

RECUEIL DE RECETTES ANTIGASPI

*Réalisé par l'association
Demain la Terre !*

SOMMAIRE

Ce sommaire est interactif :
cliquez sur une ligne vous enverra directement à la page désirée.

Pour rechercher un ingrédient, utilisez la case «recherche» de votre lecteur pdf, ou faites Ctrl+Maj+f

L'histoire de ce recueil.....	4
L'atelier « Parlons Escoubilles ».....	4
Les ateliers « du magasin à la cuisine, stop au gaspillage alimentaire ! ».....	4
Comment utiliser ce recueil ?.....	6
À qui s'adresse-t-il ?.....	6
Présentation des différents chapitres	6
Trouver une recette.....	6
Créativité autorisée.....	7
Quelques conseils préalables.....	7
Cuisiner les restes : les recettes.....	8
PLATS PRINCIPAUX.....	8
Légumes	8
Légumineuses.....	15
Pâtes/ Pomme de terre/ Riz.....	17
Poisson.....	20
Viande.....	22
Plats cuisinés.....	27
AUTRES ALIMENTS.....	29
Café.....	29
Fromage.....	29
Fruits.....	30
Pain	32
Cuisiner les restes : les idées.....	35
Préparations pour tout type de restes.....	35
Céréales.....	36
Chocolat.....	36
Fromage.....	36
Fruits	36
Herbes aromatiques.....	36
Légumes	37
Légumineuses.....	38
Moules cuites.....	38
Pain	38
Pâtes.....	38
Pommes de terre « cuisinées».....	39
Viande/Poisson.....	39
Yaourt	39
On peut les manger !.....	40
Introduction.....	40
Fanes, «verts» de légumes.....	40
Graines.....	45
Peaux/Pelures/Épluchures.....	46
Varier les plaisirs.....	49
Légumes.....	49
Légumineuses.....	56
Fruits.....	60

<u>Astuces Antigaspi.....</u>	<u>62</u>
<u>Pour la congélation.....</u>	<u>62</u>
<u>Pour la conservation.....</u>	<u>62</u>
<u>Pour changer le goût.....</u>	<u>62</u>
<u>Pour trouver d'autres recettes.....</u>	<u>63</u>

L'histoire de ce recueil

Vous avez bien entre les mains un recueil, c'est-à-dire une **compilation de recettes collectées auprès de la population**. Nous avons été à la rencontre de personnes pour recueillir leurs recettes « anti-gaspillage alimentaire ». Voici le récit de son origine.

L'atelier « Parlons Escoubilles »

Il était une fois des adhérent(e)s de l'association *Demain la Terre !* qui étaient sensibles à la question du gaspillage alimentaire. Certains étaient déjà des cuisinières s'attachant à jeter le moins possible, d'autres étaient novices avec l'envie d'apprendre. L'idée germa de les réunir une fois par mois en fin de journée pour que l'échange, la transmission se fasse. L'atelier « Parlons Escoubilles » naquit en janvier 2016 avec le projet de rassembler des personnes **autour de plats de démonstration** sur l'utilisation des restes ou des parties d'aliments que d'autres jettent, et peut-être de proposer au plus grand nombre une compilation de ces mets.

Quelques recettes de ce recueil ont donc été **« goûtées et approuvées »** par les participants à cet atelier.

Créée en 1999, *Demain la Terre !* est une association dont les objectifs sont d'éduquer à l'environnement pour un développement durable et de valoriser le patrimoine naturel et culturel. Elle intervient dans le Pays Cœur d'Hérault et les territoires voisins. Elle propose des activités pour les habitants et les visiteurs, les scolaires et les extrascolaires, en partenariat avec de multiples acteurs du territoire. *Demain la Terre !* est une association d'intérêt général, agréée "jeunesse et éducation populaire". Elle est membre des réseaux d'éducation à l'environnement départemental (Coopere 34), régional (GRAINE) et national (Réseau École et Nature).

Demain la Terre ! remercie ces adhérentes qui ont permis l'existence de ce recueil : Bernadette Arnaud, Annie Lunel, Béatrice Hesse d'Alzon, Anniflore Soria ainsi qu'Eugénie Salanova pour l'aide apportée à la mise en forme de ce document.

Les ateliers « du magasin à la cuisine, stop au gaspillage alimentaire ! »

Dans le cadre de l'appel à projets « sensibilisation à la prévention des déchets » du département de l'Hérault, et en lien avec le Syndicat Centre Hérault, l'association *Demain la Terre !* a réalisé **18 ateliers en septembre-octobre 2016 sur le Cœur d'Hérault** en lien avec des structures locales.

Atelier 1 : « Du magasin à la cuisine, stop au gaspillage alimentaire ! »

Il avait pour objectif de faire découvrir et engager des actions simples et concrètes pour limiter le gaspillage alimentaire dans les habitudes quotidiennes, du magasin à la cuisine ; à partir de quiz, produits réels, défis, discussions...

Atelier 2 « Recettes antigaspi »

L'objectif était d'entrer plus concrètement dans le sujet du gaspillage alimentaire à travers une découverte gustative et des échanges.

- Option 1 : autour d'un repas réalisé par un(e) cuisinier(e)

Échanges sur les différentes façons de limiter le gaspillage alimentaire lors de la confection de plats, à partir des exemples apportés par un(e) cuisinier(e).

- Option 2 : autour d'une dégustation de mets apportés par certains convives.

L'atelier 1 se concluait par un temps d'échange de recettes, plus ou moins détaillées. Vous retrouverez des échos de ces discussions dans les différentes parties du livre mais la partie « cuisiner les restes : les idées » provient en grande partie de ce temps-là.

L'atelier 2 permettait une vraie dégustation des plats apportés par chacun, ou confectionnés sur place ! Ces recettes sont venues compléter la liste des recettes « goûtées et approuvées » par les participants.

Voici la liste des structures auprès desquelles se sont déroulés ces ateliers :

- Allez savoir de Saint André de Sangonis
- Bibliothèque de Clermont-l'Hérault
- Bibliothèque de Montarnaud
- Centre social Mescladis à Gignac
- *Demain la Terre !* via des animations à Gignac et Aniane
- La Croix Rouge de Gignac
- Mission Locale Jeunes Cœur d'Hérault
- Réseau Action Santé de Clermont-l'Hérault
- Terre Contact - groupe de Clermont-l'Hérault
- Terre Contact - groupe de Paulhan
- Trajectoires Équitables de Clermont-l'Hérault

Merci aux responsables et aux participants à ces ateliers.

Comment utiliser ce recueil ?

À qui s'adresse-t-il ?

À tous : débutants comme experts en cuisine mais plutôt pour les débutants en «anti-gaspi».

Qu'entendons-nous par recettes «anti-gaspillage alimentaire» ? Il s'agit de recettes pour préparer un plat avec divers restes, pour cuisiner un fruit un peu passé, pour exploiter les fanes de légumes ou pour ne pas se laisser d'un produit... bref ce qui permet de jeter moins d'aliments à la poubelle.

Le panel de personnes interrogées étant large, vous y trouverez tout aussi bien des recettes classiques (gratin de pâtes, pain perdu) que des recettes plus originales et même des recettes de pays.

Présentation des différents chapitres

Cuisiner les restes : les recettes

Cette partie comprend les recettes détaillées concernant les **restes cuits ou crus** : ce qui traîne dans le frigo comme le gros légume cuit à la vapeur qu'il faut cuisiner autrement, le quart du poulet de dimanche, la carotte esseulée, le plat cuisiné où on a vu trop grand, les lendemains de fête... mais aussi ce qui reste dans la corbeille à fruits ou le sac à pain ! .

Cuisiner les restes : les idées

Au fil des rencontres, les gens nous parlaient de leurs expériences culinaires mais nous n'avions pas toujours le temps de demander la recette précise. Alors nous avons rassemblé toutes ces **pistes de plats**, qui sont vraiment pratiquées par l'un ou par l'autre ! À vous d'inventer ou de rechercher la recette précise si l'idée vous tente.

On peut les manger !

Certains vous diront : «évidemment !», d'autres s'étonneront : «vraiment ?». Eh oui, diverses fanes, verts de légumes, épluchures, graines peuvent **subir un autre sort que la poubelle ou le composteur** ! Voici des recettes précises et appréciées, alors laissez-vous tenter.

Varié les plaisirs

Pour comprendre le lien avec le gaspillage alimentaire, il faut penser à la moitié de potiron qui reste dans le frigo à la fin de la saison des courges et qu'on regarde un peu désespéré à l'idée d'en manger encore. Il faut penser aux fruits de saison, notamment ceux que l'on a achetés en cagette, ou au paquet de légumineuses bien entamé qu'on vient de retrouver au fond du placard. Bref voici des recettes **pour vous donner envie de les manger autrement plutôt que de vous en débarrasser** !

Trouver une recette

Vous avez un reste devant vous et vous vous demandez comment le cuisiner.

Option 1 : rechercher dans le sommaire

Les types de produits du premier chapitre sont plutôt présentés selon l'ordre habituel lors d'un repas.

Pour les autres chapitres et les sous-titres, c'est l'ordre alphabétique qui prévaut.

En cliquant sur une ligne dans le sommaire, vous êtes automatiquement dirigés vers la page correspondante.

Option 2 : utiliser le mode recherche de votre lecteur pdf soit par le raccourci présent dans la barre des tâches soit en utilisant les touches : ctrl+maj+f. Il vous permettra de consulter les recettes contenant le produit recherché. Cela peut être utile pour les œufs par exemple.

Créativité autorisée

Certaines recettes sont détaillées, d'autres sont moins précises notamment dans les quantités ou température de cuisson : à vous d'essayer ! Les **quantités** du produit final dépendent souvent de la quantité de restes !

Les recettes sont présentées telles qu'elles ont été réalisées pour le jour de notre dégustation ou telles que la personne a l'habitude de les réaliser. Des **variantes** sont possibles !

D'autre part, elles ne sont pas figées car c'est à vous de composer avec votre frigo-placard pour **remplacer un aliment**, ou vous en passer ! À tester selon votre appréciation.

Quelques conseils préalables

Pour cuisiner les restes, sans routine, il est pratique d'avoir dans son **placard** quelques produits qui se gardent très bien et qui agrémenteront les recettes selon l'humeur du jour et l'imagination.

Nous vous conseillons cette liste non exhaustive et non obligatoire :

- **des épices** : comme le poivre, le cumin, le curry, le curcuma, la cannelle, le paprika, le piment, le gingembre, la noix de muscade.
- **des aromates** : comme le thym, le laurier, le romarin, la sarriette (on peut les cultiver en pot ou les ramasser dans la nature et les faire sécher soi-même pour les conserver).
- **plusieurs huiles** différentes comme l'huile d'olive, de tournesol ou de colza.
- **des condiments** comme la moutarde, les confits de fruits ou de légumes, les chutneys et le concentré de tomate.
- **des farines variées** : de la farine de blé, de maïs, de riz, de sarrasin et de pois chiches.
- **des fruits secs** : raisins sec ou pruneaux et oléagineux comme les amandes, les noisettes, les graines de tournesol, de la noix de coco râpée et des pistaches.

Faites appel à votre imagination et à vos goûts !

Cuisiner les restes : les recettes

PLATS PRINCIPAUX

Légumes

Avec tous les légumes !

Galette de sarrasin aux légumes

- Ingrédients pour 5-6 personnes :

Restes : légumes cuits divers, champignons....

Ajouts :

- 300 g de farine de sarrasin (ou blé noir)
- 100 g de farine de blé
- 10 g de sel (à doser selon votre goût)
- environ 75 cl d'eau (ou un mélange lait-eau)

Option :

- 1 œuf entier ou un peu de beurre fondu ou même une cuillère à soupe d'huile....selon l'humeur !

Remarque : la recette de base peut se faire uniquement avec de la farine de sarrasin mais j'ai remarqué que lorsqu'on veut retourner la galette : elle se casse ! Elle manque de souplesse et on peut très difficilement la plier, encore moins la rouler.

Alors j'utilise grosso modo 3 fois plus de sarrasin que de blé ou que le blé représente le tiers du sarrasin. Pour une personne ou deux, 100g de sarrasin et 35-40g de blé.

- Préparation de la recette : principe de la pâte à crêpes :

1. Verser la farine dans un saladier.
2. Ajouter le liquide doucement, petit à petit (il se peut qu'il faille un peu moins de liquide..) et mélanger avec un fouet. Il faut obtenir une belle pâte lisse.
3. Laisser reposer la pâte 3 heures si possible, au frigo. Mais si vous n'avez qu'une demi-heure, cela ira quand-même !
4. Graisser très légèrement sa crêpière (soit à l'aide d'un "tampon" fait avec 1 feuille d'essuie-tout plié pour faire une boule à tremper dans un petit ramequin avec de l'huile neutre, soit au beurre).
5. Verser la quantité de pâte pour faire la crêpe, laisser dorer, puis la retourner et la farcir immédiatement avec les restes de légumes.
6. Rabattre les bords arrondis de gauche et de droite vers le milieu de la galette, idem avec les deux bouts arrondis du haut et du bas pour obtenir une crêpe « au carré » ; ou faire un simple « chausson » en la pliant en deux.

Taboulé de restes de légumes

- Ingrédients :

Reste : légumes divers crus ou cuits (par exemple carotte, concombre, poivron...)

Ajouts : boulgour ou semoule

- Préparation de la recette :

Couper les restes de légumes en petits morceaux.

Préparer du boulgour à part puis le mélanger avec les légumes.

Tarte aux restes de légumes

- Ingrédients :

Reste : légumes divers

Ajouts :

- 2 œufs, 1 yaourt, du fromage râpé, de l'ail

- une pâte feuilletée

- Préparation de la recette :

1. Si les légumes ne sont pas cuits, les cuire avant.
2. Battre les œufs. Ajoutez le yaourt, le fromage râpé et l'ail.
3. Mélanger les restes de légumes avec cette préparation.
4. Mettre le mélange sur la pâte feuilletée et cuire au four.

Autres pistes : voir les recettes avec du riz p.17 à 19 et la recette du soufflé p.28

Aubergine

Pan con pasta

- Ingrédients :

Restes : aubergine et/ou poivron

Ajouts : pâtes plutôt épaisses (pas de spaghettis par exemple), lardons, un demi-oignon, du fromage de chèvre ou de la crème fraîche

Assaisonnement : olives, basilic, huile d'olive...ce que vous aimez!

- Préparation de la recette :

1. Émincer l'oignon.
2. Couper les légumes en petits morceaux.
3. Mettre les pâtes non cuites dans le fond d'une casserole.
4. Verser un peu d'eau mais ne pas recouvrir les pâtes.
5. Verser les autres ingrédients, mélanger.
6. Faire chauffer à feu moyen, remuer, surveiller pendant 10 à 15 minutes. Ne pas recouvrir pendant la cuisson.
7. Éteindre le feu et couvrir 10 minutes.

Autre piste : voir la recette du gratin tomates-aubergines p.13

Choux

Mousse de chou-fleur

- Ingrédients :

Reste : chou-fleur cuit ou brocoli

Ajouts : mayonnaise, paprika doux, jus de citron et pain

Remarque : se déguste en entrée ou apéritif

- Préparation de la recette :

1. Mettre dans le mixeur du chou-fleur cuit avec un peu de mayonnaise, un peu de paprika doux et du jus de citron.
2. Mixer
3. Servir sur des tranches de pain grillé.

