



Des recettes faciles, rapides et économiques

Avec les astuces  
du Chef Iotois  
*Alexis Péliou*

# MES PETITS PLAISIRS

A  
C  
C  
O  
m  
m  
O  
D  
és



## Mais quel est le rapport entre le Syded et la cuisine, vous demanderez-vous ?

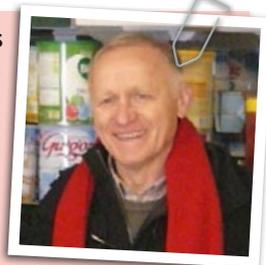
Le traitement des déchets est la "spécialité" reconnue du Syded. Son engagement pour diminuer leur quantité rejoint celui de la Banque alimentaire du Lot quand on aborde la lutte contre le gaspillage alimentaire.

"Réduire les déchets" est l'un de nos objectifs premiers, et les aliments ne devraient pas finir à la poubelle, surtout quand on connaît les difficultés rencontrées par certains pour se nourrir convenablement. L'idée de s'unir autour de ce projet commun s'est donc concrétisée naturellement. Ce carnet de cuisine est le fruit d'une synergie des compétences de personnalités investies sur cette question. Je tiens à remercier chaleureusement Alexis Péliou, grand chef étoilé, fondateur du Gindreau, pour s'être prêté au jeu avec spontanéité et générosité.

Nous avons comme objectif de nous inspirer de ce que les gens jettent pour élaborer des recettes : des aliments encore sous emballages, des restes non consommés mais aussi, et surtout, des fruits et légumes entiers, et du pain... Le pain, cet aliment de base pour l'homme dans bien des civilisations, occupe une place importante dans ce livret. Vous pourrez le déguster en entrée, en plat et au dessert !

Nous n'aurons pas la prétention d'appeler cet ouvrage "livre de cuisine". Nous vous proposons ici un guide de recettes "anti-gaspi" renfermant quelques conseils pratiques qui se veulent faciles et ludiques, à tester dans votre cuisine. Libre à vous de faire jouer votre imagination et de profiter des suggestions d'Alexis Péliou qui nous fait l'honneur de nous ouvrir son cahier d'astuces culinaires...

**Gérard Miquel, Président du Syded du Lot**



## Les chiffres du gaspillage sont accablants quand on songe à tous ceux qui ne mangent pas à leur faim ou qui consomment une nourriture de mauvaise qualité.

Les Banques alimentaires se sont fortement investies dans l'élaboration du *Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire*, signé en juin 2013. Savoir mieux se nourrir est devenu une mission complémentaire à l'aide que nous apportons déjà aux familles les plus démunies.

Cette campagne "anti-gaspi" est aussi, pour les Banques alimentaires, un levier contre la pauvreté. D'ores-et-déjà, plus de la moitié des denrées que nous distribuons sont récupérées dans les industries agro-alimentaires et les grandes et moyennes surfaces. Ces produits sont sains et respectueux des dates de péremption.

Cependant nous pouvons et nous devons faire mieux encore. Beaucoup de produits alimentaires sont détruits ou laissés à l'abandon sur les exploitations agricoles, il y a là matière à réflexion et à action.

Apprendre, ou réapprendre à cuisiner pour certains, c'est aussi retrouver le plaisir des saveurs et du partage autour d'un repas. C'est pourquoi, nous nous sommes équipés d'une cuisinette mobile pour animer des ateliers cuisine, dans les associations partenaires, avec le concours d'une diététicienne. Ces échanges permettent de créer également un lien social, facteur de réinsertion, en offrant un espace de parole convivial autour de la confection de plats. Ce sera aussi l'occasion, de mettre en pratique les recettes, conseils et astuces proposés dans ce livret.

**Francis Nadal, Président de la Banque alimentaire du Lot**

« **Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es.** » (Brillat-Savarin)  
En corollaire, nous pourrions dire :  
« **Dis-toi ce que tu jettes et dis-toi qui tu es !** »

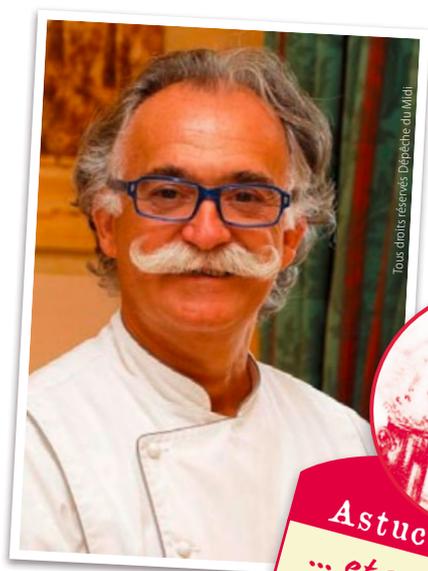
Alors de nos caddies, paniers, cabas plus ou moins pleins, comment profiter "du tout" ?  
En prêtant attention, bien sûr, à la façon de gérer, conserver nos achats et surtout en développant cet "esprit culinaire" - désir et plaisir pur de l'imagination ! Si vous en sentez le besoin, je peux vous mettre sur la voie...

