



Recettes anti-gaspi

Le vieux Pain





1/3 DE TOUTE LA NOURRITURE PRODUITE DANS LE MONDE EST JETÉE

Quelques conseils pour lutter contre le gaspillage alimentaire :

- **Vérifier les dates de péremption.**

S'il est écrit « A consommer de préférence avant le... », on peut consommer TOUS les aliments après la date indiquée sans se rendre malade.

Exemple, un paquet de pâtes. Il est écrit « A consommer de préférence avant le... », on peut donc manger ces pâtes quelques mois après la date notée sur le paquet.

- **Vérifiez régulièrement les stocks** dans le frigo et les placards. Utilisez d'abord les produits qui arrivent bientôt à la date limite de consommation.

- Évitez les promotions pour **ne pas avoir trop de quantité.**

- Transformez-vous en top chef et **cuisinez les restes** pour les déguster différemment.

- **Congelez les restes** pour les manger une autre fois.

- **Servez-vous en petite quantité** : il ne faut pas avoir les yeux plus gros que le ventre.

- **Faites un compost** de déchets organiques ou donnez-les aux poules, si vous en avez !

Sommaire

Recettes salées

- p.5 Le plus simple
- p.6 *Bruschette al pomodoro* (Italie)
- p.6 Pain pizza
- p.7 *Sopa de coliflor* (Espagne) - Crème de chou-fleur
- p.8 *Panzanella* (Italie) - Salade froide pour l'été
- p.8 Fondue au fromage
- p.9 Boulettes de courgettes
- p.10 Tortilla à la marocaine

Recettes sucrées

- p.11 Pudding de pain (Angleterre)
- p.11 Pain perdu à la cannelle
- p.12 Gâteau aux pépites de chocolat
- 9.13 Cookies
- p.14 Brownie
- p.15 Tarte aux pommes

Le PLUS simple

Donnez à boire à votre vieille baguette de pain !

Tout d'abord, coupez la baguette en deux dans la longueur et passez-la sous l'eau. Ajoutez un peu d'huile et placez la baguettes mouillée au four préchauffé à 230 °, de 5 à 7 minutes.

Etape facultative : avant de mouiller la baguette, frottez-la avec de l'ail.



Nous voulons des croûtons !

C'est très très simple ! Coupez votre pain en tranches fines, puis en cubes. Faites-les revenir dans une poêle et agrémentez-les d'ail et d'herbes. Surveillez-les attentivement car ça peut vite devenir du charbon !



Le passe-partout : la chapelure

Séchez le pain dans le four et mixez-le ensuite dans un robot. Agrémentez la chapelure avec du parmesan rapé, elle est parfaite pour rendre croustillants vos pâtes au four, tourtes, gratins, etc...





Bruschette al Pomodoro (Italie)

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- basilic, sel, poivre, origan

Faites toaster les tranches au four. Ensuite, frottez-les avec de l'ail.

Découpez les tomates en petits morceaux, ajoutez un peu d'huile d'olive et assaisonnez.

Déposez ce mélange sur les tranches de pain.

Variante : ajoutez de la mozzarella et passez au four quelques minutes.



Pain Pizza

- 300 g de pain dur en petits morceaux
- 300 ml de coulis de tomates
- 200 g de mozzarella
- huile d'olive extra vierge
- sel

Placez le pain dans un bol et mouillez-le avec de l'eau en mélangeant bien afin d'obtenir une sorte de pâte de pain. Éliminez tout excès d'eau qui pourrait s'être formé. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Tapissez une plaque de papier sulfurisé, badigeonnez légèrement la surface avec de l'huile et placez les morceaux de pain, en les disposant bien sans laisser de trous, en essayant de les niveler le plus possible.

Assaisonnez la pizza avec la sauce tomate et faites cuire à 200 °C pendant environ 30 minutes. Sortez-la du four, placez la mozzarella, faites cuire à nouveau pendant dix minutes, le temps que la mozzarella fonde.



