



**RECETTES TOME 2**

# L'ART DE CUISINER LES RESTES

**NOUS**   
ON DIT ZÉRO GÂCHIS

Rejoignez-nous sur  NOUS ON DIT ZÉRO GÂCHIS





# SOMMAIRE

## QUE FAIRE AVEC :

### Des restes de pâtes/riz ..... P.4

- Galettes de coquillettes aux lardons

### Du pain dur ou des biscuits ..... P.5 à 10

- Pudding de brioche aux agrumes
- Basboussa à la chapelure
- Galettes orientales et farce au pain rassis
- Tiramisu léger aux petits-beurre
- Rochers au chocolat

### Des restes de viande ..... P.11 à 15

- Croissant au jambon
- La quiche des bons restes
- Raclette en chausson
- Cake salé aux lardons, carottes et fromage

### Des fruits abîmés/trop mûrs ..... P.16 à 21

- Gâteau de compote de pommes
- La verrine du dimanche soir
- Poires pochées à la vanille
- Sabayon aux fruits
- Compote et chips de pommes
- Crème dessert à l'orange

### Des restes de légumes ..... P.22 à 25

- Crumble salé
- Salade composée
- Confiture de pommes de terre à la cannelle
- Croquettes de purée

### Des produits laitiers proches

### de la date de péremption / œufs ..... P.26 à 29

- Rillettes de jambon
- Œufs cocotte
- Gâteau au yaourt
- Meringues au chocolat

### TOUT SAVOIR SUR LA CONGÉLATION ..... P.30

### LES BONNES QUANTITÉS POUR ÉVITER DE GASPILLER ..... P.32

### DES ASTUCES CONTRE LE GÂCHIS ..... P.33

### REMERCIEMENTS ..... P.34





Que faire avec :

Des restes de pâtes/riz

## GALETTES DE COQUILLETTES AUX LARDONS

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **2 minutes**

### POUR 4 PERSONNES :

- 400 g de restes de pâtes cuites (soit environ 65 g crues)
- 2 œufs
- 60 g d'emmental râpé
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 2 cuillères à café de Maïzena
- 100 g de lardons
- Poivre

Faire dorer les lardons à la poêle sans ajouter de matière grasse.

Égoutter, puis mélanger avec les coquillettes. Ajouter l'œuf, la cuillère à café bombée de maïzena, le persil haché et poivrer. Bien mélanger.

Faire chauffer un peu de matière grasse dans une large poêle.

Former des galettes de coquillettes en s'aidant d'un cercle en métal d'une dizaine de centimètres de diamètre. La couche de pâte doit mesurer 1 à 2 cm d'épaisseur.

Laisser cuire 1-1'30 min selon l'épaisseur de la galette puis retourner à l'aide d'une large spatule. Les galettes doivent être bien dorées.

Pour finir, servir avec une sauce tomate ou un peu de crème fraîche épaisse et une salade verte.

*Réalisé par Centre Social AGIES de Gonfreville-l'Orcher*



Que faire avec :

Du pain dur et des biscuits

## ROCHERS AU CHOCOLAT

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de repos : **1 heure au réfrigérateur**

### POUR 4 PERSONNES :

- 1 paquet de petits-beurre dont la date de péremption est proche
- 300 g de riz soufflé nature ou au chocolat
- 2 tablettes de chocolat de 200 g
- 125 g de beurre
- éléments de décoration : vermicelles au chocolat/ noix de coco râpée/ amandes effilées

Mixer les petits-beurre grossièrement et les mélanger avec le riz soufflé.

Faire fondre une tablette de chocolat avec le beurre et laisser refroidir. Pendant ce temps, préparer une plaque de pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Une fois que le chocolat est tiède, l'ajouter au mélange petits-beurre/ riz soufflé.

Façonner des petites boules et les laisser refroidir pendant une heure au réfrigérateur sur la plaque à pâtisserie.

Faire fondre la deuxième tablette de chocolat avec un peu de beurre.

Préparer plusieurs coupelles avec les ingrédients que vous souhaitez utiliser pour la décoration.

Sortir les rochers du réfrigérateur et les tremper successivement dans le chocolat fondu et les éléments de décoration.

*Réalisé par le centre social Pierre Hamet*



Que faire avec :

Du pain dur et des biscuits

## PUDDING DE BRIOCHE AUX AGRUMES

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

### POUR 6 PERSONNES :

- 4 oranges
- 2 pamplemousses
- 8 grosses tranches de restes de brioche ou de pain de mie
- 2 œufs
- 60 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 15 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Facultatif : 1 cuillère à soupe d'alcool (Grand Marnier)

Peler les oranges et les pamplemousses. Les détailler en quartiers, puis en morceaux. Prendre soin de conserver le jus en les découpant.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter le sucre et mélanger jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la Maïzena, la crème et le lait.

Préchauffer le four à 170°C (thermostat 5/6). Couper la brioche de la taille des verrines ou des plats que vous allez utiliser.

Tapisser le fond de chaque moule de brioche. Verser un peu de Grand Marnier dessus. Recouvrir d'une couche d'agrumes. Verser dessus un peu du jus d'agrumes réservé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Finir en recouvrant l'ensemble de crème. La verser en deux fois, pour qu'elle pénètre bien jusqu'au fond.