Gratin de chou-fleur

- Ingrédients :

Reste : chou-fleur cuit (une moitié)

Ajouts :

- 2 cuillères à soupe de farine
- 1/4 de lait
- 30 g de beurre
- 50 g de gruyère râpé
- sel, poivre

- Préparation de la recette :

1. Préparer une sauce béchamel (Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire en remuant 1 minute à l'aide d'un fouet. Verser le lait et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler et poivrer.)
2. Ajouter une partie du gruyère dans la sauce, laisser fondre, puis assaisonner.
3. Mettre les morceaux de chou-fleur dans un plat à gratin puis napper le chou-fleur. Recouvrir le plat du reste de gruyère.
4. Mettre au four 30 minutes à 200°C.

Salade de chou vert

- Ingrédients :

Restes : chou vert cru, salade verte

Ajouts : noix, cantal

Assaisonnement : huile d'olive et huile de tournesol, vinaigre de vin, sel, moutarde.

- Préparation de la recette :

1. Râper le chou la veille (ou plusieurs heures à l'avance).
2. Préparer l'assaisonnement et y verser le chou. Bien mélanger.
3. Laisser reposer plusieurs heures au frigo (de cette façon, le chou «cuit» un peu, devient plus tendre).
4. Ajouter et mélanger les autres ingrédients avant de servir.

Autre piste : voir la recette du gratin de riz et chou p.28

Les recettes de pays : Okonomiyaki ou crêpe japonaise au chou

« Okonomi » veut dire « fourre-tout » en japonais

« Yaki » veut dire « à griller », donc c'est une sorte de crêpe où l'on peut tout mettre : du lard, des crevettes, du poisson....

La vraie recette japonaise nécessite pas mal d'ingrédients japonais tels que du katsuobushi (bonite séchée), de la mayonnaise kewpie (plus légère que la classique), une sauce okonomiyaki (je vous donne une recette pour la faire vous-même plus loin), de l'aonori (des algues), un sachet de dashi en poudre (sorte de bouillon de poisson fait avec des algues kombu et de la bonite séchée), un œuf, 150 g de crevettes ou lard, fumé ou viandes variées....2 feuilles de chou choudou (ou chinois), ½ sachet de levure chimique et 100 g de farine....mais on peut se simplifier la vie en achetant la pâte spéciale à tempura.

Donc, moi je n'avais pas tout ça et voilà MA recette.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : environ 10 minutes

- Ingrédients

Restes : **chou blanc cabus** + autre pour la garniture (crevettes/lard/poisson).

Le chou cabus est aussi vendu sous l'appellation « choudou » en France, qui a la particularité d'être ultra-digeste cru ou cuit sans blanchir.

Compter 2 grandes feuilles de choudou par personne

Ajouts (1 personne) :

- ✓ Pour la crêpe
- 100 g de farine tamisée
- ½ sachet de levure
- 10 cl de bouillon de poisson (je l'ai fait avec les bouillons thaïe Ariaké que j'avais dans mes placards)
- 1 œuf
- ✓ Pour la garniture, au choix :
 - 4 fines tranches de lard
 - Ou 1 poignée de grosses crevettes
 - Ou 1 carré de poisson (cabillaud surgelé, seiche ou autre)
- ✓ Pour l'accompagnement
 - sauce Okonomiyaki maison
 - mayonnaise classique faite avec un œuf, de la moutarde et de l'huile de tournesol. Possibilité de l'alléger avec le blanc d'œuf monté en neige + un petit filet de citron.

Remarque : normalement on émiette du nori (une algue) sur l'okonomiyaki lorsqu'il est cuit. Mais je n'en n'avais pas, donc, on s'en passe.

- Sauce okonomiyaki :

Ingrédients :

Ingrédients de la sauce Okonomiyaki

- 75 g Worcestershire
- 115 g ketchup
- 20 g sucre brun
- 45 g miel
- 10 g sauce soja

20 g de mirin (c'est du saké avec du sucre...mais je l'ai remplacé par du vinaigre de cidre additionné de sucre)
10 g vinaigre de riz
5 g de maïzena
½ cuillère café de gingembre en poudre
1 cuillère à soupe d'huile neutre

Préparation

1. Mettre la maïzena dans une tasse
2. Mettre tous les ingrédients dans une casserole sauf l'huile. Ajouter le gingembre.
3. Prendre un peu de cette mixture et l'ajouter dans la tasse contenant la maïzena. Bien délayer. Puis rajouter ceci dans la casserole.
4. Faire bouillir 2 minutes.
5. Hors du feu rajouter l'huile et mettre en bouteille puis au frais. Se conserve au frigidaire longtemps.

- Préparation de la crêpe japonaise :

1. Multiplier les ingrédients par le nombre de convives
 2. Sortir les crevettes ou le poisson surgelé pour qu'ils décongèlent à la température ambiante.
 3. Dans un saladier, mettre la farine, la levure, et le bouillon de poisson, les œufs. Battre jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.
 4. Émincer le chou finement et mélanger à la pâte.
 5. Faire chauffer la poêle à feu moyen avec un peu d'huile sauf si vous avez choisi le lard, dans ce cas, faire revenir le lard en premier. Répartir les crevettes ou les morceaux de poisson.
 6. Verser la pâte avec le chou dessus. Couvrir.
 7. Laisser cuire 5 minutes minimum, la pâte doit commencer à dorer.
 8. Retourner la crêpe en utilisant un couvercle par exemple. Couvrir et laisser cuire.
 9. Avec une cuillère ou un pinceau, recouvrir la crêpe de sauce okonomiyaki et retourner encore une fois la crêpe pour qu'elle caramélise. Faire pareil avec l'autre côté.
- Enfin mettre une fine couche de sauce okonomiyaki fraîche et parsemer de nori émietté (pas trop : c'est salé !)
10. Servir en mettant à table la sauce okonomiyaki et la mayonnaise que l'on tartine légèrement dessus.

Bon Appétit !

Courgette

Velouté de courgettes

- Ingrédients :

Reste : 4 courgettes

Ajouts : 2 gros oignons, huile d'olive, sel, poivre, éventuellement fromage.

- Préparation de la recette :

1. Laver et couper les courgettes en morceaux sans les peler.
 2. Peler et couper l'oignon en lamelles, et jeter le tout dans la cocotte ou la marmite avec un peu d'eau. Saler, poivrer à votre goût, ajouter un peu d'huile.
 3. Faire cuire 40 min ou 12 minutes sous pression, puis mixer le tout.
- Vous pouvez accompagner le velouté avec quelques copeaux de parmesan, du chèvre ou de la « Vache qui rit » pour agrémenter un peu. Se consomme chaud ou froid.

Épinard

Boullgour courge-épinards au four

- Ingrédients :

Reste : épinards

Ajouts : courge, boullgour, oignons

- Préparation de la recette :

1. Couper une courge en dés et les cuire à la vapeur (garder le jus).
2. Humecter le boullgour avec la courge, cela fait une purée.
3. À part, cuire des épinards avec des oignons (ou utiliser des restes).
4. Huiler un plat et alterner une couche de boullgour/une couche d'épinards plusieurs fois puis
5. Mettre au four.

Tomate

Gratin tomates-aubergines

- Ingrédients :

Reste : tomates, aubergines

Ajouts : - oignons (à ajuster à la quantité d'aubergines : ex. pour 2 aubergines mettre 2 tomates et 2 oignons), ajouter des pommes de terre s'il n'y a pas assez de légumes, et du gruyère râpé pour les gourmands.

- 25 g beurre, persil, ail, sel, poivre

- Préparation de la recette :

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur.
2. Faire dorer les aubergines à la poêle dans le beurre, 2 minutes de chaque côté. Faire dorer les pommes de terre si vous en ajoutez.
3. Émincer les oignons et les faire revenir.
4. Hacher le persil.
5. Couper les tomates en tranches.
6. Dans un plat, disposer en couches les aubergines et les tomates (voire pommes de terre) en agrémentant de persil. (Vous pouvez prendre un plat format cake : il y aura plus de couches !)
7. Parsemer le gruyère râpé sur le dessus.
8. Passer au four à 140°C pendant 25 minutes.
9. Cette préparation peut ensuite être étalée sur des baguettes coupées en long.

Salade verte

Salade variée

- Ingrédients :

Restes : un peu de salade verte, 1 carotte, du surimi

Ajouts : une pomme verte, des oignons grillés (en sachet tout prêt)

Assaisonnement : huile d'olive, citron, vinaigre de cidre, sel, poivre

- Préparation de la recette :

1. Râper la carotte
2. Découper la pomme et le surimi en dés.
3. Préparer l'assaisonnement et mélanger le tout.

Remarque : « les fruits passent mieux auprès de ses enfants quand je les mets en salade ».

Poireau

Poêlée poireau-pommes de terre

- Ingrédients :

Reste : un poireau

Autres restes : pommes de terre qui commencent à germer, sauce de poulet, champignons.

Assaisonnement : coriandre fraîche, sel, poivre, cumin, paprika, une cuillère de moutarde en graine (à la fin).

- Préparation de la recette :

1. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur.
2. Faire revenir à l'huile d'olive le poireau découpé en morceaux.
3. Faire sauter dans la poêle les pommes de terre cuites, avec l'assaisonnement et les autres restes, puis y mélanger le poireau.

Poivron

Cake poivrons-fromage

- Ingrédients :

Restes : 2 poivrons abîmés/ 1 gros poivron

Ajouts :

- 3 œufs
- 250 g de farine
- 10 cl d'huile d'olive
- ½ paquet de levure
- fromage et gruyère râpé
- beurre
- aromates au choix : thym/romarin/basilic, sel, poivre.
- éventuellement 20 cl de lait.

- Préparation de la recette :

1. Laver, épépiner et couper le poivron en cubes.
2. Faire revenir les poivrons 10 minutes dans une casserole avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter les œufs un à un puis éventuellement le lait.
4. Couper le fromage en morceaux et l'ajouter à la pâte ainsi que les poivrons.
5. Parsemer de gruyère râpé et d'un filet d'huile.
6. Saler, poivrer et ajouter un ou des aromates.
7. Mélanger le tout et verser la préparation dans un moule à cake beurré.
8. Enfourner pendant 40 minutes à 200°C.

Autre piste : voir la recette «pan con pasta» p.9

Légumineuses

Houmous

- Ingrédients :

Reste : un bol de légumineuses déjà cuites (lentilles corail, lentilles vertes, haricots blancs, pois cassés, fèves et bien sûr des pois chiches -recette originale-).

Ajouts :

- 2 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame)
- le jus d'un citron
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail.

- Préparation de la recette :

1. Ajouter les ingrédients aux légumineuses.
2. Mixer le tout et servez comme sauce pour « dip », c'est-à-dire pour tremper des bâtons de carotte ou de concombre, du chou-fleur, des tomates ou du pain grillé.
3. Vous pouvez saupoudrer de cumin avant de servir (cela dépend des épices utilisées pour le plat préalablement cuisiné).

Se consomme en entrée ou apéritif.

Haricots secs

Houmous rouge

- Ingrédients :

Reste : haricots rouges

Ajouts :

- 2 gousses d'ail
- sel, poivre, curcuma
- 1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame) ou de lentilles corail
- du jus d'un citron (optionnel)

- Préparation de la recette :

1. Dans le reste d'haricots, mettre 2 gousses d'ail, sel, poivre, curcuma et mixer le tout.
2. Rajouter une cuillère de tahin (purée de sésame) ou de lentilles corail.
3. Arroser de jus de citron.

Se consomme en entrée ou apéritif, par exemple à tartiner sur des galettes de maïs.

Pâte de blinis aux haricots secs

- Ingrédients pour 3-4 personnes :

- 250 g haricots secs (mogettes de Vendée, tarbais, cocos blancs ou roses....) cuits au préalable (casserole ou autocuiseur selon les indications sur le paquet)
- 60 g farine de châtaigne (on peut prendre de la farine de blé aussi)
- ½ sachet de levure alsacienne
- 1 gros œuf
- 15 cl environ de lait (peut être remplacé par du lait de soja...)
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

- Préparation de la recette :

1. Mixer les haricots cuits avec le lait et l'huile.
2. Ajouter la farine, la levure, le sel, l'œuf. Mélanger.
3. Laisser reposer 1h au frigo ou préparer la veille et mettre au froid.
4. Vérifier la consistance de la pâte et rectifier si nécessaire.
5. Faire chauffer une poêle à blinis ou une petite poêle anti-adhésive. Verser la pâte, laisser colorer avant de retourner le blini.

Remarque : à déguster si possible chauds avec saumon fumé et tous les ingrédients habituels que l'on mange avec des blinis mais aussi avec des confitures de châtaigne, mûre, abricot..., au petit déjeuner (version sucrée comme les pancakes).

Pois Chiches

La recette de la Chorba (soupe orientale : Algérie, Tunisie, Liban....)

- Ingrédients pour 6 personnes :

Reste : 1 ramequin de pois chiches trempés la veille et déjà cuits (ou en boîte)

Ajouts :

- 1 kg de jarret de veau ou 2 très grosses cuisses de poulet dégraissées
- 1 gros oignon
- 1 botte de coriandre fraîche
- 2-3 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 grosse courgette
- 1 navet (facultatif)
- 1,5 cuillère à soupe de concentré de tomate (ou quelques tomates fraîches)
- 1 ramequin de lentilles (vertes ou brunes, ou blondes, ou un trio-mélange)
- 1 ramequin de semoule d'orge (ou des vermicelles)
- épices : ras el-hanout. Essayer avec 1 cuillère à café pour démarrer, et 1c. à café de curcuma et de coriandre en poudre, à rectifier en cours de cuisson selon votre goût.
- menthe fraîche (facultatif : on peut mettre à la place de la coriandre si on préfère)
- huile d'olive

- Préparation de la recette :

1. Faire revenir la viande dans un peu d'huile d'olive (3 cuillère à soupe)
2. Rajouter l'oignon, faites rissoler 4-5 minutes, rajoutez les épices, le concentré de tomates, la moitié de la botte de coriandre et saler, poivrer.
3. Couvrir d'eau.
4. Cuire (en cocotte- minute : pour le jarret de veau : 1 heure, pour le poulet : 10 minutes). Personnellement je cuis en cocotte en fonte et je surveille. Quand la viande est cuite, on la retire, on l'émiette, on enlève le gras et l'os et on garde ceci au chaud pour la fin.
5. Couper les légumes en petits cubes.
6. Rajouter dans le bouillon : les lentilles + les légumes coupés
7. 15 minutes plus tard rajouter la semoule d'orge (cuisson environ 10 minutes) et les pois chiches qui ne sont qu'à réchauffer.
8. On peut rajouter la viande émietée ou servir dans des bols en mettant la viande émietée + le bouillon + la coriandre ciselée (ou la menthe fraîche selon votre goût)

Remarque : se réchauffe très bien plusieurs jours d'affilée (c'est même meilleur !), se congèle très bien aussi.