C'est comme en musique. Prenons pour exemple un "free jazz man" : de la composition il va amener des variations, des décompositions, des déstructurations, des recompositions... Il en est de même pour la cuisine qui routinière devient esprit créatif, sens de l'harmonie, goût de la fête, plaisir du partage, du don de soi.

Art de vivre où se mêlent fantaisie, poésie, volupté, amour, pour devenir expression du soi. C'est peut-être là, la conversion du regard qui passe du laborieux au prestigieux pour le contenu de nos cabas :

« **J'attribue à toute espèce de nourriture en général, des valeurs esthétiques et morales essentielles.** » Approprions-nous cet adage de Salvador Dalí et aiguïsons nos talents.

Alexis Pélissou



### Astuce du Chef

... et petits conseils

Sous chaque vignette avec mon "portrait croqué", je vous ai noté quelques astuces pour varier les recettes et les plaisirs. N'hésitez pas à noter vos propres idées au fil des recettes...

# LEXIQUE DES RESTES

Ail.....	13	<b>Légumes</b> .....	9, 10, 11, 14, 15
Aubergine.....	9	Maïs.....	11
Banane.....	19	Mayonnaise.....	11
Biscuit.....	19	Miel.....	9, 10, 17, 18, 19
Blette.....	15	Noisette.....	18
Bœuf.....	14	Noix.....	9, 15, 18
Canard.....	14	Œuf.....	11, 13, 15, 17, 18
Carcasse.....	14	Oignon.....	10, 14, 15
Carotte.....	14	<b>Pain</b> .....	9, 10, 13, 15, 17
Céleri.....	14	Pâtes.....	11
Champignon.....	13	Poire.....	17, 19
Chocolat.....	18, 19	<b>Poissons</b> .....	13, 14, 15
Chou.....	15	Pomme.....	10, 17
Ciboulette.....	10, 11, 13, 15	Pomme de terre.....	11, 15
Citron.....	10, 13, 14, 18	Porc.....	14
Concombre.....	10	Purée.....	14
Courgette.....	9, 10	Radis.....	15
Dinde.....	14	Raisins (secs).....	9, 17
Échalote.....	10, 13, 15	Riz.....	11
Endive.....	10	Salade.....	10, 15
Fane.....	15	Sucre.....	17, 18
Feuilles.....	15	Thon.....	11
Fromage.....	9, 10, 14, 15, 19	Tomate.....	9, 11
<b>Fruits</b> .....	18, 19	<b>Viandes</b> .....	14, 15
Haricot.....	11	Volaille.....	14
Jambon.....	10, 11	Yaourt.....	18
Lait.....	14, 15, 17		
Lardon.....	10		

# SOMMAIRE

<b>Gaspillons-nous la nourriture ?</b> .....	3
<b>Quelques astuces anti-gaspi</b> .....	4
1. Pour acheter malin.....	
2. Pour bien conserver les aliments.....	
3. Pour cuisiner astucieux.....	
<b>Les Quatre saisons de mon Caddie</b> .....	7
<b>ENTRÉES &amp; MISES EN BOUCHE</b> .....	
Toasts express de l'improviste.....	9
Salade fraîcheur gourmande.....	10
Œufs de la dernière chance.....	11
Salades du placard.....	11
<b>PLATS VIANDES, POISSONS, LÉGUMES</b> .....	
Crumble de pain aux fines herbes.....	13
Hachis archi rapide et astucieux.....	14
Quiche du lendemain.....	15
Gâteau des prés Quercy-noix.....	15
<b>DESSERTS &amp; GOÛTERS RAPIDES</b> .....	
Pain perdu... mais pas pour tout le monde.....	17
Pudding au pain.....	17
Cake improvisé façon gâteau au yaourt.....	18
Compotées & verrines.....	19
Fondant craquant choco-biscuits.....	19
<b>Autres usages anti-gaspi</b> .....	20

# GASPILLONS-NOUS LA NOURRITURE ?

## Du caddie... à la poubelle

**9 Lotois sur 10 pensent ne pas gaspiller, ou alors peu...**

Pourtant, une étude sur le contenu des déchets collectés sur le département démontre que 19 kg par personne d'aliments consommables sont jetés à la poubelle chaque année.

**Sur le budget d'une famille de 4 personnes, cela représente tout de même 400 € par an de nourriture achetée pour être jetée !**

Et ce constat n'est que la partie visible de l'iceberg. En effet, pour produire ces aliments, il a fallu cultiver des terres, puis les transporter, les transformer, les emballer même, pour la plupart... Des ressources naturelles, de l'énergie, du temps et des efforts humains sont autant d'éléments à rajouter sur l'ardoise du gaspillage.