SOPA DE COLIFLOR (ESPAGNE) CRÈME DE CHOU-FLEUR

- 1 chou-fleur (400 g environ)
- **150 g de pain rassis**
- huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 petit bouquet de persil
- poivre
- 2 c. à soupe de sel
- crème liquide pour décorer

Enlevez les feuilles de chou-fleur, nettoyez-les et coupez-les en petits morceaux. Séparez les bouquets du chou-fleur et nettoyez-les sous l'eau courante. Enlevez la partie plus dure du trognon et coupez ce qui reste en petits morceaux.

Faites cuire toutes les parties du chou-fleur dans de l'eau salée (il faut que l'eau le recouvre entièrement) jusqu'à ce que vous puissiez facilement le piquer avec une fourchette.

Dans une casserole, faites revenir l'oignon, l'ail, le poivre et le persil avec de l'huile. Cuire environ 5 minutes à feu doux.

Intégrez le pain coupé en morceaux et petit à petit l'eau de cuisson du chou-fleur. Dès que le pain est ramolli, ajoutez le chou-fleur. Mélangez et écrasez le tout avec une cuillère en bois. Ajustez avec l'eau de cuisson et le sel afin d'obtenir la consistance désirée.

Retirez du feu, ajoutez la ciboulette et, si cela vous plait, de la crème fraîche. Vous pouvez aussi passer cette préparation au mixeur avant de la déguster.

Goûtez cette crème et partagez avec nous vos impressions !



PANZANELLA (Italie) SALADE FROIDE POUR L'ÉTÉ

- 200 g de pain rassis
- 4 tomates
- 1 petit concombre
- 1 oignon rouge
- 200 g de thon
- huile d'olive
- vinaigre blanc
- 100 g d'olives noires
- quelques feuilles de basilic
- sel et poivre

Coupez le pain en tranches et faites-le tremper dans de l'eau froide vinaigrée (quelques gouttes) pendant quelques minutes.

Une fois le pain ramolli, coupez-le en morceaux et déposez-le dans un saladier. Puis, nettoyez et coupez le reste des ingrédients, salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez le tout. Terminez en ajoutant les feuilles de basilic.

Elle doit reposer 2 heures au frigo avant d'être dégustée.



FONDUE AU FROMAGE

- 800 g de vieux fromages à pâte dure sans croûte (ex : Beaufort, emmental de Savoie, Abondance, Comté, gruyère, etc.)
- 37 cl de vin blanc
- **vieux pain coupé en gros dés**
- sel, poivre, muscade

Dans un caquelon, versez le vin puis le fromage.

Assaisonnez et remuez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Posez sur un réchaud et dégustez en trempant de petits morceaux de pain dans votre caquelon.



Boulettes de courgettes

- 1 oeuf
- 4 courgettes (environ 500 g)
- **400 g de pain rassis**
- 4 cuillères à soupe de parmesan
- sel
- lait ou lait végétal
- **chapelure**
- huile pour frire

Rapez les courgettes, mettez-les dans une passoire avec du sel.

Pendant que les courgettes perdent leur eau, coupez le pain en petits morceaux et faites-le tremper dans du lait.

Ecrasez les courgettes et le pain avec une fourchette pour évacuer l'excédent de liquide. Mettez-les dans un grand bol avec l'oeuf et le fromage. Pétrissez l'appareil et ajoutez du sel et du poivre. S'il est trop mou, ajoutez de la chapelure.

Façonnez les boulettes à la main et laissez-les au congélateur pendant 15 minutes.

Faites frire les boulettes dans une poêle en les retournant de temps en temps. Si vous préférez, vous pouvez les cuire au four à 200 °C pendant 20 minutes.

Régalez-vous avec ces boulettes partagez avec nous vos impressions !



TORTILLA à LA MAROCAINE

- 2 baguettes de pain rassis
 - 5 œufs
 - 80 ml de lait
 - 100 g d'olives dénoyautées
 - 100 g de mozzarella rapée
 - 1 poivron vert
 - 1 poivron rouge
 - 1 pincée de sel
 - 1 pincée de poivre
- Pour la décoration :
- 3 c. à soupe d'emmental râpé
 - 1 c. à soupe de persil

Coupez le pain en dés, les olives en petites tranches et les poivrons en cubes.

Dans un bol, battez bien les œufs avec le lait.

Ajoutez ensuite dans l'ordre : le sel, le pain, les olives, les poivrons, la mozzarella rapée.