Meringues sans œuf

Ne jetez pas l'eau de la boîte de pois chiches. Vous pouvez faire un super dessert avec cette eau : une mousse au chocolat ou des meringues ! Oui ! Oui ! Avec des pois chiches ! Car l'eau des pois chiches contient des protéines, comme le blanc des œufs. Pour faire « monter en neige », il faut trois choses : des protéines, de l'eau et de l'air ! Ce n'est que de la chimie !

- Ingrédients pour 6 personnes :

Reste : le jus/l'eau de la boîte de pois chiches

Le contenu du jus d'une boîte de pois chiches est à peu près équivalent à 2 blancs d'œufs.

Ajouts : sucre glace

- Préparation de la recette :

1. Battre le jus avec un fouet, ou si possible dans un robot. D'abord à vitesse lente puis de plus en plus vite (ça met un peu plus de temps qu'avec les blancs d'œufs).
2. Quand le jus est monté en neige, ajouter un peu de sucre glace.
3. Mettre dans une poche à douille et faire des petites meringues posées absolument sur du papier sulfurisé ou un tapis de cuisson spécial.
4. Enfourner à 100°C pendant 1h15 environ.

Mousse au chocolat sans œuf

- Ingrédients pour 6 personnes :

Reste : le jus/l'eau de la boîte de pois chiches

Le contenu du jus d'une boîte de pois chiches est à peu près équivalent à 2 blancs d'œufs.

Ajouts :

- sucre glace

- une plaque de 200 g de chocolat pâtissier

- éventuellement un petit peu de lait (de vache, d'amande, de riz...)

- Préparation de la recette :

1. Battre le jus avec un fouet, ou si possible dans un robot. D'abord à vitesse lente puis de plus en plus vite (ça met un peu plus de temps qu'avec les blancs d'œufs).
2. Quand le jus est monté en neige, ajouter un peu de sucre glace. Tout dépend du chocolat que vous utilisez. Donc : goûtez !
3. Faire fondre la plaque de chocolat. Il ne faut pas que cela soit liquide ni trop épais.
4. Laisser refroidir le chocolat fondu avant d'incorporer la « neige de pois chiches ».
5. Mettre en verrine et au frais pendant 3-4h. Bluffant !

Pâtes/ Pomme de terre/ Riz

Galette à la poêle

- Ingrédients :

Reste : riz (environ 6 cuillères), pâtes, légumes ou autre.

Ajouts :

- 1 œuf

- 1 cuillère à soupe de farine (au choix : blé, riz, pois chiche, maïs...)

- 1 oignon émincé (ou une échalote) ou une carotte râpée

- sel, poivre et une épice au choix : curry, curcuma, cumin...

- option : gruyère râpé

- Préparation de la recette :

1. Émincer l'oignon/râper la carotte.
2. Dans un saladier, mélanger l'œuf et la farine.
3. Incorporer les autres ingrédients, ajouter un peu d'eau. On doit obtenir une pâte assez épaisse.
4. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et y déposer la pâte en couche épaisse pour former une galette. Faire cuire 5 à 8 minutes.

Remarque : s'il y a beaucoup de pâte, faire plusieurs galettes.

Servir chaud avec une salade verte ou d'endives.

Si par hasard, il en reste encore : c'est très bon froid.

Riz

Gratin de riz-légumes

- Ingrédients :

Reste : riz complet

Autres aliments restants utilisés : légumes (ex: chou rouge cuit)

Ajouts :

- œuf
- crème cuisine soja
- lait de soja
- emmental râpé
- sel, poivre, curry

- Préparation de la recette :

1. Dans un récipient mélanger un œuf avec de la crème cuisine soja, du lait de soja, du sel, du poivre, du curry.
2. Incorporer le riz et les légumes dans un plat à gratin huilé ; verser le mélange et recouvrir d'emmental râpé.
3. Mettre au four 180° pour gratiner.

Gratin de riz et chou

- Ingrédients :

Reste : riz basmati

Ce riz avait été préparé de la façon suivante :

dans une poêle, mettre un peu d'huile et de la moutarde blonde pour faire revenir le riz. Verser de l'eau bouillante (d'une casserole ou de la bouilloire) sur la poêle, remuer, vérifier s'il faut rajouter de l'eau.

Ajouts :

- chou vert lisse
- oignons
- carotte
- gruyère râpé

- Préparation de la recette :

1. Cuire le chou à la vapeur, puis le passer au robot avec une grille fine.
2. Faire revenir les carottes et les oignons dans une poêle huilée, à l'étouffée.
3. Mélanger le tout avec le reste de riz dans un plat et recouvrir de gruyère râpé.
4. Mettre au four.

Le riz sauté

- Ingrédients :

Reste : riz (le thai est mon préféré pour cette recette)

Autres éléments restants :

- légumes
- viande et/ou volaille

Ajouts :

- oignon
- ail
- gingembre
- huile d'olive ou de sésame
- sel, poivre, curcuma
- coriandre frais

- Préparation de la recette :

1. Dans un wok/une sauteuse, faire revenir de l'oignon, de l'ail et du gingembre dans l'huile d'olive ou de sésame.
2. Mettre du sel et du poivre, saupoudrer de curcuma.
3. Y saisir des légumes (si vous n'avez pas de restes, les faire cuire légèrement en ajoutant un peu de bouillon).
4. Puis ajouter les restes.
5. Enfin, incorporez le riz pour le réchauffer.
6. Ajouter un peu de coriandre frais avant de déguster.

Steak haché végétarien

- Ingrédients :

Reste : riz

Autre élément restant : légumes (ex : pois, carottes)

Ajouts :

- œuf
- épices
- option : pignon

- Préparation de la recette :

1. Mélanger du jaune d'œuf avec des restes de riz et de légumes.
2. Mettre les épices qu'on aime.
3. Faire des petits pâtés/rouler en boule.
4. Cuire à la poêle.

Pâtes

Gratin de pâtes

- Ingrédients :

Reste : pâtes

Ajouts :

- lait ou crème fraîche
- fromage râpé
- option : ajouter 1 œuf ou d'autres restes (sauces diverses, jambon, champignon, oignon...) selon votre goût.

- Préparation de la recette :

1. Poser les pâtes dans un plat à gratin.
2. Verser dessus le lait ou la crème et les autres ingrédients éventuels.
3. Mélanger.
4. Saupoudrer de gruyère râpé.
5. Mettre au four 10 minutes à 180°C.

Gratin de pâtes à la sauce tomate

- Ingrédients :

Reste : pâtes

Ajouts :

- sauce tomate
- fromage râpé

- Préparation de la recette :

1. Verser la sauce tomate dans le plat à gratin (environ 1/4 de la hauteur du plat).
2. Mettre les pâtes cuites dans le plat jusqu'au 3/4 de la hauteur du plat, puis recouvrir de fromage râpé.
3. Mélanger le tout, puis remettre une couche de fromage râpé sur le dessus.
4. Mettre au four moyen (180°C) le temps nécessaire pour faire fondre le gruyère. Vous pouvez terminer la cuisson en faisant gratiner le gruyère sur le dessus !

Pommes de terre

Salade de pommes de terre

- Ingrédients :

Reste : pommes de terre cuites

Autre élément restant : feuilles de céleri vert

Ajouts :

- haricots verts (frais ou en conserve)
- 1 tomate
- 1 boîte de champignon de paris

Assaisonnement : huile d'olive, vinaigre, moutarde, sel

- Préparation de la recette :

1. Couper en morceaux les pommes de terre et la tomate.
2. Ajouter les haricots verts et les champignons.
3. Assaisonner.

Poisson

Galette de sarrasin aux produits de la mer

C'est une version de la galette de sarrasin.

- Ingrédients :

Restes : poisson, crevettes, moules, noix St Jacques ...

Ajout : crème fraîche

- Préparation de la recette :

1. Préparer la pâte à galette de sarrasin, laisser reposer (cf. recette p.8).
2. Verser la quantité de pâte pour faire la crêpe, laisser dorer, puis la retourner et la farcir immédiatement avec des crevettes et restes de poisson + crème, noix St Jacques ...

Les recette de pays : Pain de poisson aux petits légumes

Une recette très facile et pas cher etlight ... enfin ça dépend de quoi vous allez l'accompagner!!!

- Ingrédients pour toute une famille (jusqu'à 8 personnes si on ne prend qu'une tranche !):

Reste :

- 300 à 400 g (voire plus) de restes de poissons (saumon, merlu, lieu etc.)
- Et/ou des crevettes (facultatif, même des décongelées et sans carapace)
- Et/ou des moules décortiquées et cuites...

Autre élément restant : des légumes cuits (carottes, poireau, reste de ratatouille, poivrons, courgettes, oignons, navets, chou-fleur, chou romanesco, brocoli, haricots, des petits pois -même congelés ou en boîte...)

Si vous n'avez pas de restes de légumes, une petite boîte de macédoine de légumes fera l'affaire !

Ajouts :

- 5-6 œufs (selon leur taille)
- 3-4 tranches de pain de mie sans la croûte
- un peu de lait pour tremper le pain de mie
- 1 bel oignon doux genre Cévennes ou Lézignan (voire plus selon goût)
- un peu d'ail si on aime
- des herbes : ciboulette et persil vont très bien, et autres (cerfeuil, aneth, menthe, coriandre....enfin : c'est vous qui voyez ce que vous aimez et ...avez chez vous !)
- des épices si vous aimez : curry, coriandre en poudre, muscade râpée, fenugrec, sumac etc... (facultatif)
- sel, poivre (je mets du piment d'Espelette personnellement)
- 2 cuillère à soupe de crème fraîche (ou crème de coco ou soja)
- 1 bonne cuillère à soupe de concentré de tomate (voire de reste de sauce tomate pas trop liquide) et là on adapte pour la couleur : les enfants aiment bien le rouge, le rose ! Ou alors : des épices : curcuma, curry. Mettez de la couleur.

Remarque : j'ai essayé ce pain de poisson à la provençale avec du cabillaud, de la courgette, une dizaine d'olives noires, du basilic, de la sauce tomate, crème, piment d'Espelette, sel : excellent !

- Préparation de la recette :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Les poissons (et/ou crevettes, moules etc.) sont cuits au court-bouillon ou retirés de leur ancienne sauce si vous avez fait un autre plat précédemment. Émietter ou mixer.
3. Faire frire l'oignon coupé fin dans un peu d'huile ou beurre.
4. Rajouter la boîte de macédoine quelques instants. Penser à assaisonner ou à rectifier l'assaisonnement de vos légumes cuits (on peut prendre les bouillons cube aux légumes par exemple aussi).
5. Faire tremper le pain de mie dans un peu de lait et réserver.
6. Préparer le moule à cake (ou un rond, rectangle...). Chemiser avec de l'alu et surtout beurrer l'intérieur. Si vous avez un moule style « flexiplan » : pas besoin : c'est le top !

7. Dans un saladier :

- 1^{ère} version : avec les œufs entiers : les battre en omelette
- 2^{ème} version : séparer les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes et monter séparément les blancs en neige

8. Deux solutions pour le montage :

- 1^{ère} version : tout mélanger
Prendre un autre saladier, mélanger les jaunes d'œufs ou toute l'omelette battue, les oignons cuits, les herbes, les épices, la crème, la sauce tomate, le pain de mie essoré, le poisson émietté, les blancs montés en neige....la macédoine de légumes ou tout autre légume.
- 2^{ème} version : faire des strates dans le moule
Vous gardez les légumes pour faire des couches successives : 1 couche de la préparation, une couche de légumes, voire de crevettes, une autre couche de préparation, et encore une de légumes, de crevettes ...jusqu'à épuisement. Finir par la préparation au poisson.

9. Cuisson au bain marie de préférence (mais je l'ai aussi fait sans : c'est un peu plus sec quand-même). Mettre une feuille de papier alu sur le dessus. Cuire pendant 1 heure.

Remarque : servir avec une salade verte. On peut faire une mayonnaise (pas light du tout ça)...le ketchup, on peut aussi (bof -bof!), une petite sauce rapide : crème fraîche allégée + citron + ciboulette (on peut la colorer aussi celle-là !) et moi je sors mes chutney et là c'est divin !

- Version « terrine à la raie »

1. J'ai acheté un peu plus de raie et je l'ai faite cuire dans un court-bouillon aux poissons classique (1 cube ou un sachet) auquel j'ai rajouté 1 cuillère soupe de graines de fenouil.
2. Une fois cuite (20 minutes), refroidie, débarrassée de la peau et des arêtes cartilagineuses je réserve la chair.
3. Je prends 1 feuille de gélatine (ou deux selon la quantité de raie) que je fais dissoudre dans un peu d'eau froide.
4. Je fais chauffer (pas bouillir) 20-30cl (voire plus : c'est vous qui voyez) de court-bouillon, j'y rajoute ma feuille de gélatine.
5. J'avais de la sauce tomate maison préparée en été avec mes belles tomates. Je l'ai recuite pour enlever le plus d'eau et qu'elle soit assez épaisse.
6. J'ai rajouté un petit pot de câpres à cette sauce tomate. Si on n'aime pas les câpres, on peut rajouter 1c. à soupe de graines de fenouil pour donner un goût anisé.
7. Et j'ai monté la terrine dans le moule à cake flexiplan: une couche de raie, un peu de court-bouillon avec gélatine pour couvrir, une couche de sauce tomate aux câpres, un peu de court-bouillon, et je recommence.
8. Pas de cuisson : on laisse refroidir au frigidaire plusieurs heures.

Remarque : j'ai dégusté avec une vinaigrette et de la salade.

Viande

Croquettes

- Ingrédients :

Reste : pot au feu ou de poulet

Ajouts :

- chapelure
- 2-3 cuillère à soupe de farine
- 1/4 de lait
- 30 g de beurre
- sel, poivre

- Préparation de la recette :

1. Mixer les restes de viande.
2. Préparer une sauce béchamel épaisse (Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire en remuant 1 minute à l'aide d'un fouet. Verser le lait et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler et poivrer.)
3. Verser la béchamel épaisse sur la viande mixée.
4. Faire des boules et les rouler dans la chapelure.
5. Faire frire.

Croustade de Clermont l'Hérault

C'est une version améliorée du ragoût d'escoubilles, plat traditionnel du secteur de la vallée de l'Hérault. Escoubilles, cela veut dire «poubelles» en occitan, les villageois préparaient le repas dominical avec les restes des aliments de la semaine. C'est une clermontaise qui a eu l'idée, pour varier un peu, de l'emballer dans une pâte feuilletée : la croustade était née.

- Ingrédients pour 6 personnes :

Reste : viande de porc et/ou de veau (600 g) mais variante possible avec saucisse, abats de volaille...

Ajouts :

- blanquette de veau (facultatif selon les villages)
- 600 g de carottes
- un gros pied de céleri branche
- champignon (quelques cèpes déshydratés ou champignons de Paris)
- olives vertes (250 g)
- 1 gros oignon
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 pâtes feuilletée
- 1 œuf

- Préparation de la recette :

Préparer le ragoût d'escoubilles :

1. Faire revenir la blanquette de veau dans une cocotte avec de l'huile et l'oignon, et remuer.
2. Couper les carottes en bâtonnets.
3. Couper le céleri branche en morceaux .
4. Ajouter ces légumes à la blanquette avec un verre d'eau et le concentré de tomates puis laisser mijoter.
5. Parallèlement, hacher vos restes de veau ou de porc et préparer des boulettes. Pour cela, modeler la boulette et la passer dans la farine.
6. Faire revenir les boulettes dans une poêle puis ajouter dans le ragoût en fin de cuisson.
7. Ajouter les olives vertes et les champignons.
8. Laisser cuire 20mn environ.