Placer les verrines dans un plat à gratin rempli d'eau à hauteur, et les faire cuire 30 minutes au bain-marie. Laisser refroidir et mettre au frais au moins 2 heures.

Réalisé par Centre Social AGIES de Gonfreville-l'Orcher





Que faire avec :

Du pain dur et des biscuits

# BASBOUSSA À LA CHAPELURE

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **23 à 30 minutes**

## POUR 6 PERSONNES :

- 5 œufs
- ½ verre de sucre
- 1 verre de beurre fondu
- 1 verre ½ de chapelure (1/2 baguette rassis)
- ½ verre d'amandes effilées, de cacahuètes, de noix de coco ou de noix selon ce qui reste dans le placard
- 1 sachet de levure
- Zeste de citron ou vanille en poudre

### Pour le sirop :

- 1 verre de sucre
- 2 verres d'eau
- 2c à café de fleur d'oranger

Préparer le sirop : dans une casserole, mettre l'eau et le sucre. Porter à ébullition pendant 5 min. Ajouter la fleur d'oranger. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Préparer la chapelure : couper la ½ baguette en deux et la faire griller au four jusqu'à ce qu'elle prenne une belle couleur. La mixer au robot jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine.

Faire fondre le beurre. Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le sucre et le zeste de citron. Mélanger. Ajouter le beurre fondu, la chapelure, les amandes effilées, la levure. Bien mélanger le tout.

Beurrer un moule à gâteau. Verser la pâte dedans. Mettre à cuire au four pendant 25 à 30 min en surveillant la cuisson.

Une fois cuit, arroser le gâteau avec le sirop froid. Répartir sur le dessus les amandes effilées.

Réalisé par la CLCV de Montivilliers

**ASTUCE :** Si vous avez préparé trop de chapelure, vous pouvez la mettre dans un sachet et la congeler. Vous pourrez ainsi l'utiliser plus tard pour paner des aliments ou faire des beignets...

# GALETTES ORIENTALES ET FARCE AU PAIN RASSIS

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

## POUR 15 GALETTES :

- 3 grosses pommes de terre
- pain rassis
- 3 œufs
- 30g de gruyère râpé
- 1 oignon
- Sel, poivre
- épices au choix :  
curry, safran, curcuma
- coriandre ou persil

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée pendant 20 min. Planter une pointe de couteau dans les pommes de terre pour vérifier la cuisson.

À la fin de la cuisson, les éplucher et les écraser.

Faire revenir dans un peu d'huile l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Mixer le pain rassis.

Mélanger le pain, l'oignon et les pommes de terre, ajouter éventuellement la viande ou le poisson ainsi que le gruyère râpé. Ajouter les 3 œufs entiers et les épices de votre choix.

Saler et poivrer à votre convenance.

Former des galettes .

Faire chauffer dans une poêle de l'huile. Dès que l'huile est chaude, faire cuire les galettes. Elles sont cuites quand elles sont bien dorées des deux côtés.

À la fin de la cuisson enlever le surplus de graisse en les déposant sur du papier absorbant et les servir chaudes avec une salade. Bon appétit !

Avec le pain rassis, vous pouvez également réaliser une farce pour le poulet.

Faire tremper le pain rassis dans du lait. Essorer le pain pour retirer le surplus de liquide. Mixer avec 200 g de chair à saucisse ou de viande hachée, de l'ail, un oignon, du persil et un œuf. Utiliser cette farce à l'intérieur du poulet, cela donnera du goût à la viande.

**Réalisé par le centre Social Pierre Hamet**

**ASTUCE :** si vous avez un reste de viande, de jambon ou de thon vous pouvez très bien les ajouter à votre préparation et vous obtenez ainsi des galettes pour un repas complet.







Que faire avec :

Du pain dur et des biscuits

# TIRAMISU LÉGER AUX PETITS-BEURRE

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de repos : **1 heure minimum**

## POUR 8 VERRINES :

- 1 paquet de petits-beurre dont la date de péremption est proche
- 6 pommes flétries
- 30 g de sucre
- 4 yaourts nature
- cannelle

Peler et couper les pommes en dés. Les faire caraméliser dans une poêle avec du beurre, un peu d'eau et le sucre. Faire cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles prennent une belle coloration.

Mixer les petits-beurre grossièrement. Les mettre dans le fond de la verrine.

Mélanger les pommes avec les yaourts et déposer une couche au-dessus des petits-beurre. Vous pouvez aussi si vous le souhaitez ne pas mélanger les yaourts et les pommes et faire des couches différentes en alternant biscuits, pommes et yaourts. Saupoudrer le dessus de chocolat en poudre.

Les faire refroidir au minimum 1 heure au réfrigérateur.

*Réalisé par le centre social Pierre Hamet*



Que faire avec :

Des restes de viande

## CROISSANT AU JAMBON

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **10 à 15 minutes**

### POUR 2 PERSONNES :

- 2 croissants
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- 20 cl de lait
- 30 g de gruyère
- 2 tranches de jambon

Préchauffer le four 210°C (thermostat 7)

#### Préparer la béchamel :

Faire chauffer le beurre dans une casserole. Quand il est fondu, ajouter la farine et mélanger. Faire cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Ajouter progressivement le lait, faire cuire jusqu'à épaississement. Saler, poivrer et ajouter un peu de muscade.