## Les raisons d'un tel gaspillage

Réfrigération, congélation, stérilisation, indications sur les emballages... Tout laisse à penser que nous sommes davantage à l'abri des pertes alimentaires que l'étaient nos grand-parents. Pourtant, ce n'est pas le cas.

Alors serait-ce davantage le phénomène d'une société consommant et surconsommant sans compter ? Du champ à l'assiette, chaque acteur est à la fois victime et complice d'un système qui gaspille.

Mais **nous pouvons agir**, simplement, à la maison et au moment de nos achats. Sans avoir besoin de soulever des montagnes (ou des congélateurs en l'occurrence), nous pouvons refuser d'être dans la consommation passive et devenir des **consom'acteurs**.

**Le gaspillage dans le Lot :**

**19 kg** par an et par personne d'aliments gaspillés



# QUELQUES ASTUCES ANTI-GASPI

A l'échelle du consommateur, le gaspillage prend souvent son origine lors de l'achat...

## 1. Pour acheter malin

- Je fais une **liste** avant d'aller faire les courses.
- Je préfère les fruits et légumes de **saison**.
- J'achète des **quantités** et des formats adaptés.
- Je vérifie les **dates** de péremption (voir encadrés).
- Je demande **conseil** au boucher, au poissonnier...
- J'achète les produits frais ou **surgelés en dernier**.
- Je respecte la **chaîne du froid** (sac isotherme, trajet...).
- Je privilégie les **circuits courts** et de proximité (limite les risques de pertes : approvisionnement plus direct...).

### Température

Bien qu'elle ne soit pas toujours bien lisible sur l'emballage, la température de conservation est sans doute **l'information la plus importante à retenir**. Le respect de cette consigne limite le risque de développement des bactéries dans les aliments.

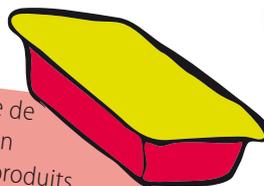
3°C

### DLC

La Date Limite de Consommation est apposée sur les produits frais, périssables qu'il faut consommer "jusqu'au..." afin d'éviter tout risque pour la santé.

### DLUO

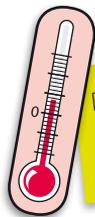
La Date Limite d'Utilisation Optimale est indiquée par la formule "à consommer de préférence avant..." Elle concerne les produits en conserve ou conditionnés secs. **Une DLUO dépassée ne rend pas l'aliment dangereux.** Il peut être consommé, même s'il a moins de goût ou de texture.



La réfrigération est un progrès essentiel pour la conservation des aliments. Avant l'ère du "frigorifique", les familles avaient recours aux techniques de salaison, de fumage et aux conserves pour préserver les aliments dans leur garde-manger. Malgré cette avancée, il arrive qu'une barquette de lardons ou de vieux radis oubliés finissent à la poubelle...

## 2. Pour bien conserver les aliments

- **J'ôte les suremballages en carton** : avec l'humidité ils sont des nids à bactéries.
- **Je mets devant** les produits les plus "anciens" et ceux à consommer rapidement : **premiers entrés, premiers mangés**.
- **Je place dans la zone la plus froide** les aliments frais, les plus fragiles, tels que la viande, le poisson et les restes.
- **Je note la date d'ouverture** sur la brique de lait, la bouteille de jus de fruit, etc.
- **Je mets les aliments entamés** dans des **boîtes hermétiques** ou je les protège avec du film étirable.
- **J'élabore mes menus** en fonction des dates de péremption.
- **Je congèle le surplus** (sans transformer le congélateur en oubliette...)
- **Je nettoie le réfrigérateur** régulièrement avec un mélange d'eau tiède et de vinaigre blanc.



Dans un réfrigérateur, la température est rarement uniforme : **selon le modèle, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas**. Consultez les indications du fabricant.



Pour cuisiner, il faut en avoir envie, prendre plaisir. Pour cela, il faut s'enlever de la tête quelques idées reçues.

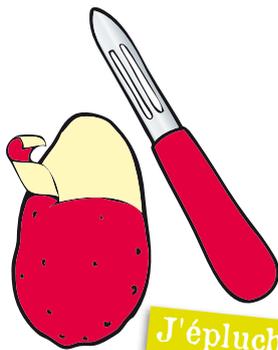
- **Difficile ?** Tout le monde peut cuisiner, pas besoin de faire compliqué pour faire bon.
- **Cela prend du temps ?** On peut préparer des plats savoureux en très peu de temps, vous le constaterez au fil de ces pages.
- **Rigoureux ?** Il ne faut pas se sentir coincé par une recette, comme si la formule magique n'allait pas fonctionner sans la poudre de piment.
- **Inventif ?** Oui, tout le monde peut être créatif. Pour cela, il faut se faire confiance et oser expérimenter, tester et accepter des écarts ou des réinterprétations... De grandes recettes ont vu le jour par accident : comme la fameuse tarte Tatin, les Bêtises de Cambrai...