Préparer la croustade :

Conseil : à réaliser le lendemain de la cuisson du ragoût pour qu'il soit moins liquide. Sinon vous pouvez égoutter le ragoût.

1. Étaler une pâte feuilletée.
2. Étaler le ragoût dessus.
3. Recouvrir avec la 2e pâte feuilletée, bien fermer, souder en ourlant les bords.

4. Dorer le dessus au jaune d'œuf.
5. Mettre au four à 180°C jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

À Clermont-l'Hérault, il reste quelques boulangers à qui vous pouvez apporter votre ragoût pour qu'il soit emballé dans la pâte feuilletée et cuit dans le four à pain.

Les recettes de pays : le Pounti

Le **pounti ou picoussel** est un mets ancien du Rouergue et de la Haute Auvergne faisant partie des usages culinaires actuels de l'Aveyron et du Cantal dans le Massif Central.

Composition

Ce mets, par sa composition, est l'exemple parfait du plat paysan unique qui mêle le sucré/salé et qui se transporte facilement pour être servi comme panier-repas à prendre loin de chez soi.

C'est un pâté de viande, composé de froment (ou de seigle) mélangé à des œufs et du lait, de feuilles de blettes, de lard et de pruneaux. Il se mange habituellement froid ou légèrement poêlé en tranche, accompagné d'une salade. Il peut lui-même servir d'accompagnement à une volaille.

Dans le dictionnaire rouergat-français de l'abbé Vayssier de 1879, on trouve: Picoïcèl: farce faite avec de la viande hachée, des herbes, de la farine de sarrasin et cuite dans une cloche.

Accord mets/vin

Avec ce pâté campagnard, un vin blanc sec issu du terroir viticole auvergnat tel qu'un Saint-Pourçain (AOC) ou un Côtes-d'Auvergne sera un bon accompagnement

- Ingrédients pour 8 personnes

Restes : 300 g de restes de rôti ou toutes les viandes d'une potée (agneau, porc, bœuf, veau, volaille...)

Ajouts :

- 100 g de chair à saucisse
- 250 g de vert de blettes
- 250 g de pruneaux dénoyautés (ou un peu moins)
- 150 g de farine (blé ou sarrasin : à essayer pour le « sans gluten »)
- 50 g d'orties (les pointes toutes jeunes et sans fleur)
- 30 cl de lait (on peut prendre du lait de brebis ou chèvre pour «le sans lactose »)
- 1 gousse d'ail (voire un peu plus selon goût)
- 1 gros oignon
- 6 œufs
- huile
- ½ bouquet de ciboulette
- ½ bouquet de persil
- sel, poivre

- Préparation de la recette :

1. Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).
2. Hacher grossièrement au couteau tous les restes de rôti ou autres viandes.
3. Hacher aussi toutes les herbes ainsi que l'oignon et l'ail.
4. Mélanger tout dans un grand saladier. Incorporez la farine, les œufs puis le lait. Saler et poivrer et malaxez le tout.
5. Tapisser le fond d'un plat à gratin de papier sulfurisé légèrement huilé et verser la préparation.
6. Finir en répartissant tous les pruneaux dénoyautés dessus.
7. Cuire 1h au four à 180°C.

Se sert froid ou tiède ou chaud, en tranches avec une salade.

Recommandation : avec les restes, faire griller les tranches dans une poêle avec un peu de beurre ou huile, c'est délicieux !

Poulet

Bouillon à la carcasse de poulet

- Ingrédients :

Reste : carcasse de poulet

Ajouts :

- vermicelle
- sauce tomate
- oignon
- ail
- eau

- Préparation de la recette :

1. Dans une cocotte/sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon, puis y dorer le poulet.
2. Ajouter de l'eau, laisser mijoter.
3. Enlever la carcasse et ajouter du vermicelle et de la sauce tomate dans le bouillon.

Mousse ou rillettes de poulet

- Ingrédients :

Reste : un petit bol de restes de poulet (morceaux et carcasse bien nettoyée).

Ajouts :

- mayonnaise
- curry ou un jus de citron

- Préparation de la recette :

1. Mixer les morceaux de poulet avec un peu de mayonnaise.
2. Ajoutez un peu de curry ou un jus de citron.
3. Servez avec des toasts grillés, en entrée ou apéritif.

Remarque : pour utiliser une ou deux cuillerées de mayonnaise seulement, je ne rejette pas celle en pot !

Jambon/lardons

Galette paysanne

C'est une version de la galette de sarrasin.

- Ingrédients :

Reste : une tranche de jambon (ou des lardons frits)

Ajouts :

- pâte à galette de sarrasin
- 1 œuf
- 1 oignon
- fromage (gruyère, emmental, comté, cantal... râpé ou non, à votre convenance)

- Préparation de la recette :

1. Préparer la pâte à galette de sarrasin, laisser reposer (cf. recette p.8).
2. Faire revenir l'oignon.
3. Casser un œuf.
4. Verser la quantité de pâte pour faire la crêpe, laisser dorer légèrement, puis la retourner.

5. Poser rapidement, sur seulement une seule moitié de la galette, la tranche de jambon (ou les lardons frits) + l'œuf cassé + du fromage. Plier immédiatement celle-ci en deux pour faire un chausson et emprisonner l'œuf avant qu'il ne coule.

6. Cuire cette demi-galette sur une face et la retourner sur l'autre demi-face.

Conseil : vous pouvez aussi préparer l'œuf sur le plat avant, dans une autre poêle, et juste le poser : vous éviterez les coulures de jaune !

Pot au feu

Les recettes de pays : les escargots de viande

Recette alsacienne typique des Wiensstube (cuisine de bistrot) appelée [Flaiïch-chnaka].

Le principe : des restes de pot-au-feu hachés enroulés dans une pâte à nouille et cuits au bouillon : tout l'art d'utiliser les restes pour faire un plat extrêmement goûtu, très en vogue dans les bistrots typiques de la cuisine alsacienne.

La recette

1^{ère} étape : la pâte à nouille

- 500g de farine qu'il faut absolument tamiser (utilisez une passoire à maille fine et tapotez)
 - 4 œufs
 - 2 c.café de vinaigre blanc
 - 2 c.soupe eau
 - 1 pincée de sel
1. Battre les œufs en omelette et rajouter le vinaigre.
 2. Mettre la farine et faire un puits, incorporer petit à petit l'omelette battue et l'eau. Vous devez obtenir un pâton non collant et très souple.
 3. Laissez reposer la pâte au moins 1h.

Si vous avez une recette personnelle de pâte à nouille, essayez-là !

2^{ème} étape : la farce

- Environ 750g à 1kg de restes de pot-au-feu (paleron, gîte, jarret, plat de côte dégraissé..., ce que vous avez)
 - 2 oignons
 - persil, cerfeuil si vous avez
 - 2 œufs
 - muscade absolument (parfois je varie : je mets du quatre épices et sel –poivre)
1. Hacher toutes les viandes, si possible avec un hachoir à main (celui de votre grand-mère !!! oui-oui ! Car les robots hachent beaucoup trop fin...mais bien sûr ça peut aussi aller !)
 2. Hacher le persil.
 3. Rajouter les oignons, le persil haché et les œufs. La farce est prête.

3^{ème} étape : le montage.

Astuce : si vous avez un moule spécial flexiplan pour faire des gâteaux roulés : prenez-le. Ou alors : un tapis silicone de pâtisserie, sur lequel vous étalez la pâte ou encore comme nos grands-mères : un torchon de cuisine fariné.

1. Étaler la pâte en forme de rectangle sur une épaisseur de 2mm (faites-la vraiment fine, mais pas trop pour qu'elle ne se craque pas en la roulant).

2. Sur la pâte étaler la farce sur une épaisseur de 1 cm ou un tout petit peu plus. Restez à 2 cm de tous les bords du rectangle de pâte.
3. Roulez en serrant bien dès le départ et formez un rouleau en escargot.
4. Soudez les bords avec de l'eau.

Remarque : A cette étape, on peut continuer par la cuisson (étape 4) ou alors on peut découper des tranches de 2-3 cm et on les met au congélateur (ne les empilez pas : elles colleraient, mettez-les plutôt côte à côte sur un plateau). Congelez et le lendemain, vous pouvez les empiler dans des petits sachets de congélation. Cela se garde très bien et longtemps. Juste à faire décongeler pour la cuisson finale.

4^{ème} étape : la cuisson

1. Après avoir découpé votre grosse roulade en tranches de 2-3 cm, vous verrez l'intérieur en forme d'escargot de viande
2. Prendre une poêle, un peu d'huile.
3. Fariner légèrement votre escargot de viande et le faire dorer sur chaque face assez rapidement. Ne pas trop serrer les escargots car la pâte à nouille va gonfler en cuisant.
4. Ceci fait, rajouter du bouillon de pot-au-feu par-dessus pour couvrir le tout. Personnellement je rajoute un peu de riesling aussi (ou autre vin blanc sec). Cuire 25 à 30 minutes. OU alors mettre le tout dans un grand plat rectangulaire au four préchauffé à 180°C. Cuisson 25-30 minutes.

Le service : 2 façons de faire

1^{ère} façon :

Mettre un ou deux escargots dans une assiette et rajouter un peu de bouillon dessus. Servir une petite salade verte à côté ou d'autres crudités dans des rapiers.

2^{ème} façon :

Et c'est la mienne, je fais une petite sauce : un peu de bouillon dans lequel je rajoute un fond de veau ou je fais réduire le bouillon et je l'épaissis avec un peu de fécule pour faire quelque chose d'onctueux. Je sers, à part, une salade verte ou des crudités variées.

Plats cuisinés

Choucroute

Se fait aussi avec du Chili Con Carne

Galette de sarrasin à la choucroute

C'est une version de la galette de sarrasin.

- Ingrédients :

Restes : un petit peu de chou cuit + une pomme de terre coupée en très petit bout + un bout de viande fumé + un petit reste de saucisse coupé en petits bouts aussi

- Préparation de la recette :

1. Préparer la pâte à galette de sarrasin, laisser reposer (cf. recette p.8).
2. Mélanger tous les restos.
3. Verser la quantité de pâte pour faire la crêpe, laisser dorer, puis la retourner et la farcir immédiatement.

4. Rabattre les bords arrondis de gauche et de droite vers le milieu de la galette et pareil avec les deux bouts arrondis du haut et du bas pour obtenir une crêpe « au carré ». OU bien, faire un simple « chausson » en la pliant en deux.

Remarque : recette découverte chez un grand chef en Alsace servie avec une petite sauce raifort !!! je n'vous dis pas plus....huummm !

Ratatouille

Omelette de ratatouille

- Ingrédients :

Restes : ratatouille, fromage râpé

Ajouts :

- œufs
- sel, poivre
- herbes de Provence

- Préparation de la recette :

1. Faire réchauffer la ratatouille dans une poêle avec un fond d'huile d'olive.
2. Égoutter un peu le jus.
3. Battre les œufs.
4. Ajouter les œufs battus, le fromage râpé, les herbes de Provence et mélanger.
5. Laisser cuire.

- Variantes

- Rouler le tout dans des **feuilles de brick**.
- Ou la mettre dans une **quiche**. Pour cela, mettre une biscotte écrasée sur la pâte pour absorber le jus. Saupoudrer de fromage râpé.

Purée

Beignets de purée

- Ingrédients :

Reste : purée

Ajouts :

- œuf
- chapelure

- Préparation de la recette :

1. Mélanger la purée avec du jaune d'œuf.
2. Faire une boule et rouler dans la chapelure.
3. Faire frire.

Soufflé

- Ingrédients :

Reste : purée de pomme de terre (ou restes de légumes que l'on écrase)

Autre élément restant (facultatif) : viande, jambon

Ajouts :

- œufs (2 par personne)
- gruyère râpé

- Préparation de la recette :

1. Dans un reste de purée, ajouter les jaunes d'œuf.
2. Si restes de viande ou de jambon : les hacher puis les incorporer en mélangeant.
3. Battre les blancs en neige, les incorporer délicatement à la préparation.
4. Verser dans un moule à soufflé beurré.
5. Saupoudrer de gruyère râpé.
6. Mettre au four 180°C pendant 45 minutes.

AUTRES ALIMENTS

Café

Gâteau au Café

- Ingrédients :

Reste : café (1 couvercle de café en poudre ou du reste de café liquide)

Ajouts :

- 1 blanc d'œuf avec une pincée de sel
- 1 jaune d'œuf avec du sucre
- 1 yaourt
- 2 pots de yaourt de farine (utiliser le pot vide du yaourt)
- 1 sachet de levure

- Préparation de la recette :

1. Mélanger tous les ingrédients au mixeur.
2. Mettre le tout dans un plat à tarte et cuire au four.

Fromage

Beignets de Babybel

- Ingrédients :

Reste : des Babybels

Ajouts : œuf, chapelure

- Préparation de la recette :

1. Mélanger le Babybel avec du jaune d'œuf
2. Faire une boule et rouler dans la chapelure
3. Faire frire

Sauce au camembert

- Ingrédients :

Reste : un peu de camembert

Ajouts : lait, huile d'olive

- Préparation de la recette :

1. Enlever la croûte du camembert.
2. Mettre dans une poêle de l'huile d'olive avec un peu de lait.
3. Faire chauffer.
4. Ajouter le fromage, remuer : vous obtenez une sauce pour accompagner pâtes, riz, viande...

Fruits

Crumble fruit-chocolat à la farine de châtaigne

- Ingrédients pour 4 personnes :

Reste : fruits mûrs (poires, pommes, prunes, figues, mûres, mirabelles, mangue... tous les fruits !)

Ajouts :

- 6 fruits (poires, pommes etc.....)
- 100 g chocolat noir à pâtisser
- 80 g beurre froid coupé en petits morceaux
- 1 sachet sucre vanillé
- 150 g farine de châtaigne
- 80 g cassonade
- 1 pincée de sel

Facultatif : personnellement je rajoute du croquant en mettant des noisettes, noix, pignons selon ce que j'ai, que je torréfie légèrement et que j'écrase grossièrement.

- Préparation de la recette :

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 35 minutes

1. Éplucher les fruits. Couper en petits morceaux.
2. Disposer les fruits dans un plat allant au four.
3. Préchauffer le four à 180°C.
4. Concasser les carrés de chocolat grossièrement.
5. Réaliser la pâte à crumble en mélangeant le beurre coupé en petits bouts avec la farine de châtaigne, la cassonade, le sucre vanillé et le sel jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
6. Incorporer dans la pâte le chocolat (et les noisettes) concassées.
7. Répartir cette pâte sableuse sur les fruits.
8. Enfourner pour 35 minutes. Laisser tiédir un peu avant de servir.

