



Cuisiner avec les restes



Les indispensables : œufs, farine, lait, sucre en poudre, beurre ...

Cuisiner avec les restes de :

- ✓ **Pain** Version salée : panure, croûtons, toasts, tartines salées ou pain perdu.
Version sucrée : pain perdu (ou brioche perdue), puddings...
- ✓ **Pâtes** Gratin de pâtes...
- ✓ **Légumes** Tarte, flan, omelette, lasagnes, pizza, cake, soupe, crêpes et la salade « fourre tout »...
- ✓ **Viande et poisson** Pain de viande ou de poisson, sauce bolognaise...
- ✓ **Yaourts** Gâteau au yaourt...
- ✓ **Blancs d'œufs** Meringues, mousse au chocolat, rochers cocos...

NB : Les blancs d'œufs se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

- ✓ **Fanes et épluchures**

www.consoglobe.com/arretez-le-gaspillage-cuisinez-les-epluchures-cg

Liste non exhaustive



Utiliser son pain rassis

Pain perdu

Ingrédients

1 œuf / 250ml de lait / 30g de sucre poudre / 1 sachet de sucre vanillé / pain ou brioche / 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol / sucre glace

Recette

Mélangez dans un saladier les œufs, le sucre en poudre et le sucre vanillé. Ajoutez ensuite le lait. Découpez des tranches de pain ou de brioche puis les tremper dans la préparation précédente afin de bien les imbiber. Faites chauffer l'huile dans une poêle puis faire revenir les tranches imbibées jusqu'à brunissement. Une fois prête, déposez les tranches dans une assiette et les saupoudrer de sucre glace (pour les plus gourmands vous pouvez ajouter un peu de confiture / miel / crème de marron).

Pudding

Ingrédients

Pain sec (environ 500g) / 1l de lait / 4 œufs / 250g de sucre en poudre / fruits frais ou secs, zestes d'agrumes, alcool type rhum ambré ou cointreau®, fleur d'oranger, chocolat...

Recette

Mettez votre pain coupé en morceaux dans un grand plat, écrasez le en versant peu à peu le lait préalablement chauffé. Une fois le pain bien imbibé de lait, ajoutez les œufs battus, le sucre et les autres ingrédients au choix. Une fois la préparation bien mélangée, versez dans un plat à gratin ou un plat à cake puis faites cuire au four entre 30 minutes et 1 heure à 210°C.



Utiliser ses restes de légumes

Tarte aux légumes

Ingrédients

1 pâte brisée ou feuilleté du commerce (ou pâte brisée maison pour 8 personnes soit 400g farine + 200g beurre + eau) / restes de légumes cuits / 2 œufs / 25cl de crème ou de lait / sel, poivre, herbes, épices

Recette

Préchauffez le four à 180°C. Etalez la pâte dans un moule à tarte puis la faire cuire à blanc environ 10 à 15 min. Mélangez dans un saladier les œufs, la crème ou le lait et le sel/poivre/herbes/épices. Une fois la pâte cuite, garnissez la avec les légumes cuits puis ajoutez le mélange œufs/crème ou lait et enfournez environ 30 minutes.

Flan de légumes

Ingrédients pour 6 personnes

3 Œufs / restes de légumes 600 à 900g / crème fraîche ou UHT 25cl / Lait 25cl / Fromage râpé 60g / sel et poivre / herbes (thym, estragon...)

Recette

Préchauffez le four à entre 180°C et 200°C. Mélangez dans un saladier les œufs, la crème et le lait puis ajoutez le fromage râpé, le sel, le poivre et les herbes. Ajoutez ensuite, les légumes préalablement coupés en morceaux. Mettez le tout d'un un moule à cake chemisé d'un papier sulfurisé puis enfournez.



Utiliser ses blancs d'œufs

Meringues

Ingrédients

60g de sucre en poudre pour 1 blanc d'œuf.

Recette

Battez vos blanc d'œufs en neige et dès qu'ils commencent à être ferme ajoutez progressivement le sucre. Préchauffez votre four à 110°C en chaleur tournante.

Déposez du papier sulfurisé sur une plaque allant au four. À l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère, faites des petites tas. Pensez à bien les espacer ! Enfournez environ 45 minutes à 1 heure. Surveillez régulièrement : si vos meringues brunissent, baissez la température de votre four et à allonger le temps de cuisson.

Mousse au chocolat

Ingrédients

200 g de chocolat noir / 2 œufs entiers et 2 blancs d'œufs / Sucre facultatif

Recette

Dans une casserole au bain-marie, faites fondre le chocolat préalablement découpé en morceaux. Séparez le blanc du jaune puis, dans un bol, mélangez le chocolat avec les deux jaunes d'œufs. Battez les blancs d'œufs en neige. (Ajoutez-y le sucre en poudre progressivement). Enfin, incorporez les blancs en neige délicatement au chocolat. Placez la mousse au frais minimum 5 heures.

Rochers coco

Ingrédients

3 blancs d'œuf / 150 g de noix de coco râpée / 100 g de sucre

Recette

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier puis mélangez-les avec un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Déposez du papier sulfurisé sur une plaque allant au four et réaliser des petits tas de préparation. Enfin, enfournez environ 20 minutes à 150°C jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.