## 3. Pour cuisiner astucieux

**Râper** soi-même le fromage a plusieurs avantages :

- **Plus "anti-gaspi"**, un morceau de fromage se conserve plus longtemps qu'un sachet de râpé...
- **Plus économique**, car moins cher à l'achat...
- **Plus de goût** car râpé frais
- **Plus précis**, on râpe la quantité souhaitée,
- **Plus de choix**, différents fromages peuvent être utilisés...

**Je râpe**



**J'épluche**

**L'économe** est un ustensile qui porte bien son nom. Vous éplucherez plus facilement et en gaspillant moins qu'avec un couteau.

**Je dose**

**Savoir doser...**

On a souvent peur de ne pas faire assez et on se retrouve avec trop.

**Quantités pour un adulte :**

**Œufs :** 2 œufs

**Viandes et poissons :** 100 à 150 g (sans déchets)

**Légumes secs, riz, semoule :** 60 g, 1/2 verre par pers.

**Pâtes :** 100 g, 1 verre par pers.

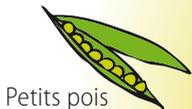
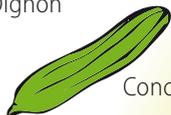
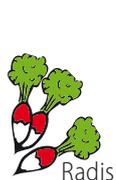
**Légumes :** 200 à 300 g par personne (frais ou congelés)

**Pommes de terre :** 250 g, soit 3 petites ou une grosse (150 g pour des frites)



**Et s'il y en a trop...** Si vous avez cuit trop de pâtes, de riz ou de légumes, **réservez une part non assaisonnée dans une boîte** pour l'accommoder dans une recette différente le lendemain.

# LES QUATRE SAISONS DE MON CADDIE



Printemps

Toutes saisons



Carotte & pomme de terre

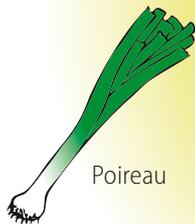
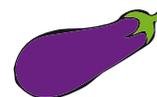


... Et les légumes secs !

Ils sont économiques, faciles à stocker et à cuisiner. Il faut seulement prévoir de les tremper dans l'eau la veille pour certains.

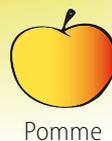
Par rapport aux surgelés (électricité) et aux conserves (eau), leur bilan environnemental est exemplaire.

Été



Hiver

Automne



# ENTRÉES

& mises en bouche



Mes notes :

# TOASTS EXPRESS DE L'IMPROVISTE



Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 10 min 180°C

## Ingrédients :

- Du pain, même rassis (baguette, pain de mie, tranches...)
- Du fromage (chèvre frais, emmental, camembert...)

### Petits "+"

Miel, huile d'olive, curry, cumin, herbes de Provence, sarriette, poivre, noix, raisins secs...

Utiliser du "pain de la veille" ou des restes de fromage...

1. Découpez 2-3 petites tranches de pain par personne.
2. Déposez les morceaux de fromage sur les bouts de pain. Vous pouvez aussi associer 2 ou 3 fromages différents sur le même toast...
3. Selon ce que vous avez et ce que vous aimez, relevez cette base avec, par exemple, du miel sur le chèvre, des épices, des fines herbes... Dorez au four pendant 10 à 15 mn à 180°C.

### Astuce anti-gaspi :

Le fromage se couvre de moisissure ? Pas de panique, il ne faut pas le jeter pour si peu. Il suffit de racler ou de couper cette partie.



### Astuce du Chef

#### Osez les légumes !

S'il vous reste une tomate, un morceau d'aubergine ou de courgette... Détaillez en rondelles, faites frire et intercalez entre le pain et le fromage.



### Noix sans noix

Sur votre toast, ou en assaisonnement, mettez un filet d'huile d'olive et du curry pour obtenir une saveur qui évoque la noix...





## Astuce du Chef

### Saveurs exotiques...

Faites sauter les lardons en ajoutant quelques croûtons de pain. Déglacez au vinaigre balsamique puis saupoudrez de colombo.

Vous pouvez maintenant les ajouter à votre préparation.

### Cru ! Oui l'eut cru ?

Osez les pommes crues en assemblage dans votre salade. Fraîcheur garantie !

Mes notes :

---



---



---



---



---

# SALADE FRAÎCHEUR GOURMANDE



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 0-5 min**

## Ingrédients :

- Un concombre ou une courgette
- Du fromage frais à tartiner ou du fromage blanc (150 g)
- Une tranche de jambon ou des allumettes de lardons grillées
- Salade frisée ou mâche

### Petits "+"

- 1/4 d'oignon rouge ou blanc ou une échalote
- Ciboulette, sel, poivre

## Accommoder concombre, courgette, fromage frais...

1. Coupez le concombre en rondelles épaisses de 3 cm et creusez légèrement l'intérieur avec une petite cuillère. Salez et réservez sur du papier absorbant.
2. Mélangez les ingrédients hachés (restes du concombre, jambon, oignon, ciboulette...) avec le fromage. Goûtez et assaisonnez...
3. Garnissez les concombres avec ce mélange et déposez-les sur un nid de salade assaisonnée.