Bananes

Crumble banane-chocolat

- Ingrédients pour 2-3 personnes :

Reste : 2 bananes très mûres

Ajouts :

- 25 noix de beurre
- 6 biscuits (petits beurrés ou spéculoos)
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 barre de chocolat

- Préparation de la recette :

1. Mettre dans le mixeur : biscuits, beurre, cassonade, chocolat.
2. Mixer 2-3 coups (garder des morceaux)
3. Écrasez les bananes. Vous pouvez les mettre dans des ramequins ou dans un plat.
4. Verser la préparation dessus.
5. Mettre au four 200°C pendant 15 minutes.

Milkshake de bananes

- Ingrédients :

Reste : banane trop mûre

Ajouts : lait, sucre vanillé

- Préparation de la recette :

1. Découper la banane en rondelles.
2. Faire chauffer le lait dans une casserole.
3. Ajouter la banane en rondelles et le sucre vanillé.
4. Passer au shaker.

Tarte aux bananes

- Ingrédients :

Reste : bananes trop mûres

Ajouts : beurre, sucre, pâte brisée

- Préparation de la recette :

1. Couper les bananes en tranches (dans leur longueur).
2. Passer les bananes à la poêle avec du beurre.
3. Enlever les bananes.
4. Ajouter du sucre, faire un peu caraméliser, puis remettre les bananes.
5. Mettre cela sur une tarte « à nu » ou avec une crème comme pour les tartes aux fraises.

Remarque : garder le fond de caramel dans un petit pot en verre pour le lendemain (pour accompagner les pommes par exemple).

Banane flambée

- Ingrédients :

Reste : banane bien mûre, voire même un peu trop

Ajouts : beurre, sucre, rhum

- Préparation de la recette :

1. Couper les bananes en tranches (dans leur longueur).
2. Faire chauffer une poêle et y faire fondre le beurre avec un peu de sucre et ajouter les bananes
3. Faire dorer de chaque côté.
4. Quand cela caramélise, verser le rhum et faire flamber

Fraises

Gelée de fraises abîmées

- Ingrédients :

Reste : fraises abîmées

Ajouts : sucre, agar agar, eau

Le poids du sucre équivaut à la moitié du poids de l'eau. Ex : 500 g de sucre pour 1 l d'eau.

- Préparation de la recette :

1. Laver les fraises abîmées dans l'eau.
2. Faire bouillir dans l'eau les queues de fraise et les fraises.
3. Verser dans un torchon puis essorer, presser : récupérer le jus dans des pots.

Pomme

Pommes gourmandes

- Ingrédients :

Reste : pommes un peu passées

Ajouts :

- quelques carrés de chocolat
- yaourt au soja
- muesli

- Préparation de la recette :

1. Découper les pommes en petits morceaux
2. Les faire chauffer dans un bol au micro-onde avec quelques carrés de chocolat.
3. Déposer dans un autre bol un fond de yaourt au soja puis du muesli et mettre par dessus les fruits et le chocolat fondu.

Pain

Recettes salées

Baguette marocaine

- Ingrédients :

Reste : 1 baguette de campagne

Ajouts :

- 300 g de coulis de tomates
- 80 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- coriandre ou persil haché
- $\frac{3}{4}$ de cuillère à café de cumin en poudre
- 3 cuillère à café de paprika doux
- $\frac{1}{4}$ cuillère à café de piment de Cayenne

- Préparation de la recette :

1. Mélanger le beurre (ramolli), l'ail haché, la coriandre, le cumin, le paprika, le piment. Ajouter le coulis. *Pour mieux l'étaler je fais durcir la pâte 1 ou 2h au frigo.*
2. Trancher la baguette (en conservant l'ordre pour reconstituer la forme initiale).
3. Tartiner chaque tranche d'un seul côté et reconstituer la baguette sur une feuille de papier alu (plus long que la baguette). Fermer le papier alu aux bouts, laisser le milieu entr'ouvert.
4. Enfourner 20 minutes au four préchauffé à 200°C.

Pain perdu salé

- Ingrédients :

Reste : pain dur

Ajouts :

- œuf
- lait
- sel, poivre

- Préparation de la recette :

1. Préparer un mélange lait/œuf avec du sel et du poivre.
2. Laisser tremper des morceaux de pain dans ce mélange.
3. Mélanger tous les morceaux pour faire une galette. Possibilité de rajouter au-dessus une purée de légumes ou un fond de ratatouille.
4. Faire cuire à la poêle.

Tartine salé de pain perdu

- Ingrédients :

Reste : pain

Ajouts :

- ail
- œufs
- tomates (ou autre légume de saison)
- sel
- crème fraîche éventuellement

- Préparation de la recette :

1. Couper le pain en tranches épaisses.
2. Frotter les tranches de pain dur avec de l'ail.
3. Battre les œufs.
4. Dans un plat qui va au four, faire tremper les tranches de pain dur dans les œufs battus avec de la crème fraîche éventuellement. Faire tremper une petite heure.
5. Ajouter des rondelles de tomate (ou autre légume). Ajouter des morceaux d'ail si vous appréciez. Saler à sa convenance.
6. Mettre le tout au four à 180°C entre 15 et 30 minutes.

Recettes sucrées

Pain perdu (ou brioche perdue)

- Ingrédients :

Reste : 200-300 g de pain rassis

Ajouts :

- 1 noix de beurre
- 3 œufs
- 4 cuillère à soupe de sucre
- lait

- Préparation de la recette :

1. Faire dorer les tranches de pain dans du beurre fondu puis les disposer dans un plat allant au four.
2. Verser à mi-hauteur du lait chaud et laisser le pain tremper pendant au moins une heure.
3. Dans un bol, battre les œufs, ajouter le sucre et deux verres de lait. Bien remuer pour obtenir un mélange homogène.
4. Ensuite, verser pour recouvrir le pain et faire cuire à feu moyen 190°C jusqu'à ce que le plat soit solide.

Pudding

- Ingrédients :

Reste : 200-300 g de pain rassis

Ajouts :

- 100 g de raisins secs (à remplacer ou compléter avec figues par ex.)

- 100 g d'écorces d'orange ou de cerises confites (facultatif)
- ½ l de lait
- 150 g de sucre
- 2 œufs

- Préparation de la recette :

1. Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau chaude pendant 15 minutes.
2. Casser le pain en petits morceaux.
3. Faire bouillir le lait puis le verser sur le pain cassé. Couvrir et laisser gonfler quelques minutes.
4. Battre les œufs et bien égoutter les raisins.
5. Réduire le pain en bouillie et ajouter le sucre, les œufs battus, les raisins, les fruits confits.
6. Verser la préparation dans un moule bien beurré (moule à cake ou moule à manqué à bord démontable)
7. Faire cuire à 200°C pendant 45 minutes-1h.

Servir froid.

Variante : démouler et laisser refroidir. D'autre part, faire fondre le sucre dans l'eau et le jus de citron, jusqu'à la couleur caramel clair, sans remuer le mélange mais en inclinant la casserole. Napper le pudding de caramel.

Soupe au lait

- Ingrédients :

Reste : pain dur

Ajouts : lait, sel ou beurre salé

Quantité : ½ litre de lait pour ½ baguette

- Préparation de la recette :

1. Casser le pain en morceaux (comme il veut bien se casser).
2. Faire chauffer le lait et le pain en morceaux.
3. Bien laisser mitonner, remuer.
4. Servir en soupe avec un peu de sel ou de beurre salé.

Cuisiner les restes : les idées

Lors de nos échanges avec les personnes rencontrées, nous avons recueilli ce qu'elles avaient l'habitude de faire avec des restes, sans aller jusqu'à noter la recette précise.

Voici donc le plein d'idées : à vous de créer à partir de ces suggestions, ou de chercher les recettes dans d'autres ressources.

Préparations pour tout type de restes

- « **Bouillabaisse** » : mélanger fruits et légumes, hacher la viande, mélanger le riz, ajouter paprika et lardons
- **Choux farcis** avec des restes de légumes ou viandes diverses
- **Croquettes** à toutes les sauces et épices (façon asiatique, mexicaine, indienne, américaine, arménienne, etc.)
- **Empanadas ou chaussons**, pizza façon calzone
- **Frichti** : mélanger dans un plat et recouvrir de gruyère râpé, passer au four.
- **Galette de sarrasin**
Exemple : ex : avec des restes de choucroute (petit bout de collet fumé, de Montbéliard, de lard, de P. de terre, de choucroute...ou avec les restes de choucroute aux poissons : idem servi avec une sauce au citron.
- **Gratin** : pour les restes de purée, pâte ou autres, gratiner au four avec un champignon, de la sauce tomate, un œuf, des petits pois.
- **Lasagnes** (au fromage, aux légumes...)
- **Mélange** : je rajoute un peu de lait vegan dans ce qui reste pour humidifier... et un peu de fromage parfois... et hop!
- **Nems ou samoussas** avec des bricks ou pâte filo
- « **Omelette aux vieux habits** » : légumes, restes de viande, coupés en petits morceaux et mis dans des œufs battus.
- **Poêlée** de restes de viandes avec des légumes (selon légumes disponibles...). Tout mettre dans une poêle et cuire à feu doux avec, un peu d'huile, un reste de sauce ou une persillade...
- **Salade** mélangée avec les restes crus. Salades de pâtes avec toutes sortes de restes.
- **Tartes, tartelettes**
- **Congeler** pour la gamelle du midi : avec les restes je fais des portions que je congèle dans des boîtes. Ensuite j'emporte ces boîtes comme repas de midi les jours de travail.

Céréales

Verser les miettes de céréales dans un yaourt.

Chocolat

Gâteau aux œufs de Pâques (ou cookies) : avec les œufs en chocolat abîmés ou quand on n'en peut plus de manger des œufs en chocolat...

Fromage

- En **accompagnement** : passer le fromage au four puis le verser sur des pâtes ou des pommes de terre à l'eau.
- En **boule** de fromage : pré-tremper du pain de mie dans un peu de lait. Faire une boule avec ce pain de mie et du fromage. Faire frire à la friteuse.
- En **panini** : mettre le/les fromage(s) entre des tranches de pain de mie, passer au four.
- En **tarte ou pizza** « 4 fromages »

Fruits

- **Cake pruneaux-lardons**
- **Compotes**
- Les **congeler** : cf. rubrique « Astuces »
- **Pains perdus avec des fruits trop mûrs**
- **Plat sucré-salé**

Pommes : en tranches fines les mettre au four avec du poisson (filet de cabillaud par ex.) et du lait de coco. Cuire au four 20 minutes.

- **Poêlée**

Faire revenir les fruits dans une poêle avec du beurre ou de l'huile végétale.

Pour les gourmands : ajouter du chocolat. Vous pouvez le mélanger au yaourt.

- **Salade de fruits**
- **Smoothie**
- **Tartes, clafoutis, crumbles**

Herbes aromatiques

- **Bouillon-cube**

Exemple : hacher le reste d'estragon, mélanger avec un peu d'huile d'olive et de sel et verser dans le bac à glaçon. Quand les glaçons sont bien congelés, les détacher et conserver le tout dans un sachet fermé au congélateur.

- **Omelette au persil**

Légumes

Idées de préparation avec des restes de légume

Voici des types de préparation que vous pouvez faire avec des restes de légumes cuits ou crus.

- **Chips de légumes**

Peuvent se faire avec plein de légumes : patates douces, betteraves, radis noir, vert de poireau, racines de poireaux.

- **Gratin de légumes, tians**

Faire un flan et y déposer les restes de légumes déjà cuits

- **Œufs-cocotte** avec des restes de légumes

- **Omelettes**

Exemples : omelette aux petits pois, omelette à la ratatouille, omelette légumes-jambon-fromage.

- **Poêlée** : mélanger les divers restes et les repasser à la poêle. voire rajouter du riz.

Exemples : au reste de ratatouille, ajouter du riz ou d'autres légumes ; sauté pommes de terre-courgettes à l'échalote.

- **Pizzas**

Sur une pâte à pizza, mettre des tranches de tomates, des rondelles d'aubergines, de fromage de chèvre. Passer au four 20 minutes à 160°C.

Si vous n'avez pas de pâte à pizza, vous pouvez en faire une avec de la polenta : faire cuire la polenta la veille, l'étaler sur une plaque, puis rajouter les ingrédients.

- **Purée**

- **Salades composées** :

Exemple : avec restes de tomates, concombre.

- **Sauces** : mélanger les divers restes et les repasser à la poêle puis s'en servir avec des pâtes comme une sauce bolognaise.

- **Soupe**

- **Tartes, quiches, cakes**

Exemples de quiches : quiche légumes-thon, quiche à la ratatouille, quiche « fourre-tout » (reste de viande hachée ou de tranches de jambon, bouts de fromage, tomates ou poivrons qui traînent dans le bac à légumes... tout peut y passer!)

Exemple de cake : brocolis-fromage de chèvre

Exemples de tarte : tarte au brocoli avec de la pâte brisée, appareil de type flan, lardons + curcuma

- **Tartines**

Exemple : tartines avec des restes de ratatouille

- **Wok**

Faire cuire des restes de légumes au wok avec de la sauce soja et du paprika.

Aubergines

Tomate farcie à l'aubergine

Faire cuire l'aubergine, récupérer la pulpe et la mettre dans la tomate.

Carotte

Quand il reste une ou deux carottes, les couper en lamelles pour la servir sur des pâtes.

Poivron

Reste de poivrons rouges : les passer au four.

Légumineuses

- Reste de haricots rouges ou noirs : à ajouter dans le riz.
- Pâte de fruit sans sucre : cuire haricots secs + abricots
- Pois chiche : ils peuvent être congelés.

Moules cuites

- Dans des **pizzas**
- Dans des **quiches**
- Dans une **tielle**
- **Farce** : les écraser pour des farces, persillades.

Pain

- **Farce** émietter les restes de pain pour les ajouter dans les farces (tomates farcies, lasagnes...).
- **Pudding** : des puddings style plum-pudding avec surplus de pain+ les crèmes et fruits de saison

Pâtes

- **En beignets** : coquillettes avec un peu de farine ou maïzena, œufs et lait.
- **En gratin** : avec du fromage râpé et de la vache qui rit, ou de la crème fraîche, ou du coulis de tomate...
- **En omelette**
- **En quiche** : pâtes curry poulet.
- **Salades** de pâtes avec toutes sortes de restes

Pommes de terre « cuisinées »

- **En omelette, tortilla, tapas**
- **Restes de chips**
Dans des gâteaux : piler les chips et les utiliser comme fond de gâteau, pour donner une pointe salée (ex. dans les cheesecake)
- **Restes de pomme de terre en salade**

Les faire rissoler avec du thon. Les mettre dans des feuilles de brick et les passer au four.

- **Purée**

Faire des gnocchis avec les restes de purée de pommes de terre.

Viande/Poisson

- Des **burgers**
- En **friand**
- En **hachis parmentier** : mixer la viande avec un oignon, ajouter de la purée et passer au four.
- En **omelette** : couper la viande en morceaux, ajouter de l'ail de l'oignon.
- Pour faire une **paella** (riz et bouts de viande)
- Dans des **pizzas**
- **Poêlée**

Exemples : faire frire les restes de cordon bleu ; faire revenir de l'émincé de poulet avec un oignon dans de l'huile de l'olive.

