



métropole
ROUEN NORMANDIE

GUIDE DE CUISINE DES SURPLUS ALIMENTAIRES



des recettes futées

pour 4-5 personnes

PROGRAMME
DE REDUCTION DES
DECHETS



www.metropole-rouen-normandie.fr





Il me reste de la charcuterie

TERRINE DE CHARCUTERIE

Passer la charcuterie, les blancs de poulet et l'oignon au mixeur. Ajouter les aromates. Assaisonner sans trop saler!

Placer dans une terrine (ou à défaut, utiliser un moule à cake), puis placer au bain-marie et recouvrir d'une feuille de papier aluminium.

Après 25 minutes de cuisson, enlever le papier aluminium et laisser dorer le dessus de la terrine 20 minutes.

INGRÉDIENTS

- 200 ou 300 g de charcuterie
- 2 blancs de poulet ou de dinde
- Sel et poivre
- 1 oignon
- De l'ail
- Aromates divers

PETITS CHAUSSONS À LA BÉCHAMEL

Découper la pâte feuilletée en ronds et préchauffer le four à 210° (thermostat 7).

Mélanger la béchamel avec le reste des ingrédients.

Garnir les fonds de pâte avec cette béchamel, puis refermer pour faire des petits chaussons.

Battre le jaune d'œuf avec un peu d'eau froide, puis badigeonner les chaussons.

Les mettre au four une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

INGRÉDIENTS

- Charcuterie :
bacon, saucisses
knacki, jambon,
lardons
- 1 bot de béchamel
ou autre selon l'envie
- Champignons
de Paris
- Gruyère râpé
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf



Il me reste de la viande

PAIN DE VIANDE

Faire tremper le pain dans du lait jusqu'à ce qu'il soit bien mou, l'écraser au mixeur ou à la fourchette.

Ajouter la viande, l'oignon, les œufs battus et le persil, saler et poivrer.

Bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.

Le verser dans un moule. Faire cuire au four 45 minutes à 180 °C (thermostat 6).

INGRÉDIENTS

- 1 baguette de pain rassie
- 200 g de steak haché
- 1 cignon haché
- Du persil plat concassé
- 3 œufs
- Du lait
- Sel et poivre

SALADE PAYSANNE AU POT-AU-FEU

Couper les légumes en fines rondelles. Les mettre dans un saladier avec la vinaigrette.

Couper le bœuf en petits dés à ajouter aux légumes en vinaigrette.

Ajouter ensuite les champignons lavés, émincés et arrosés de jus de citron, les échalotes hachées et le persil.

Mélanger les ingrédients délicatement.

Décorer le plat avec les œufs coupés en forme de tulipes ouvertes.

INGRÉDIENTS

- 300 g de viande du pot-au-feu
- 600 g de légumes : carottes, pommes de terre...
- 200 g de champignons
- 1 citron
- 2 échalotes
- Du persil haché
- 3 œufs durs
- De la vinaigrette légère



Il me reste des pâtes

OMELETTE AUX PÂTES

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, y faire réchauffer les pâtes à feu doux.

Battre les œufs en omelette, saler et poivrer.

Verser le mélange dans la poêle et cuire l'omelette plus ou moins longtemps selon la cuisson désirée : baveuse ou bien cuite.

INGRÉDIENTS

- Pâtes (nature, au fromage...)
- 6 œufs
- Huile
- Sel et poivre

GRATIN DE PÂTES À LA VIANDE

Découper la viande en petits morceaux et la faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre.

Une fois que la viande est bien cuite, ajouter les champignons puis la crème fraîche.

Laisser réduire la sauce pendant un petit moment.

Mélanger la viande avec les pâtes et répartir dans un plat à gratin.

Saupoudrer avec le gruyère râpé.

Laisser gratiner au four pendant une dizaine de minutes.

INGRÉDIENTS

- 250 g de pâtes
- 150 g de viande : poulet, steak haché...
- 1 petit pot de crème fraîche
- 1 boîte de champignons émincés
- 1 sachet de gruyère râpé



Il me reste du riz

RIZ À LA PROVENÇALE

Dans une poêle mettre un peu d'huile et faire revenir les oignons émincés.

Ajouter les légumes à laisser cuire pendant 10 minutes, puis la viande et le riz.

Laisser cuire de nouveau pendant 15 minutes.

INGRÉDIENTS

- 200 g de riz cuit
- 100 g de poulet, rôti de porc...
- 100 g de légumes : petits pois, haricots, poivrons, tomates...
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre

CROQUETTES DE RIZ

Dans un saladier, battre les œufs. Y ajouter le riz, le jambon haché, le persil, les portions de Vache qui rit et le fromage râpé. Mélanger le tout et assaisonner.

Dans une poêle, faire chauffer 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile.

Lorsqu'elle est bien chaude, déposer une cuillère à soupe de préparation. Les aplatir et laissez cuire 3-4 minutes de chaque côté.