## Astuce anti-gaspi :

**Raviver une salade verte.** Trempez-la dans de l'eau tiède pendant 15 minutes. Rincez-la à l'eau froide, elle retrouvera tout son craquant !

*Version courgette :*  
 Remplacez le concombre par des rondelles de courgette (même crue) avec un filet de citron pour faire le plein de vitamines.

## En hiver...

Vous pouvez remplacer les concombres par des feuilles d'endive, badigeonnées d'un peu de miel si elles sont amères.

## Vinaigrette

Avec des ingrédients de qualité et parfumés comme l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, pas besoin d'en mettre beaucoup pour avoir du goût. C'est plus diététique...

# ŒUFS DE LA DERNIÈRE CHANCE



Pour 4 personnes  
Préparation : 15-20 min  
Cuisson : 10 min

## Ingrédients :

- 4 œufs
- Mayonnaise

### Petits "+"

- Petite boîte de thon, restes de saumon fumé ou quelques miettes de jambon
- Pour "colorer" et parfumer la mayonnaise : pesto, concentré de tomate ou ketchup, paprika, safran...

Finir une mayonnaise ou des œufs qui s'éternisent...

1. Pendant la cuisson des œufs durs (10 min), répartissez la mayonnaise dans différents bols, selon les "cocktails" souhaités : pesto, ketchup, paprika...
2. Passez les œufs sous l'eau froide, écalez-les, coupez-les en deux et séparez les jaunes des blancs.
3. Garnissez les blancs avec les mélanges complétés des jaunes d'œufs écrasés (et du thon émietté, etc.). Saupoudrez de poivre du moulin, de persil...

### Astuce anti-gaspi :

Pour savoir si un œuf est encore bon. Plongez-le dans un grand verre d'eau : s'il ne flotte pas, vous pouvez le consommer !

### Astuce...

Si vous voulez que votre mayonnaise ne retombe pas, utilisez une huile d'assaisonnement, comme le colza. À consommer dans les 48H maxi.



### Astuce du Chef

#### Accompagnement d'hiver

Agrémentez de petits cubes de pomme de terre cuite et quelques feuilles d'endive crue, ou préparez une julienne (découpe en lamelles) de céleri et de carottes.

## SALADES DU PLACARD

### Ingrédients :

- Des pâtes / du riz / de la semoule / des pommes de terres bouillies

### Petits "+"

- Petite boîte de thon ou restes de saumon fumé
- Légumes frais ou en boîte
- Ciboulette, menthe fraîche...

1. Pour une base non assaisonnée de pâtes ou de riz, trouvez les restes qui peuvent s'accommoder en salade : poulet ou poisson, une demi-tomate, un morceau de fromage...
2. Complétez avec une boîte de maïs, de macédoine, de haricots verts...

# PLATS

viandes, poissons, légumes



# CRUMBLE DE PAIN AUX FINES HERBES

Accommoder du pain sec en garniture...

1. Pendant que le four préchauffe à 220°C, toastez le pain. Déposez les filets dans un plat légèrement huilé.
2. Mettez les toasts dans un mixeur avec l'ail (ou une échalote) et les herbes, mixez. Ajoutez le jus et le zeste râpé de citron et l'huile d'olive, mixez une dernière fois.
3. Recouvrez le poisson de ce mélange et enfournez 10 min pour qu'il gratine.



Pour 4 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 10 min 220°C

## Ingrédients :

- 3-4 tranches de pain sec
- 3-4 filets de poisson (lieu noir, merlu, julienne, colin...)
- Ail et/ou échalotes
- 2 c. à s. d'huile (d'olive)
- Le jus et le zeste d'un citron non traité

## Petits "+"

- Estragon, ciboulette, persil
- Sel, poivre

## Astuce anti-gaspi :

### Les têtes de poissons.

Demandez à votre poissonnier de ne pas les jeter pour réaliser ainsi une soupe de poisson le lendemain.

## Variante fromagère

Rajoutez un peu de parmesan ou de l'emmental râpé dans votre crumble.



## Surprenez vos convives

Sur la base du crumble, rajoutez un œuf battu et quelques champignons pour obtenir une délicieuse farce végétarienne.

## Sans citron

Un demi bouillon, cube délayé dans 1/2 verre d'eau chaude.



## Astuce du Chef

### Cabillaud travesti

Salez votre cabillaud frais avec du gros sel (gris) et laissez-le ainsi 10-15 min au frais. Rincez puis cuisinez-le poché, poêlé ou à la vapeur. Il révélera, à s'y méprendre, des saveurs de morue.

