

■ COMMENT CUISINER LES RESTES ?



COMMENT CUISINER LES RESTES ?

La communauté d'agglomération du Grand Dax est engagée dans une démarche de réduction des déchets produits par tous les acteurs de son territoire (habitants, entreprises, communes...).

L'objectif est de réduire les quantités de déchets de 7% d'ici fin 2016. Pour cela, le Grand Dax met en œuvre de nombreuses actions de sensibilisation à la réduction des déchets : promotion du compostage individuel et collectif, sensibilisation dans les écoles, sensibilisation en porte-à-porte, participation à la semaine européenne du développement durable, Banda soupe, éco-manifestation.

Parmi ces actions et pour atteindre son objectif, le Grand Dax souhaite sensibiliser les habitants à la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Plutôt que de jeter à la poubelle ce qui reste dans vos assiettes ou au fond du réfrigérateur, apprenez à consommer mieux et cuisiner durable! Ce livret d'information, de conseils et de recettes simples vous permettra de devenir un consomm'acteur!

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

C'EST LE FAIT DE JETER À LA POUBELLE DE LA NOURRITURE QUI AURAIT PU ÊTRE CONSOMMÉE, DES PRODUITS ENTAMÉS MAIS AUSSI DES PRODUITS NON CONSOMMÉS ENCORE EMBALLÉS.

QUELQUES CHIFFRES SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Les Français jettent chaque année près de **20 kg** (45 repas) de produits non consommés dont **7 kg** de nourriture encore emballée.

24% de reste de repas
24% de fruits et légumes
20% de produits non déballés
18% de produits déballés
4% de pain

Perte estimée du gaspillage alimentaire par an et par foyer : **400€**

Le gaspillage alimentaire représente environ **10%** des déchets ménagers et assimilés



QUELQUES CONSEILS

LES COURSES

Avant de faire les courses :

Préparez la liste en regardant ce qu'il reste dans le réfrigérateur et dans les placards : cela évite de racheter les mêmes produits.

Planifiez si possible les repas de la semaine.

Dans le magasin : être vigilant sur les dates de péremption et faire ses achats dans le bon ordre... (finir les courses par le frais et le surgelé)

Vous recevez ? Achetez uniquement les quantités nécessaires au nombre d'invités.

À LA MAISON

Respectez le mode de conservation indiqué sur les emballages.

Regardez les dates limites de consommation et rangez devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement possible.

Mettez les restes de repas au réfrigérateur dans des boîtes fermées pour mieux les conserver et nettoyez régulièrement votre frigo pour éviter la prolifération des bactéries.

Pensez à congeler les aliments pour allonger leur durée de vie (attention ne pas congeler des aliments déjà périmés ou trop proches de la date limite de consommation)

Dans la corbeille de fruits, enlevez les fruits abîmés pour mieux conserver les autres.

JE CUISINE ASTUCIEUSEMENT

Cuisinez des quantités adaptées au nombre de personnes à table.

Regardez la durée de vie des produits en stock et utilisez en priorité les produits entamés et dont la date limite de consommation est la plus proche.

Je respecte les dosages indiqués sur les recettes et à cette fin j'utilise les instruments appropriés : verre doseur, balance, cuillères à soupe ou à dessert.

RANGER SON FRIGO

LE FREEZER N'EST PAS UN CONGÉLATEUR. SA TEMPÉRATURE SE SITUE ENTRE -12 ET +2°C. LES DURÉES DE CONSERVATION DES PRODUITS SONT TRÈS LIMITÉES.

L'organisation d'un réfrigérateur doit être rigoureuse afin de conserver au mieux les aliments.

En effet, la température n'est pas équivalente dans l'ensemble du réfrigérateur. On distingue, de haut en bas, la zone froide, la zone fraîche, la zone tempérée et la porte.

1 EN HAUT

Selon le modèle, la zone la plus froide (à + 4°C maximum) est située en haut. C'est dans cette partie que doit être entreposés les produits les plus périssables : viande, charcuteries cuites ou à cuire, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais ou au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés.

2 AU CENTRE

Dans la partie intermédiaire comprise entre +4°C et +6°C, rangez les préparations « maison » (légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits), mais aussi yaourts et fromages.