- En **ragoût** en rajoutant des champignons.
- **Rillettes**

Exemple : fromage frais ou persillé avec du thon ou des restes de poulets, fines herbes

- En **sauce** : pour faire des spaghettis bolognaises.
- En **terrine** : sans faire cuire, ajouter du fond de veau. Mettre dans un moule ou un ramequin au frigo.

Yaourt

Gâteau au yaourt si la date du yaourt est un peu dépassée. On peut le mettre dans les toilettes si on a une fosse septique à la place du produit habituel.

On peut les manger !

Introduction

Attention : si vous consommez des fruits ou légumes traités, la question se pose sur la présence éventuelle de résidus de traitement dans les fanes et épluchures. Il faut également se méfier des appellations «bio» non européennes, provenant de pays où les normes diffèrent (bananes, agrumes...)

Conseils pour cuisiner les fanes :

- le printemps est la période la plus propice (fanes plus tendres)
- fanes de carottes : ne pas mettre la tige dure
- les manger fraîches, par exemple manger les fanes le jour même de l'achat même si vous n'avez pas encore mangé les racines (radis, carottes...)
- séparer les fanes des racines de radis afin de mieux les conserver

Astuces anti-gaspi :

- pour le couscous, ne pas éplucher les courgettes, les aubergines mais bien les laver.
- faire des tartes avec les feuilles de blettes ou le vert de poireau
- congeler les verts de poireau pour les soupes futures.

Pour cela, répartir les verts de poireau dans des sachets de congélation, dans chaque sachet mettre la dose à utiliser pour une préparation de soupe.

Pour la décongélation, il n'est pas nécessaire de les sortir à l'avance, il suffit de les sortir et les passer sous l'eau chaude pour pouvoir les couper en morceaux.

Fanes, «verts» de légumes

Cosses des fèves

Velouté

Conseil : à faire le jour de l'achat sinon les cosses noircissent.

- Ingrédients :

- 2 pommes de terre
- crème cuisine (soja, riz...)

- Préparation de la recette :

1. Éplucher et couper les pommes de terre en 4
 2. Enlever la "nervure" épaisse des cosses de fève
 3. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pommes de terres avec les cosses ,
 4. Mixer et ajouter de la crème cuisine soja, ou riz.
- Servir chaud ou froid.

Côtes et trognon du chou-fleur

Les recettes de pays : La crème glacée au chou-fleur, son huile de curry et sa garniture

Entrée ou Apéro en verrine

I. La crème glacée au chou-fleur

- Ingrédients :

- Toutes les parties « vertes » (côtes, trognon, un peu de feuilles aussi) mais évidemment on - peut prendre les sommités de chou-fleur blanches (environ 250g),
- 100 g d'oignon
- 25 cl de bouillon voire un peu plus
- 15 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 10 cl de lait
- 5 cl de crème fleurette

- Préparation de la recette :

1. Laver et couper en petits morceaux les parties du chou-fleur.
 2. Émincer les oignons, les faire rissoler sans couleur dans le beurre.
 3. Préparer un bouillon de volaille et versez sur les oignons.
 4. Rajouter le chou-fleur et faites cuire à feu doux 20 minutes à couvert.
 5. Ajouter les 25cl de crème et le lait. Rectifier l'assaisonnement.
 6. Mixer le tout.
 7. Mettre au froid plusieurs heures
- Possibilité, à cette étape, de mettre la préparation dans un siphon après avoir filtré soigneusement le crémeux. Mettre 2 cartouches de gaz et faire des verrines avec une mousse de chou-fleur.
- Ou
- Servir simplement glacé avec la garniture et l'huile de curry.

II. L'huile de curry

- Ingrédients :

- 5 g de curry
- 10 cl huile d'arachide
- 10 cl huile d'olive
- 30 g d'ail dégermé
- 3 g de branche de romarin
- zestes d'orange (d'une orange entière)

- Préparation de la recette :

1. Peler les gousses d'ail, dégermer, les couper en deux.
2. Rassembler tous les ingrédients dans un bocal hermétique (un pot de confiture) bien fermé.
3. Mettre le tout au bain-marie pendant 3 heures dans un four à 80°C.

III. La garniture au chou et le dressage

1. Prendre quelques sommités de chou-fleur très petites.
2. Préparer une vinaigrette au citron avec de l'huile d'olive et un peu de jus de citron + du sel.
3. Cuire à la vapeur les petites sommités. Attention, elles doivent rester croquantes.
4. Faire mariner les sommités dans la vinaigrette.

IV. Le service

Verser la crème glacée au chou-fleur dans des assiettes creuses. Ajouter une cuillerée de garniture, un trait d'huile de curry et un peu de ciboulette ciselée très fine
L'huile curry peut être gardée assez longtemps et accompagner d'autres plats (poisson, légume...).

Fanes de carotte ou radis

Gougère aux fanes de carotte

- Ingrédients :

- Fanes de carottes (ou radis)
- 120 g de farine
- 4 œufs
- 250 ml d'eau
- 50 ml d'huile
- restes de fromage (chèvre par exemple)

- Préparation de la recette :

1. Faire cuire à la vapeur les fanes (enlever la tige centrale)

Pâte de gougère :

1. Faire bouillir l'eau et l'huile
2. Verser d'un seul coup la farine
3. Tourner jusqu'à ce que la préparation se détache des bords
4. Éteindre le feu
5. Ajouter les œufs 1 par 1 en les amalgamant bien
6. Ajouter les fanes + restes de fromage de chèvre

Fanes de Radis

Soupe de fanes de radis

- Ingrédients :

- fanes de radis fraîches et vertes. Elles doivent être croquantes mais pas molles.
- oignon
- pommes de terre
- éventuellement 1 ou 2 carottes
- des croûtons.

Si amertume : ajouter crème fraîche ou lait de coco.

- Préparation de la recette :

1. Faire rissoler 1 oignon, les fanes, les pommes de terre
 2. Les faire cuire 10 minutes à la cocotte avec un peu d'eau.
 3. Passer ensuite au mixeur.
 4. Servir avec des croûtons.
- Peut se manger froide, en verrine pour l'été.

Velouté de fanes de radis et navet

- Ingrédients :

- fanes de radis, fanes de navet
- oignons
- un verre de flocon de pois cassés
- crème soja, Vache qui rit ou autre crème

- Préparation de la recette :

1. Faire fondre les fanes avec des oignons dans une cocotte
2. Rajouter de l'eau environ ½ litre
3. Cuire 10 minutes environ
4. Mixer
5. Filtrer (pour éviter les petits fils des fanes de navets)
6. Ajouter un verre de flocon de pois cassés pour épaissir, laisser une dizaine de minutes supplémentaires
7. Délayer avec un peu de crème, compléter avec un peu de bouillon suivant la consistance désirée
8. Déguster, vous pouvez ajouter des petits croûtons.

Velouté de fanes de radis (ou de betteraves)

- Ingrédients pour deux personnes :

- fanes d'une botte de radis bien lavées (ou fanes de betteraves)
- un oignon
- sel, poivre
- huile

- Préparation de la recette

1. Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile, ajouter les fanes et faire revenir encore quelques minutes.
2. Ajouter ¾ de litre d'eau, sel et poivre. Le volume d'eau dépend évidemment de la quantité de fanes. Il faut ajuster.
3. Faire cuire 15 minutes et mixer.

Feuilles de blettes

Voir la recette du Pounti p.24

Farçous aveyronnais aux herbes *(Les farçous sont des petits beignets aux herbes originaires de l'Aveyron.)*

- Ingrédients pour une dizaine de farçous environ :

- 200 g de feuilles de blettes ou d'épinard ou un mélange des 2
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 1 petit oignon nouveau (avec le vert)
- 1 petit bouquet de persil
- 1 petite gousse d'ail
- Quelques branches de ciboulette
- Poivre & sel
- 200 ml de lait (ou moitié lait, moitié crème)
- ½ cuillère à café de bicarbonate (ça, c'est personnel, c'est pour « aérer » un peu la pâte)

- Préparation de la recette :

1. Battre les œufs et incorporer la farine, puis le lait. Saler et poivrer.
2. Laver les feuilles de blettes ou les épinards ainsi que les herbes.
3. Mixer tous les ingrédients. Saler et poivrer.
4. Ajouter le bicarbonate. La pâte doit ressembler à une pâte à crêpes, mais plus épaisse.
5. Chauffer une poêle avec de l'huile. Cuire les farçous comme des blinis ou pancakes : faire des petits tas de pâtes (l'équivalent d'une petite louche).
6. Laisser dorer chaque face pendant 2 ou 3 minutes chacune. Les farçous seront bien croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.
7. Les déposer sur du papier absorbant.

Poireau entier (blanc + vert)

Poireaux à l'aigre-doux

- Ingrédients :

- poireaux entiers
- huile
- ail
- sucre éventuellement
- raisins secs
- vinaigre
- jus de citron
- menthe fraîche

- Préparation de la recette :

1. Couper les verts et les blancs de poireaux en petits morceaux.
2. Chauffer de l'huile dans une poêle avec un peu d'ail.
3. Ajouter du sucre (en fonction des goûts).
4. Ajouter les poireaux.
5. Quand ça a bien mijoté, ajouter raisins secs, vinaigre et jus de citron (et de la menthe fraîche).

Roulés de jambon aux poireaux

- Ingrédients pour 4 personnes

Plat unique : 2 roulés par personne. Entrée : un seul roulé par personne.

- 6 poireaux entiers mais pas trop gros
- 8 tranches fines de jambon
- 150 g de fromage râpé
- ½ l de lait et 40 g de farine pour la sauce blanche

- Préparation de la recette :

1. Nettoyer les poireaux et n'enlever que ce qui est abimé ou trop dur, on garde aussi le vert même si c'est un peu plus fort.
2. Les faire cuire à la vapeur ou à l'eau.
3. Pendant la cuisson des poireaux, préparer la sauce blanche (comme une bouillie).
4. Mettre la farine dans une casserole, délayer avec le lait et porter à ébullition sans cesser de remuer. Lorsque la « bouillie » a épaissi, enlever du feu et ajouter 100 g de fromage râpé, saler, poivrer (au goût) et râper un peu de noix de muscade. Mélanger bien.
5. Une fois les poireaux cuits, les répartir sur les tranches de jambon et rouler comme une crêpe.
6. Napper de sauce blanche ou béchamel. Ajouter du fromage râpé.
7. Mettre à gratiner au four.

Vert de poireau

Condiment spécial au vert de poireau

- Ingrédients :

Reste : vert de poireau, feuilles de céleri

Ajouts : carotte, persil, gros sel gris (non raffiné)

- Préparation de la recette :

1. Râper la carotte.
 2. Couper très menu persil, vert de poireau, feuille de céleri.
 3. Mettre le tout dans un pot en terre avec la même quantité de gros sel gris.
 4. Conserver longtemps.
- Ce condiment s'utilise dans l'eau de cuisson, dans la soupe etc.

Soupes

De la simple soupe poireaux-pommes de terre à des mélanges plus divers, gardez vos verts de poireaux pour faire des soupes.

Ex : vert de poireau + pomme de terre+ carotte + céleri + ail et saucisse fumée

Autre piste : voir la recette «urad dal» p.59

Graines

Graines de courge séchées

- Ingrédients :

- graines de courges à mettre de côté lors du découpage d'une courge
- sel

Variante : huile et sauce soja.

- Préparation de la recette :

La veille : nettoyer et sécher les graines à l'air libre.

Le jour-même :

Les faire griller au four ou à la poêle (sans ajout de matières grasses mais avec une peu de sel), jusqu'à ce qu'elles prennent une jolie couleur dorée (entre 5 et 10 minutes).

Variante : faire griller dans de l'huile et de la sauce soja.

Simplement grillées de la sorte, elles vous régaleront :

- Proposées à l'apéritif, comme alternative originale et saine aux traditionnelles cacahuètes.
- Parsemées entières sur une salade verte, une quiche ou une soupe, auxquelles elles apporteront couleur et croquant.
- Incorporées hachées dans une sauce vinaigrette pour en relever le goût.
- Ajoutées entières à un gratin, une pâte à pain, une préparation pour sablés ou sur un fond de tarte, ... pour des recettes inédites et appétissantes.

Peaux/Pelures/Épluchures

Bananes

Cake aux peaux de bananes

- Ingrédients :

Reste : peaux de bananes

Ajouts :

- 350 g de sucre
- 180 g de farine
- 10 cl lait
- 2 œufs
- 50 g de beurre
- 1 sachet de levure
- éventuellement 1 cuillère d'extrait de vanille

- Préparation de la recette :

1. Mixer les peaux avec le lait.
2. Mélanger avec les jaunes d'œufs, le beurre, le sucre, la farine, la levure.
3. Battre les blancs d'œufs en neige.
4. Incorporer les blancs dans le mélange.
5. Verser dans un moule à cake.
6. Cuire au four à 200°C pendant 45 minutes.

Carapaces de crevettes

Fumet de carapaces de crevettes

Remarque : on peut récupérer les carapaces à chaque occasion, les congeler et faire le fumet quand on en a suffisamment.

- Ingrédients :

Reste : carapaces de crevettes (200 à 300 g)

Ajouts :

- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 carotte
- 1 tomate
- 1 ail
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cognac
- 5 cl vin blanc sec
- bouquet garni

- Préparation de la recette :

1. Dans une grande casserole faire revenir les carapaces dans l'huile.
2. Couper l'oignon, la carotte et l'échalote en lamelles ou cubes.
3. Baisser le feu, ajouter ces éléments coupés. Laisser cuire à feu doux sans colorer.
4. Ajouter le concentré de tomates. Laisser légèrement attacher au fond (cela diminue l'acidité).
5. Ajouter le cognac, laisser totalement réduire, puis le vin blanc sec, laisser réduire.

6. Ajouter la tomate en cubes, l'ail écrasé et le bouquet garni.
7. Mouiller à hauteur avec un bon litre d'eau et amener à frémissement. Saler.
8. Laisser cuire pendant 25 minutes en écumant de temps en temps.
9. Filtrer le fumet en le passant au chinois. Bien presser sur les carapaces pour en extraire le jus (attention les crevettes peuvent se venger et nous piquer)

Peut être utilisé pour une soupe, du risotto ou tout autre recette au goût de chacune et chacun.

Oranges

Boissons aux peaux d'agrumes

- Ingrédients :

Reste : peaux d'agrumes. Pour cela vous aurez épluché le fruit comme avec une pomme.

Ajout : eau

Quantité : peau d'½ orange pour 1,5 l d'eau.

- Préparation de la recette :

1. Couper les peaux aux ciseaux comme pour obtenir du zest.
2. Faire bouillir de l'eau puis ajouter les peaux, baisser le feu et faire chauffer 20 minutes.
3. Filtrer et verser dans une bouteille.
4. Mettre au frais, se conserve une semaine.

Remarque : à utiliser comme boisson fraîche ou boisson chaude, ou mélangé avec du thé vert.

Les recettes de pays :

Flan aux œufs à l'orange avec son sirop à l'orange

Pour 1 grand moule à cake anti-adhésif ou une dizaine de petits ramequins individuels.

