

## RECETTES A FAIRE AVEC DES RESTES

### ⇒ Utilisation du pain rassis

*Une alternative quand il n'y a plus de farine dans le placard ! Et l'occasion d'utiliser les restes de pain rassis !*

Dès que vous avez la valeur d'un saladier de pain rassis, le mixer pour obtenir de la chapelure. Elle vous permettra de réaliser des galettes moelleuses salées ou sucrées et des pudding.

### Croquettes et galettes à la chapelure

Mélanger un bol (215 g environ) de chapelure avec 2 ou 3 œufs, ajouter du lait (ou lait végétal) jusqu'à obtention d'une pâte épaisse mais homogène et de rajouter du lait pour en faire des galettes façon « crêpiaux »

- version salée (pour des croquettes ou farcir des légumes au four) : ajouter 1 tasse de légumes râpés, 1 gousse d'ail, 1 oignon, des fines herbes (persil, ciboulette, thym...), des épices (cumin, curry, curcuma)
- version sucrée (pour des « crêpiaux ») : ajouter du lait, du sucre et au choix : quelques C à S de noix de coco râpée, des noisettes ou amandes concassées, des raisins secs, vanille en poudre, cannelle... à servir au goûter ou au petit-déjeuner.

Dans une poêle huilée, déposer la quantité de pâte selon la version (épaisse pour les croquettes, plus fine pour les galettes. Dorer chaque face à feu moyen.

### Pudding à la chapelure

1 bol de chapelure (215 g environ) – 2 œufs battus – 4 C à S de sucre – vanille en poudre – 1 bol de fruits selon la saison (pommes, poires, banane, petits fruits rouges...)

Dans un saladier, couvrir de lait la chapelure, ajouter les œufs, le sucre, la vanille, les fruits coupés en petits morceaux. Dans mélanger. Verser dans un moule huilé, cuire 30 à 40 mn (th. 7). Laisser refroidir. Servir au goûter, petit-déjeuner ou en dessert avec un coulis de fruits, crème anglaise...

### Pudding au pain

250 g de restes de pains rassis – 1/4 litre de lait – 50 g de sucre roux – 2 œufs battus – 50 g de raisins secs  
*Eventuellement* : 1 fruit frais coupés en cubes (pommes, poire, banane...) - amandes ou noisettes concassées – fruits secs (pruneaux, abricots, sucre vanillé, cannelle, pépites de chocolat...)

Couper le pain en morceaux, le mettre à tremper dans le lait jusqu'à ramollir. Ecraser à la fourchette (ou mixer), ajouter tous les ingrédients, mettre la pâte dans un moule à gâteau bien graissé. Faire cuire à four chaud 30 minutes. Le pudding ne se démoule pas. Sinon, déposer dans une feuille de papier sulfurisé dans le fond du plat pour faciliter le démoulage. Déguster tiède ou froid.

## ⇒ Utilisation des fruits et légumes abîmés ou défraîchis

### **Compotée de fruits** (mélange de fruits du moment)

Des fruits en mélange – jus de citron – miel (facultatif) – épices au choix : vanille en poudre, cannelle...

Nettoyer, éplucher et retirer les parties abîmées des fruits et les couper en morceaux (grosseur moyenne). Dans un faitout ou une casserole, mettre le jus d'un ou deux citrons selon la quantité de fruits, verser les fruits en morceaux, mélanger et couvrir. Faire cuire à feu vif jusqu'à ébullition pendant 2/3 minutes, puis à feu doux pendant 15 à 20 minutes environ.

### **Sauces chaudes à base de purées de légumes**

#### **Recette de base :**

100 g de légumes du moment – 1 petit oignon – 1 gousse d'ail – 12 cl de bouillon de légumes (eau + bouillon de légumes - ¼ de cube) – 1 C à S de crème fraîche (facultatif) – 1 branche de thym – 1 branche de persil

Nettoyer et couper les légumes en cubes et les cuire à la vapeur. Emincer l'oignon et l'ail. Dans une casserole, mettre les légumes, le bouillon et les aromates. Amener à ébullition, couvrir et laisser cuire doucement 15 minutes.

Au moment de servir, ôter les branches de thym et persil, mixer le tout jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Rectifier l'assaisonnement. Hors du feu ajouter la crème fraîche. Servir avec toutes les viandes et les céréales.