

RECETTES ANTI-GASPI

LISTE DES RECETTES :

- COOKIES AU PAIN RASSIS

- PAIN À LA POMME DE TERRE

- TUILES AU MARC DE CAFÉ

- PUDDING AUX RAISINS SECS

- BANANA BREAD

- GELÉE AUX ÉPLUCHURES DE POMMES



COOKIES AU PAIN RASSIS :

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 :



- 1 - Mixer le pain pour obtenir une chapelure. Réserver.
- 2 - Dans un saladier, mélanger le beurre et le sucre puis ajouter l'œuf.
- 3 - Ajouter la levure. Mélanger.
- 4 - Ajouter la chapelure et une pincée de sel.
- 5 - Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
- 6 - Former les cookies et enfourner environ 15 minutes à 160° C.
- 7 - Dégustez.





COMMENT NOUS JOINDRE ?

NOTRE SITE INTERNET : WWW.SIRTOM-FLERS-CONDE.FR



FACEBOOK : @SIRTOM DE LA RÉGION FLERS-CONDÉ



INSTAGRAM : @SIRTOMFLERSCONDE



TÉLÉPHONE : 02.33.62.21.00



TUILES AU MARC DE CAFÉ :

INGRÉDIENTS :



- 35 g de beurre fondu
- 30 g de farine
- 30 g de sucre
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à c. de marc de café

PRÉPARATION :



- 1 - Mélangez le beurre fondu avec la farine.
- 2 - Ajoutez le sucre et le blanc d'œuf. Mélangez.
- 3 - Ajoutez la c. à c. de marc de café.
- 4 - Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse.
- 5 - Etalez finement sur du papier sulfurisé.
- 6 - Enfournez 10 minutes à 180°C.
- 7 - Dégustez.



BANANA BREAD :

INGRÉDIENTS :



- 3 bananes trop mûres
- $\frac{1}{2}$ c. à c. de sel
- 2 œufs
- 2 tasses de farine
- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre
- $\frac{1}{2}$ c. à c. de levure chimique
- $\frac{1}{2}$ c. à c. de bicarbonate de sodium
- $\frac{1}{2}$ tasse de noix, noisettes concassées et pépites de chocolat

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.
- 7 - Déguster.



PAIN À LA POMME DE TERRE :

INGRÉDIENTS :



- 200 g de pommes de terre en purée
- 100 g de lait tiède
- ½ sachet de levure
- 1 œuf
- 200 g de farine
- Emmental / olive (facultatif)



PRÉPARATION :



- 1 - Ecrasez les pommes de terre en purée
- 2 - Mélangez la levure et le lait tiède, puis mélangez avec la purée
- 3 - Ajoutez un oeuf
- 4 - Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à obtenir une belle pâte, laissez reposer la pâte deux heures
- 5 - Ajoutez les ingrédients de votre choix à la pâte (emmental, noix, olives, sucre...). Réalisez trois belles boules puis placez-les dans un moule à cake. Laissez reposer une heure.
- 6 - Cuire à 180°C pendant 35 minutes.

- 7 - Dégustez.



PUDDING AUX RAISINS SECS :

INGRÉDIENTS :



- 300 g de pain rassis
- 1 L de lait demi-écrémé
- 3 œufs entiers
- 150g de raisins secs de Corinthe
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150g de sucre en poudre
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 1 noisette de beurre



PRÉPARATION :



- 1 - Émietter le pain rassis, ajouter les raisins secs. Recouvrir le tout avec le lait et mélanger avant de laisser imbiber pendant 4h.
- 2 - Préchauffer le four à 180°C (Th6).
- 3 - Battre les œufs entiers en omelette avec un fouet.
- 4 -Ajouter le sucre vanillé, le sucre en poudre et l'eau de fleur d'oranger, puis bien mélanger.
- 5 - Verser le pain rassis et les raisins imbibés de lait dans la préparation avant de bien remuer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 6 - Beurrer un moule, verser la pâte puis enfourner au four pour 30min jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- 7 - Dégustez.



GELÉE ÉPLUCHURES DE POMMES :

INGRÉDIENTS :



- Epluchures et trognons de pommes bio
- Jus d'un citron
- Sachet de Vitpris
- Sucre
- Eau

PRÉPARATION :



- 1 - Couvrir d'eau les épluchures et trognons. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 30 minutes. Ne pas couvrir pendant la cuisson.
- 2 - Égoutter les épluchures pour en extraire le jus. Ajouter ensuite 800g de sucre pour 1L de jus obtenu.
- 3 - Mélanger le sucre et le liquide puis ajouter le jus d'un citron.
- 4 - Porter à ébullition en remuant pour bien dissoudre le sucre.
- 5 - Baisser ensuite le feu et laisser frémir. Laisser cuire pendant 25 minutes environ.
- 6 - Mettre un sachet de vitpris pour 2L de jus. dans un peu d'eau avant de le verser dans la gelée. Puis faire bouillir 2min en remuant de manière continue.
- 7 - Dégustez.