3 DANS LA PORTE

Rangez les œufs, le beurre, le lait et les jus de fruits entamés bien refermés.

4 DANS LE BAC À LÉGUMES

Disposez les légumes et les fruits frais, ainsi que les fromages à finir d'affiner emballés.



ZONE FROIDE

ZONE FRAÎCHE

ZONE TEMPÉRÉE

TRUCS & ASTUCES EN CUISINE

COMMENT CONSERVER LES ALIMENTS PLUS LONGTEMPS ?

PAIN

Rangez le pain dans une boîte avec une moitié de pomme, il conservera son moelleux plus longtemps.

Après quelques minutes au micro-onde, le pain dur redevient appétissant. Humidifié et passé au four, il retrouve son croustillant.

FRUITS ET LÉGUMES



Lorsque les légumes tels que les carottes, les céleris ou les poivrons se ramollissent, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper une journée dans un récipient au frigo. Le lendemain, ils auront retrouvé leur croquant.

Enroulés dans du papier journal, les champignons gardent leur fraîcheur plus longtemps.

Pour conserver des moitiés de fruits (pomme, poire, pêche...), arrosez-les avec du jus de citron. Cela évitera l'oxydation au contact de l'air.

Entreposées dans un endroit sombre avec 2 pommes, les pommes de terre ne germeront pas.

Saupoudrez de sel un citron entamé pour le conserver plus longtemps.



SALADE

Placez un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laissez tremper la salade flétrie pendant ¾ heure.

Trempez la salade quelques minutes dans de l'eau tiède.

CRÈME

Transférée dans un pot bien hermétique, la crème fraîche se conservera près d'un mois.

NE PAS CONFONDRE DLUO ET DLC

DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale.

Exprimée par la mention « à consommer de préférence avant le... ». Lorsque la DLUO est dépassée, le produit peut être consommé sans risque mais il a perdu une partie de ses qualités.

DLC : Date Limite de Consommation.

Exprimée par la mention « à consommer jusqu'au... ». Lorsque la DLC est dépassée, le produit est impropre à la consommation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

De nombreux sites internet vous proposent des recettes de cuisine élaborées à partir des restes de votre frigo !
www.lebruitdufrigo.fr
www.marmiton.org

Sélection des recettes par ingrédient :
www.quefaireavec.com
www.miammiam.com
www.cuisinorama.com

QUELQUES RECETTES



DE PAIN ?

INGRÉDIENTS

450 g de pain rassis,
750 ml de lait,
4 œufs,
Quelques raisins secs
ou pépites chocolat,
½ cuillère de cannelle,
Rhum (facultatif),
vanille en poudre,
sucre (au goût)

PUDDING AU PAIN

Préchauffez le four à 180 °C. Faites tiédir le lait avec le sucre. Dans un saladier, mettez le pain découpé en gros cubes. Arrosez avec le lait tiède, laissez tremper 10 minutes et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Ajoutez les raisins (ou pépites de chocolat), la cannelle, la vanille et les œufs battus en omelette. Versez la préparation dans un plat allant au four à 180 °C et cuire pendant 1 heure.



INGRÉDIENTS

restes de pain rassis :
baguette,
pain intégral,
pain aux noix,
pain de seigle...

CHAPELURE

Coupez en morceaux les restes de pain rassis (baguette, pain intégral, aux noix, au seigle...), mettez-les dans le bol du robot et mixez-le plus ou moins grossièrement selon la consistance souhaitée. Plus économique, plus saine et plus goûteuse que son homologue du supermarché, cette chapelure maison sert à préparer : des recettes panées (poisson, volaille, fromage, cordon-bleu, viande...) et des recettes gratinées (cassoulet, coquille St Jacques, œufs, brocolis...).