- Ingrédients :

- 3 oranges non traitées
- 1 litre de lait (entier si possible)
- 300 g de sucre semoule
- 6 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé

- Préparation du flan :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Laver les oranges. Prélever le zeste de deux oranges avec le moins de blanc possible en fins rubans.
3. Verser le lait dans une casserole + le sachet de sucre vanillé + le zeste des deux oranges en ruban.
4. Casser les œufs dans un saladier + 150 g de sucre. Faire blanchir avec un fouet. La préparation devient toute mousseuse.
5. Délayer avec le lait chaud sans cesser de remuer. Enlever les zestes.
6. Verser dans le ou les moules.
7. Faire cuire au bain-marie (la grande plaque du four par exemple. Poser le ou les moules dessus et mettez de l'eau dans le fond du grand plat) pendant 1 heure.
8. Laisser refroidir et mettre au frigo.

- Préparation du sirop à l'orange

1. Pendant que le flan cuit, prélever le zeste de la troisième orange. Faire blanchir 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Puis égoutter le zeste.
2. Presser les trois oranges et récupérer le jus puis le filtrer dans une casserole.
3. Verser les 150g de sucre restants.
4. Rajouter le zeste blanchi et faire cuire une quinzaine de minutes jusqu'à ce que le sirop se fasse.

- Autre méthode pour le sirop d'orange

Prendre un pot de confiture d'orange pour le délayer avec un peu d'eau et le réchauffer quelques minutes. Ensuite laisser refroidir le sirop

Servir le flan nappé de sauce à l'orange.

Légumes divers

Chips d'épluchures

Ex : des pelures de carotte, de tomate, pomme de terre...

Laver et étaler les pelures sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner, saler à convenance (ex : pour les pommes de terre : à 150 ° C pendant 40 minutes).

Pomme de terre

Pelures de pommes de terre gratinées

Comme un gratin de pommes de terre mais avec les pelures (bien nettoyer les pommes de terre à la brosse avant de les peler).

Varier les plaisirs

Légumes

Carotte

Soufflé de carotte

- Ingrédients pour 6 personnes
 - 1 kg de carottes
 - 4 œufs
 - 2 cuillères à soupe de crème fraîche
 - 70 g de comté ou de gruyère râpé
 - cumin (et/ou autre épice à votre convenance. Par exemple : muscade).
 - sel, poivre
- Préparation de la recette :
 1. Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
 2. Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes.
 3. Dans une cocotte minute, faire bouillir de l'eau, y plonger les morceaux de carottes et les faire cuire pendant 10 min.
 4. Les sortir pour les égoutter et les passer à la moulinette.
 5. Mettre la purée dans un saladier et ajouter la crème fraîche, les jaunes d'œufs, le cumin, le comté râpé. Saler, poivrer.
 6. Dans un autre saladier, battre les blancs en neige. Les ajouter ensuite au mélange délicatement en veillant à ce que les blancs ne tombent pas. Mélanger rapidement.
 7. Beurrer un moule et y verser la préparation. Enfourner 30 minutes.Servir avec une petite salade verte.

Terrine de carotte

- Ingrédients :
 - 1 kg de carotte
 - 25 cl de crème liquide
 - 4 œufs
 - persil ou cerfeuil
 - sel, poivre
 - cumin ou curcuma (ou les deux)
- Préparation de la recette :
 1. Faire cuire les carottes à la vapeur (vous pouvez les couper en morceaux au préalable).
 2. Prendre 1/3 des carottes pour les découper en dés.
 3. Écraser en purée le reste des carottes.
 4. Découper le persil et cerfeuil.
 5. Battre les œufs. Ajouter la crème, les herbes et l'assaisonnement.
 6. Verser dans un plat la purée et le mélange à base d'œufs. Mélanger. Ajouter les dés de carottes.
 7. Faire cuire au bain-marie, au four à 180°C pendant 50 minutes.Se consomme tiède ou froid.

Choux

Salade de chou rouge

- Ingrédients :

- chou rouge
- vinaigre (tout type)
- une pomme
- raisins secs
- câpres
- sésame

- Préparation de la recette :

1. Râper le chou rouge et le mettre tout de suite dans le vinaigre, le temps de préparer le reste.
2. Éplucher et découper la pomme en morceaux.
3. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
4. Assaisonner à votre convenance.

Courges

Courge à l'aigre doux

- Ingrédients :

- 500 g de courge
- ½ verre d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- basilic ou menthe
- sel et poivre

- Préparation de la recette:

1. Couper la courge en morceaux assez fins.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle ou une sauteuse, puis ajouter les morceaux de courge. Les laisser quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient un peu dorés et souples en les tournant de temps en temps.
3. Ajouter l'ail, puis faire couler le miel sur les morceaux tout en remuant et enfin le vinaigre. Laisser réduire le jus, saler, poivrer.
4. Ajouter les aromates juste avant de servir.

Courgettes au micro-onde

- Ingrédients :

- courgettes
- ail
- gruyère râpé
- beurre
- sel, poivre

- Préparation de la recette :

1. Couper les courgettes en rondelles.
2. Éplucher et couper l'ail en petits morceaux
3. Dans un plat, mettre deux couches de courgettes, répartir quelques morceaux d'ail, saler, poivrer,

mettre quelques morceaux de beurre, saupoudrer de gruyère râpé.

4. Par-dessus, remettre deux couches de courgettes, répartir quelques morceaux d'ail, saler, poivrer, mettre quelques morceaux de beurre, saupoudrer de gruyère râpé.

5. Recommencez une 3e fois s'il vous reste des courgettes.

6. Mettre au four à micro-onde avec un couvercle, à puissance normale, pendant 20 minutes.

Courgettes à la poêle

- Ingrédients :

- courgettes
- huile d'olive

- Préparation de la recette :

Couper les courgettes en lamelles et les faire revenir à l'huile d'olive.

Flan au potiron (testé avec du potimarron)

- Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 tranche de potiron de 1 kg
- 125 g de beurre
- 2,5 dl de lait
- 4 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- sel, poivre
- noix de muscade

- Préparation de la recette :

1. Enlever la peau et les graines du potiron et le couper en cubes de 3 cm de côté.

2. Faire fondre 50 g de beurre dans une sauteuse et y faire dorer le potiron.

3. Ajouter le lait et faire cuire à feu doux, jusqu'à ce que le potiron soit tendre, pendant 15 minutes environ.

4. Quand le potiron est tendre, passez-le au moulin à légumes, grille fine. Versez la purée dans une terrine. Ajouter 50 g de beurre et le fromage râpé. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade. Mélanger.

5. Allumer le four thermostat 4 (120°). Battre les œufs en omelette et les incorporer à la préparation en mélangeant soigneusement.

6. Avec le reste du beurre, beurrer un moule à manqué/un plat à gratin et y verser la préparation.

7. Mettre au four 40 minutes.

Servir chaud, tiède ou froid.

Fougasse à la citrouille

À la recette de fougasse classique et salée, ajouter de la courge à la pâte.

Pour 500g de farine, ajouter environ 300 g de courge cuite ou râpée très finement et faire la fougasse selon la recette choisie.

Gâteau à la courge et à l'huile d'olive

- Ingrédients :

- 1 tasse de sucre
- 3 œufs
- 1 tasse de purée de courge

- ½ tasse d'huile
- 1 tasse et demie de farine de blé
- ½ tasse de farine de maïs
- 3 cuillères à café de levure
- un peu de lait ou de yaourt ou de kéfir
- épices ou parfum au choix (zeste citron, orange, gingembre etc.)
- une pincée de sel

- Préparation de la recette :

1. Dans un premier bol, mélanger les farines, la levure et les épices.
2. Dans un deuxième bol, battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter ensuite la purée et le lait ou yaourt pour obtenir une crème « homogène ».
3. Ajouter l'huile lentement et quand tout est bien unifié, ajouter la moitié de la farine. Mélanger à nouveau et finir avec le reste de la farine.
4. Préchauffer le four à 150/180 degrés.
5. Verser la pâte dans un moule beurré et fariné. Cuisson entre 25 à 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, tester avec un couteau dont la lame doit ressortir propre.

Gratin de courge et tomates

- Ingrédients :

- 1 kg de potiron
- 0 ou 1 ou 2 pommes de terre
- gruyère râpé
- crème fraîche
- tomates
- ail

- Préparation de la recette :

1. Couper la courge en petits morceaux et la faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Égoutter mais récupérer le jus pour la prochaine soupe.
3. Délier avec de la crème fraîche.
4. Cuire les pommes de terre pour en faire de la purée.
5. Ajouter les tomates revenues dans de l'ail.
6. Recouvrir de gruyère râpé.
7. Cuire le tout au four à 180°C pendant 30 minutes.

Gratin de potimarron

- Ingrédients :

- 1 kg de potimarron
- 0 ou 1 ou 2 pommes de terre
- gruyère râpé
- crème fraîche

- Préparation de la recette :

1. Couper la courge en petits morceaux et la faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Égoutter mais récupérer le jus pour la prochaine soupe.
3. Délier avec de la crème fraîche.
4. Cuire les pommes de terre pour en faire de la purée et l'ajouter à la purée de potimarron.
5. Recouvrir de gruyère râpé.
6. Cuire le tout au four à 180°C pendant 30 minutes.

Les recettes de pays : Kebbeh au potiron et blettes (recette libanaise)

- Ingrédients :

Farce :

- 2 gros oignons coupés en petits dés
- 1 kilo de feuilles de blette coupées finement
- 2 tasses de feuilles d'oseille coupées finement
- 1 tasse de pois chiche décortiqués cuit
- 1 cuillère à café de piment en poudre (har) (facultatif)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Pâte:

- 3 tasses de potiron cuit
- ½ tasse de boulgour (blé concassé)
- 1 gros oignon coupé en 4
- quelques feuilles de basilic ou une cuillère à soupe de basilic
- quelques feuilles de menthe fraîche ou une cuillère à soupe de menthe séchée
- 2 cuillères à soupe de cumin en poudre (kamoun)
- 1 cuillère à soupe de cannelle (ourfa)
- 1 cuillère à café de poivre doux (bhar helou)
- 2 clous de girofle (kibech krounfol)
- sel
- poivre

Variante: poser des pignons sur les losanges. Ajouter de la viande d'agneau à la farce.

- Préparation de la recette:

Commencez par la farce :

1. Faire chauffer l'huile et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les feuilles de blettes et les feuilles d'oseilles coupées finement.
2. D'autre part faites cuire les pois chiches décortiqués pendant 20 minutes avec 2 tasses d'eau, mettez-les pois chiches dans une passoire puis ajoutez-les à la farce des blettes, bien mélanger.
3. Rectifier l'assaisonnement, ajouter le piment en poudre et remettre la farce dans une passoire pour enlever l'excédent du jus de cuisson.

La pâte :

1. Mettre les potirons dans une casserole. Les recouvrir de 2 tasses d'eau et les faire cuire à petit feu avec un couvercle pendant 20 minutes. Quand les potirons sont tendres, retirer du feu et les mettre dans une passoire. Le réduire en purée.
2. Laver le boulgour et l'ajouter au potiron réduit en purée. Mélanger et laisser refroidir pendant 20 minutes pour que le blé concassé absorbe l'eau de cuisson des potirons et gonfle.
3. Mélanger ensemble l'oignon, le cumin en poudre, les feuilles de basilic, les feuilles de menthe, les clous de girofle en poudre, la cannelle, le poivre doux, le sel et le poivre. Hacher ce mélange 2 fois dans un hachoir.
4. Enduire d'huile d'olive un plat allant au four, étaler la moitié de la pâte obtenue et ajouter dessus la farce. Terminer par le reste de pâte sur laquelle il est possible de dessiner des losanges. Accompagner d'une sauce au tahin (purée de sésame) dilué dans un peu d'eau ou du jus de citron, avec de l'huile d'olive et un peu d'ail.

Mini muffins à la courge

- Ingrédients pour 36 à 40 muffins :

- 300 grammes de courge genre butternut, crue râpée
- 300 g de farine
- un sachet de levure chimique
- ½ cuillère à café de sel
- 1 œuf
- 60 ml d'huile d'olive
- 240 ml d'eau
- 100 grammes de fromage râpé (facultatif)

- Préparation de la recette :

1. Mélanger la farine et la levure tamisées ensemble. Ajouter le sel.
2. Mélanger et battre ensemble l'œuf, l'huile et l'eau.
3. Assembler les deux préparations précédentes et bien mélanger.
4. Ajouter le fromage et la courge râpée, bien mélanger.
5. Mettre dans des moules à muffins et cuire au four environ ½ heure.

Potiron au four

- Ingrédients :

- ½ potiron
- 500 ml lait
- 150 g de beurre
- 200 g de gruyère râpé
- noix de muscade
- huile d'olive

- Préparation de la recette :

1. Découper le potiron en dés.
2. Le passer au four pour le ramollir.
3. Écraser le potiron à la cuillère.
4. Ajouter les morceaux de beurre, un peu d'huile d'olive, puis le lait et la noix de muscade.
5. Mettre au four 40 mn à 200°C.
6. Ajouter le gruyère à la fin de la cuisson.

Soupe de courge

- Ingrédients :

- 1 kg de potiron
- 1 ou 2 pommes de terre
- 1 oignon moyen
- ail

Possibilité d'ajouter du lait de coco

- Préparation de la recette :

1. Couper le potiron en morceaux.
2. Mettre le tout dans une cocotte avec de l'eau.
3. Laisser cuire 15 minutes à partir du chuchotement de la soupe.
4. Le déguster en morceaux ou mixé.

Soupe de potiron

- Ingrédients :

- 1 potiron
- lait
- sucre
- muscade

- Préparation de la recette :

1. Faire cuire 10 minutes à la cocotte le potiron coupé en dés dans peu d'eau.
2. Égoutter puis mixer avec un peu de lait.
3. Rajouter sucre et muscade.

Tomate

Confiture de tomate verte

- Ingrédients :

- 1kg de tomates vertes
- 1kg de confisuc (sucre)
- 1 citron

- Préparation de la recette :

1. Couper les tomates en petits morceaux.
2. Mélanger avec le confisuc et le citron.
3. Faire cuire 10 minutes
4. Verser dans des pots et stériliser

Chutney de tomate verte

- Ingrédients :

- 500 g de tomates vertes
- 1 poivron rouge
- 1 petit piment vert
- ½ verre de vinaigre de cidre
- 75 g de sucre roux
- 2 cm de cannelle en bâton
- 1 cuillère à café de sel

- Préparation de la recette :

1. Couper les tomates en quartiers, enlever le plus de graines possible.
2. Ajouter les poivrons coupés en languettes.
3. Ouvrir le piment en deux, enlever les graines et le hacher.
4. Mettre le tout dans un cocotte et faire cuire jusqu'à avoir la consistance d'une compote.
5. Mettre en pot à chaud comme une confiture et fermer.