Ouvrir en deux les croissants et ajouter un peu de béchamel sur l'un des côtés.

Poser à l'intérieur du croissant une tranche de jambon, le refermer.

Mettre sur le dessus du croissant une couche de béchamel et le gruyère râpé.

Faire gratiner à four chaud pendant 10 à 15 min.

*Réalisé par le collège Gustave Courbet de Gonfreville-l'Orcher*

**ASTUCE :** Le jambon peut être remplacé par un reste de poulet et le gruyère râpé par un reste de fromage à raclette par exemple.



# LA QUICHE DES BONS RESTES

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 4 œufs
- 1 petite brique de crème liquide (20cl)
- ½ verre de lait (20cl)
- 1 petit paquet de gruyère râpé (100gr)
- sel fin et poivre moulu, noix de muscade moulue (facultatif)

Et des « bons restes » de 100gr à 300gr : reste de poulet rôti, reste de rôti de porc ou de dinde, reste d'escalope à la crème, reste de jambon ou blanc de dinde, reste de steak haché à la bolognaise etc.

Dérouler la pâte et la placer dans un moule à tarte

Mélanger les œufs avec la crème et le lait, assaisonner.

Couper vos restes de viande en petits morceaux et placer les dans le fond de la tarte.

Ajouter le gruyère râpé.

Verser le mélange œufs, crème et lait.

Cuire au four à 180°C (thermostat 6) pendant environ 1/2 heure à surveiller.

Accompagner l'ensemble d'une salade verte ou de quelques feuilles d'endives.

*Réalisé par le lycée Jules Lecesne*







### CONSEILS / ASTUCES :

Il est possible de réaliser soit même une pâte économique en mélangeant 200gr de farine, 100gr de beurre ou margarine, un peu d'eau (5cl) et une pincée de sel fin.

On peut varier la garniture de la quiche en utilisant des légumes un peu abîmés, comme des tomates, des poivrons ou des courgettes, mais aussi des restes de légumes cuits ( ratatouille, pomme de terre ). On peut aussi utiliser des restes de fromage un peu forts pour être consommés en l'état mais parfaits dans une quiche, comme un reste de camembert, de roquefort, ou de fromage de chèvre. Et pour les enfants, on peut y ajouter de la vache qui rit ou des petits carrés frais nature ou ail et fines herbes.

Vous pouvez allier plusieurs restes et faire marcher votre « imagination culinaire » en ajoutant des épices ou des herbes aromatiques à votre convenance.

#### Essayez !

- La quiche tomates et chèvre au basilic. • La quiche au poulet parfumé au thym. • La quiche au fromage à la normande. La quiche dés de porc, moutarde et herbes de Provence • La tarte oignons et roquefort aux noix. • La tarte pomme de terre et émincé de dinde au paprika. • La tarte à la bolognaise épicée.

**Alors à vous de créer vos propres recettes !!!**

#### Recommandation importante :

Attention, les restes que vous devez utiliser doivent être sains, n'utilisez jamais d'aliments dont la fraîcheur serait douteuse.



*Que faire avec :*

*Des restes de viande*

## RACLETTE EN CHAUSSON

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **25 minutes**

### INGRÉDIENTS :

- Tous les ingrédients restants d'une raclette classique (sauf les cornichons)
- crème fraîche
- ciboulette
- 1 fond de pâte feuilletée (ou 2 selon la quantité de restes)
- sel et poivre
- 1 jaune d'œuf pour dorer

Étaler la pâte.

Y déposer sur une moitié les pommes de terre préalablement écrasées à la fourchette. Saler et poivrer.

Tartiner les pommes de terre du mélange crème fraîche+ ciboulette.

Ajouter ensuite les viandes des grisons et/ou jambons restants (en petites lamelles), puis le fromage.

Refermer le chausson en pinçant bien les bords, préformer 4 parts.

Badigeonner du jaune d'œuf et cuire à four assez chaud (180 à 200°C) pendant 25 mn. Servir avec une salade.

On peut doubler en prévoyant 2 fonds de tartes mises à plat (plat principal pour 6 personnes ou entrée pour 8).

*Réalisé par le Satellite*

**ASTUCE :** Vous pouvez préparer ces chaussons à l'avance et les congeler crus.



Que faire avec :

Des restes de viande

# CAKE SALÉ AUX CAROTTES, LARDONS ET FROMAGE

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **50 minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 180 g de farine
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 10cl d'huile
- 100 g de fromage râpé
- 2 carottes
- 100 g de lardons (porc ou volaille)
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5)

Couper les carottes en dés et les faire cuire 20 min dans une casserole d'eau salée. Faire chauffer la poêle, y mettre les lardons et les carottes à dorer.

Battre les œufs avec l'huile et le lait. Ajouter la farine et la levure. Incorporer le fromage, les carottes et les lardons.

Beurrer et fariner le moule à cake ou recouvrir le moule de papier sulfurisé, verser la préparation et enfourner 50 min à 150 °C.