Les déposer sur un papier absorbant et les servir avec une salade verte.

INGRÉDIENTS

- 400 g de riz cuit
- 4 portions de Vache qui rit
- 2 œufs
- 40 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Il me reste des légumes

TORTILLA ESPAGNOLE

Couper les pommes de terre en fines tranches et les faire cuire dans un peu d'eau.

Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter l'ail et les autres légumes coupés en fines tranches. Laisser cuire.

Battre les œufs. Ajouter les pommes de terre et le jambon au mélange de légumes.

Enfin, ajouter les œufs battus et le fromage. Assaisonner avec le poivre et le sel. Laisser cuire les œufs sans mélanger.

INGRÉDIENTS

- Au choix : jambon, fromage, tomates, champignons, courgette, aubergine...
- 6 œufs
- 3 petites pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- Sel et poivre

RATATOUILLE PROVENÇALE

Faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter éventuellement de la viande crue. Quand la viande est cuite, ajouter un peu d'eau (pour éviter que cela ne brûle) et les légumes crus.

Assaisonner avec le poivre, le sel et les épices provençales.

Mettre un couvercle et laissez cuire.

Quand tous les légumes sont cuits, ajouter la viande et les légumes cuits.

Laisser encore cuire 5 minutes.

Servir avec des pâtes ou des pommes de terre.

INGRÉDIENTS

- Légumes : tomates, champignons, courgettes, poivrons, aubergines...
- Viande : poulet, lardons, saucisses, carbonnade, agneau...
- Ail et oignon
- Épices provençales



Il me reste du fromage

CAKE RACLETTE ET CHÈVRE

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, la levure et la pincée de poivre. Ajouter l'huile.

Faire tiédir le lait, l'incorporer à la préparation puis ajouter le fromage râpé.

Couper le fromage à raclette en petits morceaux et le fromage de chèvre en petites rondelles. Incorporer les fromages à la pâte. Garder quelques morceaux et lamelles de fromage pour couvrir le cake.

Verser la préparation dans un moule à cake, ajouter les morceaux et lamelles sur la préparation puis l'enfourner pendant 50 minutes.

INGRÉDIENTS

- Fromage à raclette
- Bûche de chèvre
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 10 cl d'huile
- 12 cl de lait
- 100 g de fromage râpé
- ½ sachet de levure
- Sel et poivre

PALETS AU FROMAGE

Dans un saladier, mettre la farine en fontaine, y ajouter 4 œufs entiers et 3 jaunes au centre.

Mélanger puis ajouter le fromage râpé, l'assaisonnement et la crème fraîche.

Bien battre cette pâte et découper des rondelles à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce.

Les déposer ensuite dans la friture (5 ou 6 à la fois) et les laisser dorer des deux côtés (3 à 4 minutes).

Égoutter soigneusement ou les poser délicatement sur une feuille d'essuie-tout.

À servir en entrée avec quelques feuilles de salade verte.

INGRÉDIENTS

- 7 œufs
- 500 g de farine • 250 g de fromage râpé
- 100 g de crème fraîche
- Sel et poivre

A collage of food items including bread, pasta, and a person silhouette. The background features a large loaf of bread on the right, a bowl of white sauce or pasta on the left, and a person silhouette in the center. The title 'Il me reste du pain' is written in green on a white pot-shaped graphic.

Il me reste du pain

PAIN PERDU

Dans un bol, mélanger les œufs et le lait avec un fouet. Y ajouter ensuite le sucre et le sucre vanillé tout en remuant.

Imbiber les tranches de pain de la préparation puis les déposer dans une poêle chaude beurrée.

Faire cuire les tranches 2 à 3 minutes par côté.

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain rassis
- 25 cl de lait
- 50 g de sucre de canne
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 60 g de beurre

TARTINE PIZZA OU BRUSCHETTA

Pour la sauce :

Rissoler l'oignon dans l'huile chaude. Y ajouter l'ail, les carottes en dés, les tomates en quartiers.

Ajouter un petit verre d'eau, sel et poivre et les herbes de Provence et laisser mijoter 30 minutes.

Remettre de l'eau si nécessaire, les légumes doivent être tendres.

Quand la sauce est cuite, la passer au mixer pour la rendre lisse.

Sur la tranche de pain, disposer la viande, de la sauce, de l'échalote puis couvrir avec du fromage.

Mettre au four une dizaine de minutes.

INGRÉDIENTS

- Des tranches de pains
- De la viande : steak haché, jambon, lardons...
- 1 oignon
- 3-4 tomates
- 1 carotte
- De l'ail frais ou en poudre
- Des herbes de Provence
- Fromage râpé ou autre fromage



Il me reste du poisson

GRATIN DE POISSON

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

Beurrer un plat à four, y étaler le riz.

Émietter le poisson, mélanger avec la béchamel, les champignons égouttés et la crème fraîche. Étaler ce mélange sur le riz.