Légumineuses

Lentilles

Introduction :(ou les conseils de pays/d'Anniflore)

A. Quelques réflexions sur les lentilles

1. Qu'elles soient Corail, vertes, noires etc... elles ont des saveurs et des atouts nutritionnels reconnus. Les lentilles sont connues pour leur richesse en protéines végétales et en fer : elles peuvent en effet remplacer la viande une fois par semaine. Concentrées en magnésium, calcium et potassium elles sont très intéressantes pour leur apport en vitamines du groupe B, indispensables au fonctionnement cellulaire. Les glucides qu'elles contiennent sont utilisés progressivement par l'organisme : elles rassasient pendant plusieurs heures. Dans les menus végétariens il est souhaitable de les associer aux céréales (riz, blé etc...) pour compléter leur apport en acides aminés.

2. Quelles lentilles...pour quel plat ?

- la lentille verte au goût de noisette (célèbre lentilles du PUY par exemple) : cuisson 15-20 minutes maximum → en salade, petit salé, plats traditionnels mijotés

- la lentille corail cuit en 10-15 minutes (elle n'a pas de pellicule fibreuse) → pour les soupes, les purées, les croquettes

- les lentilles blondes ou jaunes : environ 25 minutes de cuisson. Elle est plus farineuse → pour les soupes et purée

- la lentille noire «béluga» : c'est un «petit caviar» pour le look dans la présentation de plat. Excellente cuite à cœur en 20 minutes environ -> idéale pour les salades et en accompagnement.

- Et puis les grandes tendances en ce moment : les mélanges. Il existe toutes sortes de mélanges : les trios (vertes, roses, jaunes) ou des « minestrone » de légumineuses à base de pois cassés, lentilles diverses, haricots rouges etc....

B. Petites astuces de cuisson

- Les lentilles doivent être cuites pour être digestes mais sans excès sinon elle perdent leurs vitamines et elles ressemblent aussi à un agglomérat immonde !

- Autre astuce : ne jamais les faire tremper et ne jamais les saler au début de la cuisson (sinon elles durcissent). Règle d'or : on sale à la fin

- Facultatif : pour les rendre parfaitement digestes ajouter, en cours de cuisson, des graines de cumin, de coriandre, des feuilles de sauge ou même du bicarbonate.

Croquettes de lentilles aux noisettes

- Ingrédients pour 4 personnes :

- 120 g de lentilles corail (ou autres lentilles)

- 1 bouquet garni (thym, laurier, sauge)

- 1 échalote

- ½ bouquet de persil plat

- sel, poivre

- 30 g noisettes (hachées grossièrement)

- 1 œuf

- 2 cuillère à soupe maizena

- 40 g parmesan râpé

- ½ cuillère café de curry (curcuma ou cumin ou fénugrec ou mélange mexicain)

- 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin pour la cuisson

- Préparation de la recette :

1. Faire cuire les lentilles corail 15 minutes avec le bouquet garni. Rajouter le sel juste à la fin.
2. Égoutter et verser dans un saladier
3. Hacher l'échalote, le persil ; hacher grossièrement les noisettes. Ajouter l'œuf, la maïzena, le parmesan, le curry, l'échalote hachée, le persil haché, les noisettes hachées, le sel et le poivre. Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
4. Former des croquettes et aplatir un peu avec les mains.
5. Faire chauffer les 2 cuillères soupe d'huile dans une poêle, mettre les croquettes et laisser dorer 3 minutes sur chaque face.

Servir chaud avec une salade verte.

Variantes: ajouter dans les croquettes : fromage divers en cubes ou râpé, du tofu, des herbes (coriandre, cerfeuil, estragon, persil, ciboulette...), cubes de tomates séchées ou frais, céleri branche coupé, carottes râpées, pomme crue en cubes, restes de riz, de pâtes, des graines de sésame torréfié. Ces croquettes peuvent se faire avec toutes les variétés de lentilles.

Falafels

- Ingrédients pour une cinquantaine de falafels :

Falafels:

- 500 g de légumes secs non cuits (exemple: 250g de mogettes de Vendée et 250g de pois chiches)
- 5-6 gousses d'ail
- 1 tasse de persil frais haché
- 1 tasse de coriandre hachée
- 1 oignon (petit)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 cuillère à soupe de sésame doré (facultatif)
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre
- 2 cuillères à café de cumin en poudre
- Piment d'Espelette ou poudre de chili ou autre piment fort (selon votre goût)
- Sel
- Huile pour la friture

Sauce taratol:

- 1 tasse de tahini (pâte de sésame)
- ½ tasse d'eau
- Jus d'un demi citron
- ½ cuillère à thé d'ail en poudre ou du frais
- Sel

- Préparation de la recette :

La veille :

Faire tremper les légumes secs dans de l'eau froide 24 heures.

Le jour même:

1. Égoutter bien les légumes secs et sécher les grains avec un torchon bien propre.
2. Au robot, hacher très fin les légumes secs. Hacher l'ail, l'oignon, le persil, la coriandre et rajouter les épices, le sel et le piment d'Espelette. Mélanger le tout.
3. Façonner des boulettes ou des petites galettes avec les mains.
4. Frire les falafels environ 6-7 à la fois. Compter 6 à 7 minutes pour des boulettes de la taille d'un petit œuf.
5. Pour la sauce taratol : mélanger tous les ingrédients. Ajouter l'eau petit à petit pour vérifier la consistance.

Servir les falafels avec une salade verte mêlée à des tomates, salade de radis tranchés, beaucoup de persil, voire des navets marinés ou avec de l'houmous et du poulet ou des côtes d'agneau.

Salade de lentilles tièdes à l'orange

- Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de lentilles vertes du Puy AOC
- 4 carottes petites (des nouvelles au printemps)
- 1 bel oignon frais avec tige
- 3 oranges bio
- ½ c à café de curcuma
- ½ c à café de cumin
- coriandre ciselée fraîche
- poivre du moulin ou piment d'Espelette
- huile d'olive et vinaigre (de Xérès par exemple)

- Préparation de la recette :

1. Rincer les lentilles sous l'eau froide. Les mettre dans une casserole, les couvrir d'eau froide non salée et laisser frémir 20 minutes.
 2. Émincer l'oignon et découper les carottes en petits cubes.
 3. Rajouter les tranches d'oignon et les cubes de carottes dans les lentilles. Les carottes doivent être croquantes après cuisson. Égoutter bien.
 4. Saler, poivrer (ou ajouter le piment d'Espelette) et rajouter le cumin et le curcuma.
 5. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
 6. Mélanger les lentilles encore tièdes, les oignons, les carottes.
 7. Faire la vinaigrette avec le jus des 2 oranges, l'huile d'olive et le vinaigre de Xérès. Couper la troisième orange en rondelles fines ou en petits morceaux.
- Variante: tailler les carottes en longs rubans avec un économètre et les cuire 2-3 minutes à la vapeur.

Tartare gambas- lentilles bélouga

- Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 g de gambas décongelées
- 100 g de tranchettes de saumon fumé mariné aux herbes
- 200 g de lentilles bélouga
- 2 échalotes ciselées
- 1 orange bio
- 1 pamplemousse
- 1 jus de citron vert
- mayonnaise
- aneth ou des peluches de fenouil
- un peu de Wasabi (facultatif)

- Préparation de la recette :

1. Faire cuire les lentilles environ 25 minutes avec un peu de thym, départ eau froide sans sel. Les lentilles doivent rester croquantes. Saler à la fin. Égoutter et laisser refroidir.
2. Plonger les gambas dans de l'eau bouillante salée avec du gros sel. Compter 3-4 minutes dès qu'elles sont rouges et les retirer de l'eau. Les refroidir et les décortiquer. Les couper en petits cubes.
3. Peler à vif l'orange et le pamplemousse et les détailler en cubes au-dessus d'un saladier (bien garder les jus).
4. Ajouter le jus de citron à la mayonnaise ainsi qu'un peu de wasabi.
5. Hacher les deux échalotes.
6. Couper le saumon fumé en lamelles ou en cubes.
7. Pour monter le tartare mélanger délicatement le tout dans un saladier. Goûter et rectifier les assaisonnements. Dresser dans des petits cercles.

Servir avec un riesling ou vin blanc du Languedoc fruité.

Variante: dresser à l'assiette en superposant les différents éléments comme un tartare. Recouvrir d'aneth ou de fenouil et servir avec une rondelle de citron.

Urad Dal avec des fanes

- Ingrédients :

- lentille
- anis étoilé
- curcuma
- gingembre
- beurre clarifié
- oignon
- fanes
- sauce tomate

- Préparation de la recette :

1. Laver les lentilles et les laisser tremper
2. Les cuire avec l'anis étoilé, le curcuma et le gingembre.
3. Faire revenir avec du beurre clarifié, de l'oignon, des fanes, de la sauce tomate. Bien mélanger.

Haricots secs

Haricots rouges

- Ingrédients :

- haricots rouge
- anis étoilé
- algue Kombu
- tomates entières pelées
- un oignon
- riz

- Préparation de la recette :

La veille:

faire tremper les haricots.

Le jour même:

1. Cuire les haricots avec beaucoup d'eau et l'anis étoilé et l'algue Kombu. Enlever l'algue après cuisson.
2. Faire revenir les tomates entières pelées avec l'oignon.
3. Mélanger avec les haricots
4. Ajouter un verre de riz pour 400g de haricots. A partir de l'ébullition, passer au mixeur pour éviter de retrouver des morceaux de peau.

Pâtes aux haricots blancs

- Ingrédients :

- haricots
- anis étoilé
- carottes
- fenouil
- pâtes maltagliati

- Préparation de la recette :

La veille:

faire tremper les haricots.

Le jour même:

1. Cuire les haricots avec beaucoup d'eau et l'anis étoilé (aide à la digestion des légumineuses).
2. Râper les carottes et le fenouil. Ajouter aux haricots.
3. Laisser bouillir et ajouter les pâtes maltagliati. Retirer du feu quand les pâtes sont cuites.

Pois chiche

Salade de pois chiche à l'orange

- Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de pois chiches en boîte pour la version rapide (ne pas jeter l'eau)
- 3-4 oranges non traitées
- 3 cuillère soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère soupe de vinaigre balsamique (blanc ou autre)
- jus d'une orange et demi
- feuilles de combawa (facultatif)
- sel
- poivre de Séchouan (ou piment d'Espelette)

- Préparation de la recette :

1. Les pois chiches sont cuits et refroidis.
2. Pour faire la vinaigrette, faire réduire de moitié le jus d'une orange et demi à feu doux, rajouter le vinaigre balsamique, l'huile de sésame, l'huile d'olive et les feuilles de combawa hachées finement (facultatif).
3. Mélanger les pois chiches et la vinaigrette, le sel, le poivre de Séchouan (ou piment d'Espelette). Rectifier l'assaisonnement et goûter.
4. Pour la présentation, découper l'orange en très fines rondelles. En mettre des petits bouts dans la salade et des rondelles entières sur le dessus.

Remarque anti-gaspi: utiliser l'eau des pois chiches pour faire une mousse au chocolat ou des meringues.

Fruits

Chutney pêche-abricot

- Ingrédients :

- 300 g pêches
- 150 g abricots déshydratés
- 2 oignons rouges finement hachés (ou de Lézignan ou des Cévennes)
- 75 g de vinaigre de vin rouge
- ½ kg de sucre blanc
- sel
- poivre de Cayenne

- Préparation de la recette :

1. Dans une casserole faire tremper les fruits dans le vinaigre. Mettre à bouillir ce mélange jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres. Égoutter et conserver le jus.
2. Mixer les fruits au robot ou les émincer finement. Les verser dans une casserole avec le sucre et 25cl de jus préalablement filtré. Ajouter les oignons et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
3. Verser le sel, le poivre de Cayenne et laisser bouillir encore 30 minutes. Remuer régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois pour que le mélange n'attache pas. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
4. Stériliser les bocaux et verser le chutney. Refermer et retourner les pots comme on fait pour les confitures.

Variante sur les ingrédients :

850 g de pêches (fraîches)

400 g d'abricots secs « moelleux »

1 gros oignon de Lézignan et 1 petit oignon rouge

1 kg de sucre

½ L de vinaigre de framboise

Clafoutis au raisin

- Ingrédients :

- Raisin
- 6 œufs
- 100 g de farine
- 100 g du sucre
- 250 ml de lait

- Préparation de la recette :

1. Mélanger les œufs et le sucre pour obtenir un mélange lisse. Ajouter la farine petit à petit.
2. Beurrer un plat.
3. Recouvrir le fond du plat avec les grains de raisin.
4. Verser la préparation dessus. Mélanger.
5. Cuire le tout au four à 180°C pendant 45 minutes.

Astuces Antigaspi

Pour la congélation

Congélation des abricots ou autres fruits

Couper en deux les abricots et les disposer sur un plateau sans les superposer. Mettre au congélateur 1 ou 2h.

Ressortir les abricots congelés et les ranger dans des sacs de congélation.

→ Idéal pour faire des clafoutis l'hiver.

Pour cela, incorporer les abricots gelés dans la pâte à clafoutis.

Si vous voyez qu'ils ont un peu rendu d'eau, à la fin de la cuisson du clafoutis, le laisser dans le four qui refroidit afin d'assécher le clafoutis.

Congeler les fruits

Congeler des petites portions afin de les ressortir pour faire des jus de fruit ou des milkshake, en y ajoutant, sucre, eau, lait...

Congeler le riz

Le riz cuit peut être congelé dans du film alimentaire. Le passer sous l'eau froide pour le décongeler, puis faire chauffer au micro-onde 3 minutes.

Pour la conservation

Pour conserver longtemps la salade : ne pas la laver, la mettre dans un torchon et mettre le torchon dans un sac plastique fermé, au frigo.

Si la date de consommation préférentielle des lentilles est dépassée, laver les lentilles si jamais elles sont envahies de mites. Ou faire sécher au four.

Mettre une feuille de laurier dans un bocal de riz comme antimite.

La crème soja se garde 15 jours. Noter la date d'ouverture sur la boîte. Découper le carton car de la crème reste au fond.

Pour changer le goût

Mettre en tranche les aubergines trop amères dans l'eau salée.

Pour varier les plaisirs : couper d'une autre façon les légumes : en cube, en tranches, râpé. C'est notamment efficace avec la courgette !

Pour trouver d'autres recettes

Des livrets en ligne

- La cuisine avec les restes

http://www.gironde.fr/upload/docs/application/x-download/2012-09/livre-recettes_gaspillage.pdf

- Livret de recettes anti-gaspi

<http://www.gesper.eu/media/ressources/publications/Livret-recettes%20VF.pdf>

- 48 recettes antigaspi

<http://gastronomierestaurant.blogspot.fr/2011/09/recettes-anti-gaspi-pour-une-assiette.html>

- L'art de cuisiner les restes

http://www.codah.fr/ext/Cuisine_Anti-Gaspi/files/assets/basic-html/page1.html

Des sites internet

Il existe des sites spécialisés sur la cuisine des restes ou de ce qu'on ne mange pas habituellement:

- www.quefaireavec.com

- www.lebruitdufrigo.fr/

Vous pouvez également vous rendre sur des sites internet de cuisine classique et rentrer «restes» dans le moteur de recherche.

Exemples :

http://www.750g.com/recettes_restes.htm

http://www.cuisineaz.com/recettes/recherche_v2.aspx?recherche=restes

<http://www.marmiton.org/recettes/recherche.aspx?s=restes&type=all>