Mes notes :

---

---

---

---

---

---

---

---



## Astuce du Chef

### Retour d'Asie...

Utilisez de la dinde taillée en fines lamelles macérées dans de l'huile de sésame, de la sauce soja, un filet de citron et des épices... Ajoutez à la purée de pomme de terre chaude et enfournez.

### Sur la route des épices

Variez les plaisirs et les saveurs en parfumant vos viandes d'épices différentes : ras el hanout, curry, massalé, cumin, curcuma, ou paprika...



# HACHIS ARCHI RAPIDE ET ASTUCIEUX



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 15 min 220°C**

## Ingrédients :

- **De la viande**, environ 400 g : bœuf, canard, porc ou du poisson...
- **Des légumes bouillis** pour faire une purée (+ 25 cl de lait, 50 g de beurre) et/ou de la purée en sachet ou surgelée pour les plus pressés

### Petits "+"

- 60 g de fromage à râper
- 1 oignon
- Tomate (fraîche, ou concassée...)
- Huile d'olive, muscade, herbes de Provence, sel, poivre

**Avec les restes de viande ou de poisson...**

1. Faites votre purée de pommes de terre ou variez avec d'autres légumes (céleri, carottes...).
2. Faites revenir 5 min dans une poêle, un oignon et les restes de viande émincés (la quantité peut être complétée avec des steaks hachés). Rajoutez de la tomate et cuire 5 min de plus à feu doux. Assaisonnez.
3. Dans un plat à gratin, répartissez la viande, recouvrez de purée et saupoudrez de fromage râpé. Dorez au four quelques minutes en position grill.

### Astuce anti-gaspi :

**La carcasse des volailles.** Récupérez les petits morceaux de viande sur les os pour votre hachis (ou farce...). Utilisez la carcasse pour faire une soupe.



Râpez-y un peu de noix de muscade pour la relever.

Mes notes :

---



---



---



---



---



---



---



---



## Pâte à tarte express

250 g de farine, 10 cl d'huile, 10 cl d'eau chaude, 1/2 c. à café de sel.

Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, puis rajoutez l'huile et l'eau chaude. **Mélangez rapidement** pour obtenir une boule homogène.

**Astuce :** étaler la pâte au rouleau entre 2 couches de film étirable.

**Cuisson :** 25 min 180°C



## Astuce du Chef

### Velouté des prés

Faites bouillir et mixez toutes ces feuilles avec 2 pommes de terre, ajoutez des aromates et un peu de crème fraîche. Accompagnez de croûtons de pain sec poêlés.

## QUICHE DU LENDEMAIN

### Ingrédients :

- Un peu de viande, ou du poisson, des légumes...

- 100 g de farine
- 3 œufs

**Sans pâte**

### Petits "+"

- 70-100 g de fromage râpé
- Sel, poivre, herbes et épices
- Ciboulette, menthe fraîche...

1. Pendant que le four préchauffe à 210°C, répartissez les restes dans un plat à tarte beurré.
2. Mélangez les autres ingrédients (fouet ou pichet shaker). Versez cette préparation dans le plat et laissez cuire 30 min au four.

## GÂTEAU DES PRÉS QUERCY-NOIX



**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 30 min 180°C**

### Ingrédients :

- 300 g de "verdure" (feuilles de blettes, de choux, fanes de radis, salade, orties...)
- 100 g de pain sec
- 2 œufs, 8 cl de lait
- 1 oignon, 2 échalotes

### Petits "+"

- Noix concassées ou pignons de pin grillés à la poêle
- Parmesan ou un autre fromage
- Poivre, sel, épices...

Utiliser les restes de pain et de légumes verts.

1. Faites bouillir les feuilles pendant 2 min (5 min pour le chou). Égouttez, puis, faites-les revenir à la poêle avec l'oignon et les échalotes émincés.

2. Mixez le pain et les légumes grossièrement.

3. Battez les œufs et le lait, assaisonnez et mélangez avec tous les autres ingrédients. Versez la préparation dans un moule. Laissez cuire 30 min dans un four préchauffé à 180°C (ou frire à la poêle en galettes).

### Astuce anti-gaspi :

L'eau de cuisson peut servir à la réalisation d'un bouillon. On peut aussi l'utiliser comme désherbant en ébouillantant les mauvaises herbes...

# DESSERTS

& goûters rapides



# PAIN PERDU... MAIS PAS POUR TOUT LE MONDE



Pour 4 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 2-4 min

## Ingrédients :

- Pain sec (1/2 baguette, du pain de mie...), brioche, croissants...
- 1/2 l de lait
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de sucre

### Petits "+"

- 2 c. à soupe de rhum, Calvados...
- Vanille, cannelle, gingembre
- Miel, sirop d'érable

Du pain pour le dessert et le goûter !

1. Coupez le pain en tranches de 2 cm d'épaisseur.
2. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait et le parfum de votre choix.
3. Trempez les morceaux de pain dans le mélange pendant quelques secondes puis faites dorer les tranches à la poêle 1 à 2 min de chaque côté.

