autre personne contre un autre aliment.
- Si on a un trop pleins de légumes : faire des bocaux.
- Avec les épluchures de légumes : faire des bouillons de légumes, des chips de légumes.
- Avec les épluchures de fruits : faire des tisanes.
- Avec les restes de viande : faire un hachis parmentier.
- Avec des avocats trop mûrs : les écraser, ajouter du sel et du poivre, de l'huile d'olive et utiliser le mélange sur des tartines.
- Avec des fruits moches ou un peu abimés : faire une salade de fruits, de la compote.
- Congeler les blancs d'œufs lorsqu'il n'y a que les jaunes utilisés.
- Avec les restes de chocolat (de pâques ou Noël) : faire un gâteau au chocolat.



Recettes non alimentaires

- **Pot-pourri** : utiliser des écorces d'agrumes (oranges, clémentines), planter des clous de girofle. Utiliser pour parfumer la maison.
- **Nettoyant avec des épluchures de citron** : Dans un bocal, ajoutez des épluchures de citron, versez du vinaigre blanc et fermez. Laissez pendant 2 semaines avant de filtrer le liquide. Ajoutez de l'eau à parts égales et utilisez ce nettoyant sur toutes les surfaces pour dégraisser et désinfecter.
- **Avec un citron abimé** : le couper en deux (ou en rondelles) et le mettre dans le lave-vaisselle.