Réalisé par le **CABLE**

**ASTUCE :** La base du cake permet de finir de nombreux restes, alors laissez libre cours à votre imagination...





Que faire avec :

Des fruits abîmés/trop mûrs

# GÂTEAU DE COMPOTE DE POMMES

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

## POUR 6 PERSONNES :

- 150 g de beurre
- 250g de compote réalisée avec des pommes flétries
- 2 œufs
- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 cuillère de levure
- ½ cuillère à café de cannelle

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

Faire fondre le beurre et mélanger dans un saladier le beurre fondu et la compote.

Ajouter les œufs battus puis la farine, le sucre, la levure et la cannelle. Bien mélanger.

Verser la pâte dans un moule à cake et laisser cuire 30 minutes à 180°C.

*Réalisé par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) du Havre*





Que faire avec :

Des fruits abîmés/trop mûrs

# LA VERRINE DU DIMANCHE SOIR

Temps de préparation : 30 minutes

## INGRÉDIENTS :

• Restes de fruits

### Gelée Passion

- 280g de purée de pêches
- 140 g d'eau
- 10 g de gélatine

• 1 pêche flétrie

### Coulis de cassis

- 215 g de purée de cassis
- 16 g de jus de citron
- 90 g d'eau
- 64 g de sucre
- 8 g de gélatine

### Crème de yaourt

- 280 g de crème fraîche
- 40g de sucre semoule
- 1 zeste de citron
- 4 g de gélatine

### Finitions :

Copeaux de chocolat ou spéculoos écrasés pour la décoration

### Gelée Passion

Éplucher et tailler la pêche en petits dés. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Égoutter la et la faire fondre dans l'eau tiédie. L'incorporer aux autres ingrédients et mixer. Verser aussitôt dans les verres inclinés à 45°. Ajouter quelques petits dés de pêche. Bloquer au froid.

### Coulis de cassis

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Égoutter la et la faire fondre dans l'eau tiédie. L'incorporer aux autres ingrédients et mixer. Verser aussitôt dans les verres inclinés à 45°.

### Crème de yaourt

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Égoutter là et la faire fondre dans 10% de la crème tiédie. L'incorporer aux autres ingrédients et mixer. Finir de remplir les verres.

Cette verrine peut s'adapter en fonction des fruits restants et de tout ce qui peut rester dans le réfrigérateur... sucré !

Réalisé par le lycée Jules Lescne



Que faire avec :

Des fruits abîmés/trop mûrs

## POIRES POCHÉES À LA VANILLE

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **45 minutes**

### POUR 6 PERSONNES :

- 1 citron vert
- 2 gousses de vanille
- 75 cl de vin blanc (eau)
- 150 g de sucre
- 6 poires Comice trop mûres

Prélever le zeste du citron et l'émincer finement.

Verser le vin dans une casserole pouvant contenir les 6 poires.

Ajouter le sucre, les gousses de vanille fendues en deux dans la longueur et les zestes de citron.

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à petits bouillons.

Éplucher les poires et les mettre dans la casserole de sirop.

Les faire cuire pendant 45 minutes en les arrosant régulièrement de manière à ce que toute la surface des poires soit imbibée.

Quand le temps de cuisson est terminé, retirer la casserole du feu et les laisser refroidir dans le vin.

Répartir les poires dans des coupes, les arroser de vin, décorer de vanille et de zestes.

*Réalisé par le Satellite*

**ASTUCE :** Il est important de revoir ces critères esthétiques pour limiter le gaspillage : n'hésitez pas à consommer un légume ou un fruit parce qu'il a une forme particulière ou qu'il a une tâche car au contraire, ce dernier peut être bien mûr et plus sucré ou plus naturel. Vive les fruits et les légumes moches !!



Que faire avec :

Des fruits abîmés/trop mûrs

## SABAYON AUX FRUITS

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

### INGRÉDIENTS :

- 10 cl d'eau
- 80g de sucre en poudre
- 4 œufs
- restes de fruits coupés en petits morceaux

Préchauffer le four à 140°C (thermostat 5)

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

Au bain-marie, continuer de fouetter le mélange jusqu'à ce que celui-ci épaississe. Le mélange doit prendre la consistance d'une crème aérienne et mousseuse qui marque les coups de fouet.

Servir les fruits dans des assiettes creuses, ou des ramequins, et les recouvrir du mélange.

Éteindre le four et mettre au four les assiettes, sous le grill quelques minutes.

Servir aussitôt.

*Réalisé par le Satellite*



Que faire avec :

Des fruits abîmés/trop mûrs

## COMPOTE

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

### POUR 4 PERSONNES :

- 4 pommes trop mûres
- 10 cl d'eau
- 50g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café de cannelle

Peler les pommes, les couper en dés (pour plus de facilité à la cuisson). Dans une casserole porter à ébullition l'eau, le sucre et le sachet de sucre vanillé. Ajouter les pommes.

Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

Déguster votre dessert chaud ou froid.

Ne pas jeter vos épiluchures de pommes car voici une recette simple qui permet de réduire les déchets et le gaspillage !

## CHIPS DE POMME

Temps de préparation : **5 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

Éplucher les pommes à l'aide d'un économe en veillant à faire de larges épiluchures et les laver soigneusement.

Dans une boîte hermétique, incorporer les épiluchures de pommes et ajouter le sucre et la cannelle. Refermer le couvercle de la boîte et secouer afin que les épiluchures soient uniformément sucrées.