Réservez sur du papier absorbant, saupoudrez de sucre ou accompagnez de miel ou de sirop d'érable.

### Astuce anti-gaspi :

**Conserver le pain.** Emballez-le dans un sachet en papier ou un torchon. Évitez le plastique qui ramollit le pain et favorise les moisissures.



### Astuce du Chef

#### Touches légères

Servez avec des pommes ou des poires coupées en quatre, cuites 4 min au four micro-ondes avec quelques épices (cannelle, gingembre) et un peu de miel. Testez aussi avec des dés de potirons sautés à la poêle accompagnés d'une cuillerée de gelée de coing.



### Pour les gourmands

Accompagnez avec une boule de glace vanille.

### Astuce anti-gaspi :

**Pain sec.** Placez le pain dans un sac en papier, imbiblez le sac d'un peu d'eau, puis mettez au micro onde une dizaine de seconde.

## PUDDING AU PAIN

### Ingrédients :

- 500 g de pain
- 1/2 l de lait et 3-4 œufs
- 125 g de sucre en poudre

### Petits "+"

- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 tasse de raisins secs trempés dans du rhum
- 100 g de chocolat en poudre

1. Faites tremper le pain dans le lait tiédi. Écrasez à la fourchette. Ajoutez les œufs en omelette, le sucre et les "petits plus" qui agrémenteront votre recette.
2. Mélangez bien et faites cuire dans un moule à cake à 210°C pendant 40 min.



## Astuce du Chef

### Multipliez les plaisirs

S'il vous reste des fruits, vous pouvez les pocher dans du vin et des épices.

S'ils sont trop abîmés, coupez-les en dés et faites une compote en quelques minutes au four micro-ondes.

Si vous avez un pot de crème à la vanille il peut servir d'alternative rapide façon "crème anglaise".

Mes notes :

# CAKE IMPROVISÉ FAÇON GÂTEAU AU YAOURT



Pour 6-8 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 30-35 min 180°C

## Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 pot de yaourt + 2 pots de sucre + 1 pot d'huile + 3 pots de farine
- 1/2 sachet de levure

### Petits "+"

- Le zeste d'un citron ou 1 c. à soupe de miel...
- Des noix ou noisettes mixées, des fruits frais ou confits, des éclats de chocolat...

### Utiliser un yaourt avant qu'il ne se perde...

1. Pendant que le four préchauffe à 180°C, mélangez les ingrédients principaux (farine en dernier).
2. Rajoutez à ce mélange des noix et/ou noisettes broyées au mixeur (env. 125 g) ou des fruits coupés en petits dés...
3. Versez la pâte dans un moule à gâteau et enfournez pendant 30-35 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.

### Astuce anti-gaspi :

Un yaourt nature, conservé entre 0°C et 6°C peut être consommé une semaine après sa date de péremption. Si le couvercle est bombé, jetez-le.

### Marbré choco

Réservez la moitié de la préparation initiale. Ajoutez-y 125 g de chocolat pâtissier fondu (micro-ondes ou bain-marie) ou du chocolat en poudre. Versez dans le moule à cake en alternant pâte nature et pâte chocolatée.



## Fond de tarte biscuits

Alternative à la pâte sablée, rapide et sans cuisson.

**Mixez**, 250 g de biscuits (thé brun, petit beurre, spéculoos, sablés...). **Mélangez** avec 80 g de beurre fondu. Étalez cette pâte sur le fond et les bords d'un plat à tarte et laissez solidifier 20 min au réfrigérateur.

### Version sans beurre :

Remplacez-le par 6 c. à soupe de miel liquide.

Garnissez de compote ou de fromage blanc au sucre vanille, et de morceaux de fruits.



### Astuce du Chef

#### Osez le coulis original

Mixez un avocat et une banane avec du jus d'orange, du citron et du sucre. Rajoutez un peu d'eau mais en gardant une texture un peu épaisse. Laissez rafraîchir au réfrigérateur...



## FONDANT CRAQUANT CHOCO-BISCUITS

**S'il vous reste des biscuits secs qui ramollissent...**



Pour 6-8 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15-20 min 180°C

1. Réalisez un fond de tarte avec des biscuits (ex. spéculoos, sablés) comme indiqué ci-contre et placez le plat au frais.

2. Faites fondre le chocolat avec le beurre. Incorporez au mélange sucre et œufs, puis rajoutez la farine (et la poudre d'amande).

3. Versez la préparation sur le fond de tarte et laissez cuire 15 à 20 min dans un four préchauffé à 180°C. La texture fluide du fondant se raffermi en refroidissant.

### Ingrédients :

- 35 biscuits (250 g)
- 3 œufs
- 200 g de chocolat pâtissier
- 150 g de beurre (ou du miel)
- 50 g de sucre
- 40 g de farine (blé ou maïs)

### Petits "+"

- 40 g de poudre d'amande
- 1 c. à soupe de rhum...

