

Conserver et
cuisiner les restes



Conservation et cuisson des restes

Fruits, yaourts, viandes, fromages, œufs, pain, légumes, pâtisseries ... tout y passe !

En moyenne, les français jettent 20 kg de déchets alimentaires chaque année !

Non-sens environnemental, non-sens économique, le gaspillage alimentaire n'existait pourtant pas il y a quelques années. Nos grand-mères excellaient dans l'art d'accommoder les restes : pain dur, fruits trop mûrs... tout était réutilisé ou transformé.

Et si on revenait aux pratiques d'antan ?

Le bon réflexe N°1 : Lorsque vous cuisinez, augmentez les proportions pour avoir des restes pour le lendemain. Vous gagnerez du temps et économiserez de l'énergie.

Le bon réflexe N°2 : Ne jetez pas les restes. Avec un peu d'imagination, ils serviront dans d'autres préparations.

Comment conserver les restes ?

Quelques règles de base doivent être connues :

- ★ **Refroidir** rapidement. Laisser les plats au maximum 30 minutes à température ambiante, sinon ils risquent de développer des bactéries et ne seraient donc plus consommables.
- ★ **Bien protéger** pour éviter le dessèchement, éviter le contact avec d'autres produits et éviter qu'ils ne s'abîment trop.
- ★ **Privilégier** le réchauffage à haute température et éviter de réchauffer plus d'une fois.

Comment utiliser les restes ?

Galettes, soupe, crumble, gratins... le pain sec, le rôti de bœuf qui dort dans le frigo, les radis déconfis... tous retrouvent une nouvelle vie, du plus basique au plus original !



Les classiques

★ Tarte aux restes du frigo

- Dérouler un fond de tarte
- Appliquer de la moutarde puis ajouter tous vos restes (jambon, lardons, restes de poulet rôti, légumes...).
- Finir en saupoudrant de gruyère.

★ Quiche

- Ajouter 3 œufs + 1 pot de crème battus ensemble.

★ Bricks

- Remplir des feuilles de bricks avec tous vos restes.

★ Cake

- La base du cake est toujours la même : de la farine, de la levure, des œufs et de l'huile d'olive.
- Après avoir obtenu une pâte lisse, on verse les ingrédients : crabe, olive, jambon, chèvre, raisin, poivre, roquefort... on peut tout y mettre.

★ Sandwichs

- Les pains plats ou galettes sont parfaits pour «emballer» les restes.
- Assaisonnez et ajoutez quelques feuilles de salade.

★ Pain perdu ou brioche perdue

- Verser dans un saladier 1 L de lait, 5 cuillères à soupe de sucre, un sachet de sucre vanillé.
- Couper 250 g de pain rassis (ou de brioche) en petits morceaux pas trop épais et les faire tremper dans le lait jusqu'à ce qu'ils soient totalement imprégnés. Puis les tremper dans un bol où l'on aura battu 3 œufs et ajouté une pincée de sel.
- Faire cuire les morceaux de pain dans une poêle à feu doux avec du beurre et du sucre.
- Servir dans un plat avec du papier absorbant.



Les originales

★ Chips aux épluchures de patates ou de pommes

- Bien laver la peau, puis plongez les épluchures dans l'huile bouillante à 190°C pendant 20 min.
- Déposez-les dans un plat garni de papier absorbant et saler.

★ Soupe aux fanes de radis

- Faire fondre un oignon dans du beurre ou de l'huile d'olive.
- Ajouter les fanes de radis et laisser suer.
- Ajouter du bouillon. Saler, poivrer.
- Laisser cuire quelques minutes et mixer le tout en ajoutant du cerfeuil et une cuillère de crème fraîche.



Pommes de terre

★ Ecraser un reste de pommes de terre, ajouter un oignon haché et cuit, du persil et du poivre, passer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

★ Les restes de pommes de terre peuvent agrémenter une omelette ou une terrine de poisson.

★ Hacher très finement 1 gousse d'ail et du persil.

- Ecraser les pommes de terre (2 ou 3) avec 4 kiris et le jus d'un demi-citron.

- Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte. Saler, poivrer.

- Farcir des feuilles de brick avec ce mélange et les plier en triangle. Les faire frire.

★ Mélanger un restant de purée avec 2 jaunes d'œufs et du gruyère râpé.

- Monter les blancs en neige assez ferme, puis les incorporer au mélange. Saler et poivrer.

- Passer au four environ 20 min, servir chaud pour ne pas que le soufflé tombe.

Riz

★ Faire une pâte à tarte avec un reste de riz : mélanger 2 verres de riz et un œuf battu, et les étaler au fond d'un plat à tarte huilé.

- Faire cuire 10 minutes à 180 °C, ajouter la garniture et poursuivre la cuisson.

★ Utiliser un reste de riz dans une salade composée ou un riz au lait.

★ Le risotto est difficile à réchauffer car il a tendance à sécher. Préférez en faire des galettes.

- Lier avec un œuf battu, former de petites galettes que vous roulerez dans la farine avant de les cuire à la poêle.

- Mélanger le risotto (froid), 50 g de parmesan et 2 œufs battus.

- Former des boulettes dans lesquelles vous emprisonnez un dé de mozzarella.

- Rouler les boulettes dans la chapelure.

- Faire frire.

- Déguster très chaud.

Pain rassis

★ Mixer ail et huile d'olive.

- Faire chauffer le mélange dans une poêle, y faire griller des tranches de pain rassis.

- Servir chaud avec une soupe.

★ Avec en plus un reste de viande - Couper le pain en morceaux.

- Le faire tremper dans du lait pour le ramollir.

- Hacher la viande et l'ajouter à la préparation.

- Ajouter 2 œufs. Saler, poivrer.

- Étaler dans une poêle sous forme de galettes et faire cuire 5-10 minutes de chaque côté.

A vous maintenant de faire marcher votre imagination pour donner une nouvelle vie à vos restes alimentaires !