Répartir les épiluchures de pommes sur la plaque du four, garnie d'une feuille de papier sulfurisé (éviter de les superposer pour que toutes les chips de pommes soient bien croustillantes après cuisson).

Enfourner pendant 20 minutes à 150°C (thermostat 5).

*Réalisé par le lycée Jeanne D'Arc*





Que faire avec :

Des fruits abîmés/trop mûrs

## CRÈME DESSERT À L'ORANGE

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de repos : **3 heures**

### POUR 4 PERSONNES :

- 4 oranges flétries
- 80cl de lait
- 8 jaunes d'œufs
- 160 g de sucre en poudre
- 40 g de féculé

Rincer les deux oranges et râper leurs zestes. Porter à ébullition le lait avec le zeste, couvrir et laissez infuser environ 5 min. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et ajoutez la féculé.

Presser les oranges et incorporez-les au mélange d'œufs. Filtrer le lait, le verser sur la préparation en mélangeant soigneusement.

Transvaser la préparation dans la casserole et laisser épaissir sur feu doux en remuant sans cesse. Répartir la préparation dans les ramequins. Laisser refroidir la crème avant de la réserver 3 heures au réfrigérateur. Parsemer de fruits secs si vous avez.

Réalisé par le **CABLE**

**ASTUCE :** la recette peut être réalisée avec d'autres agrumes comme des citrons dont on aurait utilisé juste un peu de jus pour une autre recette !



Que faire avec :

Des restes de légumes

## CRUMBLE SALÉ

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **40 minutes**

### POUR 4 PERSONNES :

- 75g de farine
- 5 biscottes (ou pain dur)
- 75 g de beurre
- Restes : fromage de chèvre ; poireaux, courgettes, pommes de terre, tomates ; lardons etc.
- Sel, Poivre

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

#### **Dans un premier temps, il faut préparer la pâte du crumble :**

Mélanger du bout des doigts, la farine, les biscottes émiettées et le beurre ramolli en morceaux.

Disposer dans un plat allant au four votre garniture (légumes, restes de viande, fromage). Et recouvrir par la pâte réalisée à partir des biscottes.

Lisser le dessus, avec le dos d'une cuillère à soupe.

Mettre au four à 180°C (thermostat 6). Enfournier pendant environ 25 min. Le plat est cuit, quand le dessus est légèrement doré.

Conseil : l'ensemble de votre garniture à part les fromages doit être déjà cuit pour réaliser votre crumble.

*Réalisé par le lycée Jeanne D'Arc*



**Que faire avec :**  
**Des restes de légumes**

# SALADE COMPOSÉE

Temps de préparation : **10 minutes**

## POUR 4 PERSONNES :

- Restes de pommes de terre cuites
- Restes de carottes cuites
- Oignons
- Tomates (selon la saison)
- Cervelas ou restes de viande
- Olives noires
- Gruyère
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel, poivre

Couper les pommes et les carottes cuites en dés

Laver les tomates, les couper en dés. Faire de même avec le cervelas et le gruyère. Éplucher les oignons. Les couper finement. Mettre tous les ingrédients dans un saladier et ajouter les olives

Préparer une vinaigrette bien relevée avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre. Arroser la salade et bien mélanger

*Réalisé par la CLCV de Montivilliers*

**ASTUCES :** - Si vous avez un reste de pommes et de carottes de ragoût, vous pouvez les utiliser pour confectionner cette salade. Il vous suffit de les rincer avant utilisation.

- Une salade est un excellent plat pour utiliser les restes. Restes de viande, de légumes, de féculents ou de fromage, tout peut se mettre dans une salade...



Que faire avec :

Des restes de légumes

# CONFITURE DE POMMES DE TERRE À LA CANNELLE

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **40 minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 1 bâton de cannelle
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- 2 anis étoilés
- 1 gousse de vanille fendue et grattée
- 150 ml d'eau
- 375g de sucre roux
- 500g de pommes de terre pelées et coupées en morceaux

Porter à ébullition les morceaux de pommes de terre dans une casserole d'eau froide non salée.

Faire cuire jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Les égoutter et les réduire en purée fine.

Dans une bassine à confitures, porter à ébullition le sucre mélangé à 125 ml d'eau avec la cannelle, la vanille et l'anis. À ébullition, baisser le feu et ajouter la purée de pommes de terre.

Poursuivre la cuisson très brièvement en remuant à feu doux.

Hors du feu, ôter le bâton de cannelle, les anis étoilés et la gousse de vanille.

Verser dans les pots, les refermer en appuyant sur le couvercle pour chasser l'air et les retourner jusqu'à refroidissement.

Réalisé par le Collectif haurais Disco Soupe





Que faire avec :

Des restes de légumes

## CROQUETTES DE PURÉE

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **5 minutes**

### POUR 6 PERSONNES:

- Restes de purée de pomme de terre
- 4 œufs
- chapelure réalisée à partir de pain rassis ou de biscotte
- farine
- sel, poivre
- muscade

Mélanger la purée avec 4 œufs (quantité d'œufs à adapter selon la quantité de purée), sel, poivre et muscade râpée.

Former des boulettes, les tremper dans la farine, puis dans le blanc d'œuf et dans la chapelure.

Les faire frire dans de l'huile chaude et retirer le surplus d'huile sur du papier absorbant.