### Astuce anti-gaspi :

**Fruits mûrs.** Une banane qui noircit ou une poire qui s'abîme, c'est le moment de rajouter quelques morceaux de fruits à cette recette...

## COMPOTÉES & VERRINES

### Ingrédients :

#### - Des fruits...

- Fromage blanc (ou crème, glace...)

- Biscuits

- Sucre ou miel

#### Petits "+"

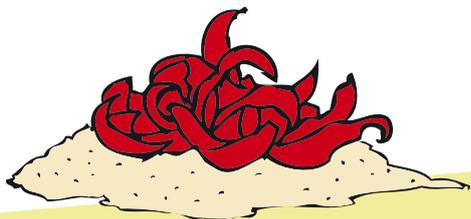
- Cannelle, cardamome, confiture...



1. Dans un saladier en verre (couvrir), faites cuire au four micro-ondes 5-10 min vos fruits découpés en dés et saupoudrés de sucre. Remuez à mi-cuisson.

2. Laissez refroidir et proposez cette compote en verrine sur du fromage blanc et des biscuits écrasés en crumble...

## AUTRES USAGES ANTI-GASPI



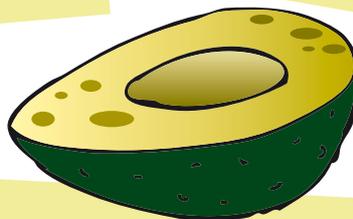
### Peaux de tomates & farine du plan de travail pour avoir des mains de prince(sse)

Frottez vos mains avec de la farine et des peaux de tomates (ébouillantées pour les peler) et vous aurez la peau plus douce et éclaircie.



### Tranches de concombre flétri & yaourt nature périmé pour avoir bonne mine

Mixez un demi concombre flétri avec un yaourt périmé. Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de jus de citron et des feuilles de menthe. Placez 30 minutes au réfrigérateur (dans une boîte fermée), appliquez sur le visage durant 15 minutes, puis rincez.



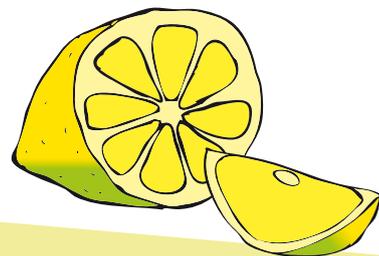
### L'assistance d'un avocat en fin de vie pour hydrater une peau sèche

Écrasez en purée un demi-avocat, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive et mélangez. Étalez sur le visage et laissez poser 15 minutes, puis rincez.

## Peau de banane pour les peaux de vaches...

### Nourrir le cuir et effacer les tâches

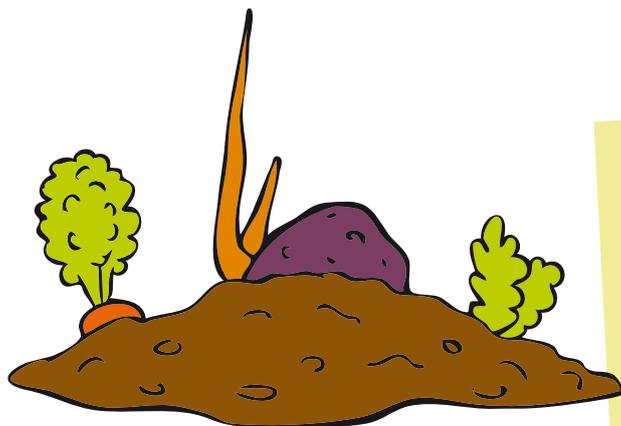
Frottez le cuir avec l'intérieur d'une peau de banane débarrassée des filaments. Laissez sécher quelques minutes puis lustrez à l'aide d'un chiffon doux.



## Citron moisi anticalcaire & dégraissant

Frottez un demi-citron sur la robinetterie pour faire disparaître les tâches de calcaire.

Mettez à chauffer 2 minutes dans le four micro-ondes, un bol avec de l'eau et du jus de citron. Laisser agir 10 minutes, puis passez une éponge humide sur les parois du four.



## Créer son potager à partir d'épluchures

Déposez dans un fond d'eau le bout avec les racines des poireaux, du fenouil, la base d'un oignon, du céleri. Ou mettez directement en terre les pommes de terre germées, l'ail, l'extrémité de la carotte avec la fane...

Les enfants pourront faire le test dans une jardinière !



Les Matalines 46150 Catus  
Tél. 05 65 21 54 30 • Mail : [accueil@syded-lot.fr](mailto:accueil@syded-lot.fr)  
Site : [www.syded-lot.fr](http://www.syded-lot.fr)



Englandières 46000 Cahors  
Tél. 05 65 20 21 49 • Mail : [ba460@banquealimentaire.org](mailto:ba460@banquealimentaire.org)  
Site : [www.banquealimentaire.org](http://www.banquealimentaire.org)