INGRÉDIENTS

1/2 litre de lait
2 œufs,
50 g de sucre,
2 cuillères à soupe de
sucre vanillé,
150 g de beurre,
6 tranches de pain de mie
ou de pain rassis
ou de brioche,
Eau de fleur d'oranger,
Sucre poudre

PAIN PERDU

Dans un cul de poule, cassez les œufs et versez le sucre en poudre et le sucre vanillé. Blanchissez la préparation au fouet et versez le lait froid. Bien mélanger. Ajoutez un peu d'eau de fleur d'oranger, selon votre goût. Tranchez le pain de mie, le pain rassis ou la brioche en tranches épaisses de 1,5 à 2 cm d'épaisseur. Trempez les tranches de pain dans la préparation afin de bien les imbiber. Retirez-les délicatement pour ne pas les casser... ..et les paner de beurre sur les deux faces. Faites de même avec toutes les tranches... et déposez-les délicatement dans une poêle à revêtement antiadhésif. Au bout de quelques minutes, retourner les tranches. Laisser dorer l'autre face. Au terme de la cuisson, retirez de la poêle et saupoudrez de sucre en poudre.

DE POISSON ?

INGRÉDIENTS

Restes de poisson cuit,
2 tomates,
ail, persil,
farine,
crème,
comté ou chapelure
(restes de pain)

GRATIN DE POISSON À LA TOMATE

Récupérez les restes de poisson cuits, enlevez les arêtes. Coupez 2 tomates en quartier. Poêlez les tomates avec l'ail et le persil. Ajoutez le poisson, une pincée de farine et un peu de crème. Déposez dans un plat à gratin avec un peu de comté ou de chapelure. Cuire et colorer au four à 200C° environ 15 minutes.

INGRÉDIENTS

250 g de poisson
(merlu, lieu noir...),
250 g de pommes de
terre,
2 œufs, 1 miché de pain,
5 c. à soupe de farine,
1 tasse de chapelure
(ou restes de pain mixés),
1 gousse d'ail,
1 botte de persil,
piment, vinaigre,
huile d'olive, sel, poivre

CROQUETTES DE POISSON

Émiettez le poisson, enlevez les arêtes. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur et réduisez-les en purée. Préparez une farce avec l'ail, le piment, le poivre, le persil, le sel, ajoutez-y le poisson et la purée de pommes de terre. Vérifiez l'assaisonnement, rectifiez si besoin. Façonnez des boulettes, panez-les dans la chapelure et faites-les frire dans l'huile chaude. Préparez une sauce à l'oignon à votre goût. Servez les boulettes accompagnées de sauce et du pain.

INGRÉDIENTS

Restes de poisson
Crème fraîche ou
fromage blanc à
40% de mg,
estragon,
sel, poivre

RILLETTES DE POISSON

Émiettez le poisson et mélangez avec la crème fraîche (ou le fromage blanc), le sel, le poivre et l'estragon. Écrasez le tout à la fourchette. Rectifiez l'assaisonnement si ce n'est pas assez relevé. Étalez sur des toasts chauds et servez en apéritif.

INGRÉDIENTS

500g de restes de poisson
ou 1 boîte de thon
ou de saumon,
100 g de mie de pain,
1 verre de lait tiède,
4 œufs, 1 cuillère à soupe
de crème fraîche,
1 cuillère à soupe
de moutarde,
persil, ciboulette

SOUFFLÉ DE POISSON

Mixez la mie de pain, le lait tiède, les jaunes d'œufs, le poisson, la crème, la moutarde et les herbes. Salez et poivrez. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer à la préparation délicatement. Versez dans un moule à cake beurré et le déposer dans la lèche-frite du four remplie d'eau. Cuire 35 minutes à thermostat 6 ou 7.



DE VIANDE OU UN ŒUF OUBLIÉ ?

INGRÉDIENTS

Pour 8 chaussons :
1 oignon,
2 carottes râpées, thym,
un peu de persil,
reste de viandes cuites
(bœuf, poulet, porc...),
2 œufs, sel, poivre,
pâte Brisée

CHAUSSENS À LA VIANDE

Emincez finement l'oignon et râpez les carottes ou mettez le tout dans un robot pour les hacher. Hachez finement le reste de viande. Mélangez ensuite la viande avec l'oignon et les carottes. Hachez le persil et ajoutez-le avec le thym, le sel et le poivre. Ajoutez un œuf à la préparation.