*Réalisé par le Satellite*

**ASTUCE:** Cette recette peut se faire avec tous les restes de purée, de légumes cuits écrasés, ou de pot-au-feu, ...



Que faire avec :

Des produits laitiers proches de la date de péremption / œufs

## RILLETES DE JAMBON

Temps de préparation : **10 minutes**

### INGRÉDIENTS :

- ¼ d'oignons rouges
- 1 pincée de poivre
- Un reste de fromage frais nature (75 g)
- 1 petite gousse d'ail
- 4 tomates confites
- Ciboulette
- 1 cuillère rase de paprika
- 4 tranches de jambon

Mixer l'oignon et l'ail. Ajouter le jambon et mixer à nouveau. Hacher les tomates confites au couteau en très petits morceaux et ciseler la ciboulette.

Dans un saladier, mélanger le jambon, l'oignon, l'ail avec le fromage frais. Ajouter le paprika, le poivre, mélanger et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

*Réalisé par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) du Havre*



Que faire avec :

Des produits laitiers proches de la date de péremption / œufs

## ŒUFS COCOTTE

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **10 à 15 minutes**

### POUR 6 PERSONNES :

- 6 œufs
- 3 tranches de jambon
- 1 pot de crème
- Gruyère râpé
- 6 noisettes de beurre
- Sel, poivre

Faire préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

Beurrer les 6 ramequins

Couper les tranches de jambon en dés et les déposer dans le fond des ramequins. Casser un œuf dans chaque ramequin, déposer une ou deux cuillères de crème fraîche sur les œufs puis recouvrir de gruyère râpé.

Mettre une noisette de beurre sur chaque œuf et enfourner 10 à 15 min. À déguster chaud.

*Réalisé par le CABLE*

**ASTUCE :** les œufs cocotte peuvent se faire avec tous les restes de viande ou de charcuterie présents dans votre réfrigérateur. Cela peut aussi être un reste de fromage comme de la mozzarella, de la feta ou du parmesan.



**Que faire avec :**

**Des produits laitiers proches de la date de péremption / œufs**

# GÂTEAU AU YAOURT

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **40 minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 2 pots de yaourt nature ou aux fruits avec une date de péremption proche
- 3 pots de farine
- 1 pot ½ de sucre
- 1 pot d'huile
- ½ sachet de levure chimique
- 3 œufs

Mélanger la farine, le sucre et la levure, puis les 2 yaourts, l'huile et les 3 œufs.

Après obtention d'une pâte onctueuse, verser dans un moule à gâteau beurré et cuire 40mn à 200°C (thermostat 7). Surveiller en mettant la pointe d'un couteau. Si ce dernier ressort sans trace votre gâteau est cuit. Bon appétit

*Proposé par la communauté urbaine Le Havre Seine Métropole*





Que faire avec :

Des produits laitiers proches de la date de péremption / œufs

# MERINGUES AU CHOCOLAT

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 90 minutes

## INGRÉDIENTS :

- 100 g de chocolat
- restes de blancs d'œufs à peser
- sucre en poudre : même poids que les blancs d'œufs
- sucre glace : même poids que les blancs d'œufs

Préchauffer le four à 100°C (thermostat 3/4)

Battre les blancs en neige, quand ils ont commencé à mousser, ajouter le sucre semoule en 3 fois et continuer de battre jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient en bec d'oiseau (= les blancs d'œufs doivent être fermes).

Tamiser le sucre glace au-dessus des blancs d'œufs battus et mélanger délicatement en soulevant l'ensemble avec une cuillère en bois.

Transférer les blancs d'œufs dans une poche à douille. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et déposer des petits tas réguliers à l'aide de la poche à douille.

Enfourner 1 heure 30 et laisser refroidir.

Faire fondre le chocolat cassé en morceaux sur feu doux au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit lisse.

Tremper délicatement les meringues, une par une dans le chocolat. Les recouvrir à moitié. Décorer de sucre coloré.

*Réalisé par le collège Gustave Courbet de Gonfreville-l'Orcher*

**ASTUCE :** Vous pouvez utiliser les restes de vos chocolats de pâques.

Si vous n'avez pas de poche à douille, vous pouvez utiliser une simple cuillère ou vous servir d'un sac de congélation. Il vous suffira de couper le sac dans un angle.

# TOUT SAVOIR SUR LA CONGÉLATION

Le congélateur est un atout dans la lutte contre le gaspillage alimentaire:

N'hésitez pas à congeler les surplus d'aliments car les congeler permet d'allonger leur durée de vie.

Vous avez cuisiné en trop grande quantité, vite on congèle en portion individuelle les restes, ils peuvent ainsi devenir des repas pour un midi ou un soir où on n'a pas envie de cuisiner...

---

## Comment congèle-t-on les légumes ?

Avant la congélation, la plupart des légumes doivent être blanchis, c'est-à-dire brièvement plongés dans de l'eau bouillante puis passés sous l'eau froide, ce qui permet une meilleure conservation de leur couleur, de leur texture et de leur goût.

Placez ensuite les légumes dans des sacs de congélation.

