

# Fiches cuisine anti-gaspi

## Des recettes et astuces pour *accommoder les restes*

ASTUCE

### RÉCHAUFFER DU RIZ OU DES PÂTES

- Pour éviter qu'ils ne soient trop secs, les rincer à l'eau chaude et les arroser de quelques gouttes d'huile avant de les passer au micro-ondes.

FICHE 1

### PUDDING AU PAIN

Pour utiliser les restes de pain.

#### Ingrédients

- 450 g de pain rassi
- 750 ml de lait
- 4 œufs
- Quelques raisins secs (ou pépites de chocolat)
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- rhum (facultatif)
- vanille en poudre
- sucre (au goût)

#### Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Faire tiédir le lait avec le sucre. Dans un saladier mettre le pain découpé en gros cubes. Arroser de lait tiède, laisser tremper 10 minutes et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte épaisse, ajouter les raisins secs (ou pépites de chocolat), la cannelle, la vanille et les œufs battus en omelette. Verser la préparation dans un plat allant au four et cuire pendant 1 heure.

[www.forums.supertoinette.com](http://www.forums.supertoinette.com)

Avant d'entamer un produit, je termine celui qui est ouvert.



### TORTILLA ESPAGNOLE (4 PERSONNES)

Pour utiliser les petits restes de légumes, de fromage et de viande.

#### Ingrédients

- 6 œufs
- 3 petites pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- Sel et poivre
- Restes au choix : jambon, fromage, tomates, champignons, courgette, aubergine, poivron...

#### Préparation

Couper les pommes de terre en fines tranches et les faire cuire dans un peu d'eau. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter l'ail et les autres légumes coupés en fines tranches. Laisser cuire. Battre les œufs. Ajouter les pommes de terre et le jambon au mélange de légumes. Enfin, ajouter les œufs battus et terminer avec le fromage. Assaisonner avec le poivre et le sel. Laisser cuire les œufs sans mélanger. Cette recette peut être préparée suivant de nombreuses variations. Les seuls ingrédients indispensables sont les œufs, les pommes de terre, l'ail et l'oignon. Le reste peut être ajouté au choix. Des légumes déjà cuits peuvent aussi être utilisés. [www.observ.be](http://www.observ.be)

Avant de faire les courses, je regarde ce qui reste dans le frigo

et je fais une liste.

### RATATOUILLE PROVENÇALE

Pour utiliser une grande variété de restes de légumes crus et cuits et éventuellement de viande.

#### Ingrédients

- Restes de légumes crus et cuits : les légumes les plus adaptés sont les tomates, les champignons, les courgettes, les poivrons, les aubergines, les haricots...
- Restes de viande crue et cuite : poulet, lardons, saucisses, carbonnade, agneau...
- Oignon
- Ail
- Mélange d'épices provençales

#### Préparation

Faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter éventuellement les restes de viande crue. Quand la viande est cuite, ajouter un peu d'eau (pour éviter que cela ne brûle) et les restes de légumes crus. Assaisonner avec le poivre, le sel et le mélange d'épices provençales. Mettre un couvercle et laisser cuire. Quand tous les légumes sont cuits, ajouter les restes de viande et de légumes cuits. Laisser encore cuire 5 minutes. Servir avec des pâtes ou des pommes de terre.

[www.observ.be](http://www.observ.be)

Demain, je termine les restes.

### POMMES DE TERRE RISSOLÉES

Pour utiliser les restes de pommes de terre cuites à la vapeur de la veille.

#### Ingrédients

- Pommes de terre cuites à la vapeur
- Oignon
- Ail
- Lardons
- Romarin
- Quelques cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre et sel

Régulièrement,  
je vérifie ce qu'il y a  
dans mes placards.

#### Préparation

Émincer finement l'oignon et presser l'ail. Couper les pommes de terre cuites en fines tranches. Faire revenir les lardons dans l'huile d'olive. Quand les lardons sont cuits, ajouter les pommes de terre, l'oignon et l'ail. Assaisonner avec le poivre, le sel et le romarin. Laisser cuire une quinzaine de minutes, ou plus si vous les préférez bien croustillantes. Servir avec des légumes et/ou un morceau de viande.

[www.observ.be](http://www.observ.be)

### TARTE DU BUGEY À LA CITROUILLE

Pour terminer les restes de gruyère.

#### Ingrédients

- 150 g de potiron par personne
- Crème fraîche
- Pâte à pizza toute prête
- Gruyère râpé
- Cannelle

#### Préparation

Faites cuire de la façon qui vous convient (en papillote, à la vapeur, à l'eau tout simplement) 150 g de potiron par personne. Lorsque c'est cuit, écrasez la pulpe à la fourchette et mélangez avec de la crème fraîche de façon à obtenir une purée assez épaisse.

Déroulez une portion de pâte à pizza toute prête, parsemez-la de bon gruyère râpé et recouvrez avec la purée de potiron que vous aurez assaisonnée de sel et d'un peu de cannelle. Parsemez le dessus d'encore un peu de fromage râpé et mettez à four chaud (th.8 / 250°C) pendant 1/4 d'heure, juste le temps que la pâte cuise.

© Les Aventuriers du Goût

[www.miammiam.com](http://www.miammiam.com)

#### NE PAS OUBLIER

*Jeter = payer*

*Gaspiller, ça coûte  
cher au porte monnaie*

*Gaspiller, ça fait mal  
à la planète*

*Gaspiller, ça fait  
des tonnes de déchets*

*Consommer juste,  
ça le fait*

# Des astuces pour conserver les aliments frais *plus longtemps*

## ARTICHAUT

- Il est comme les fleurs : il se conserve plus longtemps quand on lui met la queue dans l'eau.

## CHAMPIGNONS DE PARIS

- Enroulés dans du papier journal, ils gardent leur fraîcheur plus longtemps.

## CITRON

- Si seules quelques gouttes de jus de citron (ou d'orange) vous sont nécessaires, inutile de couper le fruit en deux ! Percez un petit trou dans l'écorce, pressez et rebouchez l'orifice avec un cure-dent.
- Quand un citron est coupé en deux, saupoudrez la partie entamée avec du sel pour le conserver plus longtemps.
- Il est possible d'entretenir un lavabo ou un évier en émail en le frottant avec un demi citron racorni.

## CRÈME FRAÎCHE

- Transférée dans un pot bien hermétique, elle se conserve un mois environ au frigo.

## FRUITS

- Si vous ne mangez que la moitié d'un fruit (pomme, poire, pêche...), arroser l'autre moitié avec du jus de citron évitera qu'elle s'oxyde au contact de l'air. Vous pourrez ainsi la manger plus tard.

## LÉGUMES

- Quand des légumes tels que les carottes, les céleris ou les poivrons se ramollissent, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper une journée dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils auront retrouvé leur croquant.

## PAIN

- Rangé dans une boîte avec une moitié de pomme, il conserve son moelleux plus longtemps.
- Après quelques secondes au micro-ondes, le pain dur redevient appétissant.
- Humidifié légèrement et passé au four, il retrouve son croustillant.

## POMMES

- Arrosées avec de l'eau bouillante (ou plongées un instant dans l'eau bouillante), les pommes fripées se dérident !

## POMMES DE TERRE

- Entreposées dans un endroit sombre avec deux pommes (fruits), les pommes de terre ne germent pas.

## TOMATES

- Si vous avez un surplus de tomates, pour ne pas les perdre, il suffit de les mettre une minute dans l'eau bouillante, de les peler, de les couper en dés et de les congeler. Elles serviront comme sauce pour les pâtes.