Étalez la pâte Brisée et découpez des ronds de la taille que vous désirez. Mettre une belle cuillère à soupe de farce dans chaque rond. Fermez les bords et coupez le surplus de pâte. Battez un œuf et badigeonnez le chausson. Faire cuire durant 15 à 20 minutes à 180C°.

Servez à la sortie du four avec une salade verte.



INGRÉDIENTS

Pour 6 tomates farcies
6 grosses tomates,
125 g de reste de viande
de bœuf (pot au feu,
bourguignon, braisé),
la mie de pain d'une
grosse tranche de pain,
2 gousses d'ail, 1 oignon,
persil, ciboulette,
huile d'olive, riz,
bouillon de veau

TOMATES FARCIES MÉNAGÈRES

Coupez le chapeau de la tomate puis évidez l'intérieur avec une petite cuillère que vous réservez dans un saladier. Salez légèrement l'intérieur des tomates et placez-y un peu de riz. Placez les tomates dans un plat à four où vous aurez versé un peu d'huile d'olive. Hachez la viande avec l'oignon, l'ail et les fines herbes, la mie de pain et un peu d'huile d'olive. Garnissez l'intérieur des tomates de cette farce. Recouvrez avec le chapeau de la tomate puis faites cuire 20/30 minutes à 200C°. Arrosez en cours de cuisson avec un peu de bouillon de veau. Servir à la sortie du four.

INGRÉDIENTS

Reste de poulet rôti,
échalote, beurre,
vin blanc, jus de poulet,
crème, paprika, blé

RISOTTO DE POULET REVISITÉ

Coupez les restes de poulets en dés. Faites suer l'échalote au beurre dans une casserole, puis déglacez avec 10 cl de vin blanc. Laissez réduire pratiquement à sec. Rajoutez votre jus de poulet restant puis laissez réduire. Ajoutez un peu de crème et une pointe de paprika. Accompagnez avec du blé cuit dans l'eau salée.

INGRÉDIENTS

1 œuf, 1 cuill. à soupe
de crème fraîche,
50g de vos restes
de choix (poissons,
viandes ou légumes)
Sel et poivre

ŒUF COCOTTE MINUTE

Dans vos ramequins, disposez vos restes de poissons, viandes ou de légumes. Déposez une cuillère de crème fraîche et cassez vos œufs sur cette préparation. Salez et poivrez. Couvrez de film alimentaire et mettez au four-micro-onde 2 minutes maximum. Surveillez la préparation, la crème doit fondre et cuire l'albumine de l'œuf sans cuire le jaune. Dégustez avec des mouillettes de pain.

DE LÉGUMES CRUS OU CUITS ?

INGRÉDIENTS

Restes de légumes crus ou cuits (tomates, champignons, courgettes, poivrons, aubergines, haricots ...), reste de viande crue ou cuite (poulet, lardons, saucisses, carbonnade, agneau..., oignons, ail, épices provençales

RATATOUILLE PROVENÇALE

Faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez éventuellement les restes de viande crue. Quand la viande est cuite, ajoutez un peu d'eau et les restes de légumes crus. Assaisonnez avec le poivre, le sel et les épices. Mettez un couvercle et laissez cuire. Servir avec des pâtes ou des pommes de terre.



INGRÉDIENTS

Restes de vert de poireaux et/ou fanes de radis et/ou fanes de navets, beurre, pommes de terre, lardons

POTAGE VERT AU LARD FUMÉ

Lavez et taillez les légumes. Suez avec un peu de beurre dans une cocotte, ajoutez un peu de pommes de terre pour lier. Mixez. Cuire quelques lardons à la poêle. Servir la soupe avec les lardons.

INGRÉDIENTS

Restes de viande ou de poisson, reste de légumes (poireaux, oignons, tomates, olives, courgettes...), pâte brisée, 3 œufs, ½ litre de lait, sel, poivre, muscade

TARTE AUX RESTES OU TARTE ANTI GASPI

Étalez la pâte dans un moule à tarte. Coupez les restes de viande ou émiettez les restes de poisson. Agrémentez des restes de légumes. Battez 3 œufs dans ½ litre de lait, sel, poivre, muscade. Versez dans le moule à tarte. Cuire au four à 180 °C pendant 45 minutes environ et accompagner d'une salade verte.