- Ne surchargez pas vos sacs.
  - Fermez-les hermétiquement.
  - Apposez sur chaque sac une étiquette autocollante sur laquelle vous aurez noté au marqueur le nom du légume et la date de congélation.
  - Vous pouvez aussi placer les légumes dans des boîtes à fermeture hermétique, sans remplir la boîte jusqu'au bord.
  - Ne recongelez jamais un légume qui a été décongelé, à moins de l'avoir fait cuire entre temps.
- 

## Et les fruits ?

Les **fruits** se congèlent entiers ou en quartiers. Les pommes ont besoin d'être blanchies quelques minutes tandis que les **fruits à la chair délicate** comme les pêches et les brugnons ont besoin d'être trempés dans **un sirop de sucre** : 250 à 500 g de sucre pour 50 cl d'eau...

## Je congèle et c'est bon pour la santé ?

On accuse souvent la congélation de **détériorer le goût des fruits et légumes**, d'éliminer les saveurs et les vitamines C. **C'est faux !** Congelés avec précaution, les **fruits et légumes** conservent les mêmes caractéristiques. Les nutriments et les vitamines sont préservés.

<b>Aliments</b>	<b>Durée de conservation au congélateur</b>
Aubergines	12 mois
Brocolis	12 mois
Carottes	8 mois
Choux-fleurs	6 mois
Courges	6 mois
Courgettes	3 mois
Épinards	12 mois
Haricots verts	12 mois
Petits pois	12 mois
La plupart des légumes	12 mois
Tomates en coulis	12 mois
Abricots	12 mois
Cerises	12 mois
Fraises	12 mois
Framboises	12 mois
Kiwis	6 mois
Poires	12 mois
Prunes	12 mois
Poisson	3-4 mois
Bœuf	12 mois
Bœuf haché	6 mois
Agneau	12 mois
Veau	12 mois
Porc	6 mois
Poulet entier ou en morceaux	12 mois
Beurre	4 mois
Fromages à pâte cuite (emmental, comté beaufort,...)	6 mois
Fromages râpés	6 mois
Lait	6 mois
Crème	6 mois
Pain	1 mois
Gâteaux	3-4 mois
Viennoiseries	2 mois
Fonds de tarte	3 mois



# LES BONNES QUANTITÉS POUR ÉVITER DE GASPILLER

Connaître les équivalences, c'est acheter et cuisiner en juste quantité et évite ainsi de gaspiller !

les équivalences	1 cuillère à café rase	1 cuillère à soupe rase
sucres en poudre	5g	15g
farine, semoule	4g	12g
beurre	5g	15g
crème fraîche	5 ml	15 ml
huile	5 ml	15 ml
cacao en poudre	5g	8g
sel	5g	15g
poivre	2g	5g
riz	7g	20g
fromage râpé	4g	12g

Les poids de	
1 noisette de beurre	5g
1 pincée de sel	1g
1 œuf	55g
1 morceau de sucre	5g
1 pomme de terre	100g
1 carotte	80g
1 oignon	60g
1 tomate	60g

## DLC ET DDM

### La DLC, c'est la DATE LIMITE DE CONSOMMATION

Elle est indiquée sur les denrées périssables (mentionnée avec un jour et un mois). Après cette date, il ne faut plus consommer le produit car il pourrait présenter un risque sanitaire et entraîner une intoxication alimentaire.

### On ne parle plus de DLUO mais de DDM

La mention « à consommer de préférence avant le » représente la date de durabilité minimale (DDM) du produit depuis le 13 décembre 2014. Au-delà de celle-ci, la denrée peut perdre certaines de ses qualités gustatives et/ou nutritionnelles mais peut être consommée sans danger pour la santé. Cette indication est notamment visible sur les boissons, les produits d'épicerie (pâtes, riz, sucre, conserves...).

#### Comment est-elle indiquée ?

Produit consommable

+ de 18 mois après son achat = en année.

entre 3 et 18 mois après son achat = le mois et l'année.

- de 3 mois après son achat = le jour et le mois.



# DES ASTUCES CONTRE LE GÂCHIS

- Je fais quoi avec un blanc ou un jaune d'œuf ?

Blanc d'œuf	Jaune d'œuf
financiers	dans une purée
macarons	crème anglaise
guimauves	crème pâtissière
îles flottantes	crème brûlée
rochers coco	flan aux œufs
tuiles aux amandes	pâtes à la carbonara
meringues	mayonnaise
glacer des gâteaux	pour lier une sauce



- Ne jetez pas les feuilles vertes de la salade que vous trouvez un peu fanées, elles pourront aller dans votre soupe. En fait, tous les morceaux de légumes que vous n'utilisez pas peuvent être mis dans la soupe.
- N'achetez pas le gruyère râpé car il verdit souvent dans le paquet même avant la date de péremption. Achetez le plutôt entier et râpez uniquement les quantités dont vous avez besoin....
- Vous avez besoin des grains de la gousse de vanille, ne jetez pas la gousse et incorporez-la à du sucre. Vous obtiendrez ainsi à moindre coût du sucre vanillé.
- Au restaurant, pensez à commander en fonction de votre appétit et n'hésitez pas à demander à emporter ce que vous n'avez pas consommé.
- Vous faites cuire des légumes dans un bouillon, ne le jetez pas, ce dernier peut servir de base pour une soupe...