Parsemer de fromage, couvrir le plat d'aluminium et enfourner 20 minutes.

Retirer l'aluminium et passer 2 minutes sous le grill pour faire dorer le gratin.

INGRÉDIENTS

- 300 g poisson cuit
- 100 g de riz
- ½ boîte de champignons
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de béchamel
- 75 g de fromage râpé
- Sel et poivre



Il me reste des fruits

CRUMBLE AUX FRUITS

Beurrer un moule à manqué.

Éplucher les fruits et les couper en petits morceaux pour les mettre dans le moule.

Dans un grand bol ou saladier, mélanger à la main la farine, le sucre, le sel et le beurre coupé préalablement en petits morceaux jusqu'à obtenir une consistance sableuse.

Répartir les miettes de cette pâte sur les fruits.

Faire cuire la préparation dans le four préchauffé à 160 °C (thermostat 6) pendant 40 minutes.

Servir tiède avec de la crème fraîche.

INGRÉDIENTS

- 350 g de fruits divers
- 80 g de farine
- 80 g de beurre
- 80 g de sucre en poudre ou cassonade ou sucre vanillé
- 1 pincée de sel



Il me reste du yaourt

MAYONNAISE SANS HUILE

Mélanger 1 jaune d'œuf et la cuillère à café de moutarde assaisonnée.

Verser peu à peu le yaourt nature en remuant la sauce comme pour préparer une mayonnaise.

Y ajouter quelques gouttes de jus de citron.

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 cuillère à café de moutarde assaisonnée
- 200 g de yaourt ou fromage blanc maigre nature
- 1 citron
- Sel et poivre

SAUCE AU YAOURT (POUR CRUDITÉS)

Délayer dans un saladier 3 cuillères à soupe de yaourt, une cuillère à soupe de vinaigre et 1 cuillère à café de moutarde.

Assaisonner de sel et de poivre et fouetter vivement.

INGRÉDIENTS

- 3 yaourts ou du fromage blanc nature
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre

La conservation



Quelques astuces pour :

Raviver les salades : mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant $\frac{3}{4}$ heure.

Rajeunir les carottes : ajouter une cuillère à café de sucre à l'eau dans laquelle bouillent 7 ou 8 carottes défraîchies.

Rajeunir les pommes : les arroser à l'eau bouillante ou les laisser tremper un instant dans cette même eau.

Conservier ses tomates : les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante), puis les peler et les couper en dés, avant de les congeler pour les utiliser ultérieurement.

Rendre croquants des légumes défraîchis : les couper, les laver, et les laisser tremper dans de l'eau au réfrigérateur. Le lendemain, ils seront de nouveau très croquants.

Conservier un fruit entamé : arroser la moitié du fruit de jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas au contact de l'air ambiant.

Conservier les champignons de Paris : les enrouler dans du papier journal pour qu'ils gardent leur fraîcheur.

Conservier son pain moelleux : le conservier dans une boîte avec une moitié de pomme. Les biscuits peuvent être conservés de la même façon.

Ramollir du pain dur. Pour le manger aussitôt : le placer quelques secondes au micro-onde. Sinon, l'humidifier légèrement puis le placer au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.

Utiliser un citron :

- Pour entretenir l'évier ou le lavabo en émail : le frotter avec un ou des demi-citrons usagés.
- Pour les recettes ne nécessitant que quelques gouttes de jus de citron ou d'orange : percer un petit trou dans la pelure, puis presser. Reboucher l'orifice à l'aide d'un bâtonnet type cure-dent.
- Pour conservier un citron entamé : saupoudrer la partie entamée avec du sel.

Conservier un artichaut : faire tremper sa queue dans de l'eau.

Éviter que les pommes de terre ne germent : les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.

Redonner du croustillant à un céleri : le mettre dans de l'eau froide avec un peu de sucre.

Conservier sa crème fraîche : la transférer dans un pot hermétique.

Conservier les boissons gazeuses : pour éviter que le gaz ne s'échappe des boissons gazeuses entamées, les placer dans le réfrigérateur le goulot en bas.

Conservier les condiments : pour éviter l'oxydation une fois ouverts, les garder au frigo et non dans un placard.

Des outils pour vous aider :

En fonction de vos surplus, accommodez et ajustez les proportions pour les prochains repas.

Pour gérer les proportions, vous pouvez utiliser une balance, un verre doseur ou un verre que vous avez vous-même gradué en fonction des vos habitudes. Ainsi, vous prendrez toujours les mêmes quantités et vous réduirez vos gaspillages.

Il est possible d'acheter dans le commerce des cuillères à doser les féculents, les spaghettis, les volumes d'eau...



Liens pratiques de recettes :

- www.reduisonsnosdechets.fr
- www.easy-cook.net
- www.marmiton.org
- www.750g.com

Liens pratiques de conservation des aliments :

- www.easy-cook.net
- www.trucsdegrandmere.com
- www.reduisonsnosdechets.fr