INGRÉDIENTS

**2 betteraves cuites
250g de pois chiches
2 gousses d'ail
Le jus d'un citron
1 yaourt grec nature
1 cuill. à café de cumin
15 cl d'huile d'olive
Sel, poivre**

HOUMOUS DE BETTERAVE

La veille, mettez vos pois chiches à tremper. Le lendemain, cuisez-les selon les indications du paquet et réservez. Épluchez les betteraves et les découpez en morceaux. Les mixer avec les pois chiches égouttés, l'ail, le jus de citron, le yaourt et le cumin. Incorporer l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez l'houmous dans une coupelle. Servez avec des légumes crus, du pain grillé, des gressins...

CUISINER UN DESSERT

INGRÉDIENTS

Pommes ou poires trop mûres, 3 œufs, 100 g de sucre, 150 g de farine, ½ litre de lait, vanille en poudre, sucre glace ou confiture

GALETTE AU FOUR

Épluchez et coupez les pommes ou poires en lamelles. Disposez-les en rosace dans un moule à tarte. Cassez 3 œufs puis fouettez avec 100 g de sucre et 150 g de farine. Ajoutez ½ litre de lait et de la vanille en poudre. Versez sur les fruits et cuire 20 minutes environ à 100°C au four. Au moment de servir saupoudrez de sucre glace ou nappez de confiture.

INGRÉDIENTS

Restes de riz cuit, fruits secs (raisins, pruneaux, abricots, dattes...), beurre, sucre, lait, crème, café

RIZ AUX FRUITS SECS ET CARMEL

Faites macérer les fruits secs préalablement concassés dans de l'eau tiède pendant 30 minutes (compter 20 g de fruits secs pour 100 g de riz cuit). Egouttez. Suez au beurre les fruits secs. Ajoutez du sucre pour caraméliser. Déglacez avec 10 cl de lait et 10 cl de crème pour 400 g de riz cuit. Cuire à feu doux avec le riz à couvert environ 30 minutes (riz fondant). Versez dans des petits bols ou ramequins. Laissez refroidir. Préparez un caramel classique (50% d'eau et 50 % de sucre) et ajoutez environ 5 cl de reste de café. Démoulez le riz et versez le caramel dessus.

INGRÉDIENTS

4 yaourts nature 150g de fruits de saison 50g de muesli 1 cuill. à soupe de miel 1 sachet de sucre vanillé

YAOURT SURPRISE

Battez les yaourts au fouet avec le sucre vanillé et le miel. Ajoutez les fruits coupés en petits dés. Versez la moitié de la préparation au yaourt dans les verrines, puis la moitié de muesli. Montez les verrines en alternant. Finissez avec quelques fruits et un peu de miel pour le décor.

INGRÉDIENTS

1 banane, 1 kiwi, quelques fraises, 3 œufs, crème fraîche, 1 yaourt aux fruits, sucre, huile de tournesol, sucre vanillé, levure, sirop de fraise

CAKE TUTTI FRUTTI

Lavez, pelez et coupez les fruits en petits morceaux, réservez dans un saladier et ajoutez le sirop de fraise, mélangez et laissez reposer le temps de la préparation de la pâte à cake. Dans un saladier, videz le pot de yaourt (le réserver car il va vous servir de mesure pour le reste des ingrédients), ajoutez la crème fraîche et l'huile. Mélangez et ajoutez les œufs cassés un à un, puis les sucres en continuant de bien mélanger. Ajoutez la farine et la levure, bien mélangez. Si vous n'utilisez pas de moule en silicone, mettez une feuille de papier sulfurisé au fond de votre moule à cake puis mettez une couche de pâte puis quelques fruits au sirop, recommencer jusqu'à épuisement (en finissant par une couche de pâte et en saupoudrant de sucre roux! Faites cuire 40 mn dans un four à 180°C.





LE GRAND DAX

COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

862, rue Bernard Palissy
40990 Saint Paul les Dax
05 58 35 90 30

grand-dax.fr

ambassadeur.tri@grand-dax.fr

facebook.com/GrandDax 