## Faire ses courses pour éviter le gaspillage :

- Afin d'éviter de jeter des aliments non consommés, achetez des produits frais en plus petite quantité mais plus souvent.
- Quand vous achetez un produit, bien prendre connaissance des indications sur les emballages, n'achetez pas un produit alors que vous n'avez pas les ustensiles nécessaires pour les cuisiner.
- N'achetez pas non plus des produits trop spécifiques, utiles pour une recette particulière car il est certain que vous n'utiliserez pas le reste et que cela partira à la poubelle....

**Cuisiner, c'est aussi manger équilibré.**

Une alimentation diversifiée, une consommation d'eau régulière et la pratique d'une activité physique contribuent au bien-être.

# REMERCIEMENTS

à l'ensemble des structures et des bénévoles qui ont réfléchi et proposé des recettes pour alimenter ce livre et lutter ainsi contre le gaspillage alimentaire.

## **lycée Jeanne d'Arc**

22 Rue du Général de Gaulle, 76600 Le Havre

02 35 54 65 50

Site internet : <http://lyceejdarc.org/site>

*Les recettes ont été proposées par les élèves du BTS en Économie Sociale et Familiale avec l'aide de leurs professeurs.*

## **lycée Jules Lecesne**

33 Rue de Fleurus, 76600 Le Havre

02 35 22 41 31

Site internet : <http://www.lecesne-lyc.spip.ac-rouen.fr>

*Les recettes ont été réalisées par la classe de seconde pour l'obtention d'un bac pro cuisine avec l'aide de leurs professeurs.*

## **Centre social le CABLE de Bléville**

56 Rue Albert Samain

76620 Le Havre

02 35 44 03 13

Mail : [lecable@lehavre.fr](mailto:lecable@lehavre.fr)

*Implanté au cœur du quartier, le Cable est un lieu d'initiative, ouvert à tous, porté par les habitants et appuyé par des professionnels.*

## **Centre social AGIES :**

1 bis avenue Lénine

76700 Gonfreville l'Orcher

02 35 45 44 75

Site internet : <http://centresocial.agie.free.fr>

*Dans le cadre de la commission développement durable, le groupe initiative cuisine du centre social AGIES réfléchit sur des propositions au quotidien pour les familles gonfrevillaises.*

## **Centre social Pierre Hamet Bois de Bléville**

16 Allée Pierre de Coubertin

76620 Le Havre

02 35 46 55 51

Mail : [espacepierrehamet@lehavre.fr](mailto:espacepierrehamet@lehavre.fr)

*L'espace Pierre Hamet programme chaque mois, un atelier cuisine thématique dans ses locaux. Les habitants du territoire du Bois de Bléville viennent y partager leur savoir-faire dans un esprit convivial et gourmand.*

## **CLCV (Consommation Logement Cadre de Vie)**

### **de Montivilliers**

2 Place de l'ancienne Huilerie

76290 - Montivilliers

02 35 30 51 64

mail : [clcv.montivilliers@wanadoo.fr](mailto:clcv.montivilliers@wanadoo.fr)

*Les recettes ont été proposées par l'atelier de cuisine de cette association qui défend et informe les consommateurs.*

## **Disco soupe**

*Le collectif disco soupe du Havre travaille toute l'année contre la lutte contre le gaspillage alimentaire en récupérant les fruits et les légumes jetés dans les structures commerciales. Elle participe ensuite à différents événements où chacun peut venir découvrir les excellentes recettes que l'on peut réaliser à partir de fruits ou de légumes destinés au rebut. Un exemple dans ce livre.....*

## **Collège Gustave Courbet de Gonfreville l'Orcher**

16 Avenue Eberhard BP 301

76 700 Gonfreville l'Orcher - 02 35 47 08 50

Site internet : <http://colleges.ac-rouen.fr/courbet>

*La section SEGPA du collège Gustave Courbet de  
Gonfreville-l'Orcher a proposé 2 recettes dans le cadre d'un  
projet pédagogique sur l'alimentation avec l'aide de leurs  
professeurs.*

## **Centre social le Satellite Le Havre**

104 rue Florimond Laurent - 76620 Le Havre

02 35 46 17 08

*Les recettes sont issues des ateliers cuisine mensuels du centre  
social Le Satellite qui est situé dans le quartier de la Mare Rouge.  
Ces ateliers permettent aux participants d'apprendre à cuisiner  
des aliments simples, savoureux, mais surtout à reprendre plaisir  
à cuisiner pour soi-même et pour les autres.*

## **CCAS Le Havre**

3 Place Albert René 76600 Le Havre - 02 35 19 48 70

*Les ateliers cuisine « Plaisir et découverte » développent des  
savoir-faire sur la cuisine quotidienne, l'alimentation, la nutrition  
dans une ambiance détendue et conviviale.*

Cuisiner des restes est une habitude facile à prendre pour limiter le gaspillage alimentaire. Ce livre vous propose différentes recettes pour que vos restes deviennent de délicieux plats à partager.



© Recettes : Saveurs & Savoirs - © Photos : iStockPhoto



Ce livre de recettes vous est offert par la communauté urbaine



Le Havre Seine Métropole - 19 rue Georges Braque - CS 70854 - 76085 Le Havre Cedex - 02 35 22 25 25 - lehavreseinemetropole.fr

Le Havre Seine Métropole - 2023 - Photos : D.R. - Imprimerie Ville du Havre 