Versez la préparation dans un moule chemisé avec du papier sulfurisé. Aplatir à l'aide d'une cuillère pour compacter le tout. Recouvrir du mélange emmental persil.

Faites cuire environ 15 minutes à 180°C.



PUDDING DE PAIN (ANGLETERRE)

- 150 g de reste de pain
- 500 ml de lait
- 2 œufs
- 75 g de sucre
- 50 g de raisins secs
- 1 sachet de sucre vanillé
- le jus d'une orange

Trempez les raisins dans un bol d'eau.

Portez le lait et le sucre à ébullition.

Mettez dans un bol le pain coupé en petits dés et recouvrez-le avec le lait chaud. Mixez le tout et ajoutez le jus et les oeufs.

Beurrez et farinez un moule à cake ou un plat ; et versez-y l'appareil.

Faites cuire au four à 180 °C pendant 50 minutes environ.



PAIN PERDU

- 4 tranches de vieux pain
- 1 œuf
- 1 verre de lait
- 2 cuillères de sucre roux
- 10 g de beurre
- cannelle

Mélangez le lait, l'œuf, le sucre et la cannelle.

Trempez vos tranches de pain et faites-le dorer dans une poêle avec un peu de beurre.



Gâteau aux Pépites de Chocolat

- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 250 ml de crème liquide
- 200 g de **vieux pain réduit en chapelure** avec le robot
- 200 g de biscuits secs
- 100 g de pépites de chocolat (ou chocolat noir en petits morceaux)
- 1 sachet de levure chimique

Émiettez les biscuits secs dans un bol (vous pouvez utiliser le fond d'un verre). Vous n'avez pas besoin de les broyer en poudre, il suffit de les émietter assez uniformément.

Dans un autre grand bol, cassez les œufs, mélangez-les avec un mixeur électrique, puis ajoutez le sucre et la crème fraîche.

Continuez à mélanger, en ajoutant dans l'ordre : les biscuits secs, la chapelure, la levure et le chocolat.

Graissez et farinez les bords d'un moule à charnière de 24 cm de diamètre, ou, si vous préférez, recouvrez le moule avec du papier sulfurisé.

Versez le mélange et nivelez bien la pâte.

Faites cuire le gâteau à 170 °C/180 °C pendant 45 à 50 minutes. Une fois refroidi, vous pouvez le saupoudrer avec du sucre en poudre, pour lui donner un aspect plus joli.

Régalez-vous avec ces boulettes et partagez avec nous vos impressions !



COOKIES

- 190 g de pain rassis
- 45 g de sucre de canne
- 90 g de pépites de chocolat
- 50 g de poudre d'amande
- 1 oeuf
- 1 c. à café de bicarbonate
- 50 g de beurre

Mettez le pain rassis coupé en dés dans le mixeur et réduisez-le en poudre.

Dans un bol, battez bien le beurre fondu avec le sucre et l'œuf. Rajoutez le pain, la levure et remuez à nouveau. Lorsque l'appareil est bien homogène, ajoutez les pépites de chocolat.

Formez des petites boules en serrant bien la pâte entre vos mains.

Déposez-les bien séparées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-les légèrement. Ils vont gonfler lors de la cuisson.

Faites cuire environ 15 minutes à 160°C.

Dégustez ces biscuits et partagez avec nous vos impressions !



Brownie

- 300 g de pain rassis
- 300 g de chocolat noir
- 100 ml de verre de lait
- 130 g de beurre
- 180 g de sucre
- 3 oeufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Emiettez le pain rassis, de préférence sans croûte. Faites chauffer le lait et le sucre, puis versez-le dans un grand bol avec le pain. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le chocolat noir et retournez jusqu'à obtention d'une crème homogène. Laissez refroidir.

Dans un bol, battez les œufs, ajoutez la levure, une pincée de sel, mélangez à nouveau et ajoutez le pain ; puis, ajoutez le beurre avec le chocolat et mélangez bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Versez dans un moule rectangulaire et faites cuire au four à 180° C pendant 35 minutes ou, en tout cas, jusqu'à ce que la surface soit brillante et compacte.

Laissez reposer une dizaine de minutes avant de démouler.

Faites le plein de chocolat et partagez avec nous vos impressions !



Tarte aux Pommes

- 250 g de pain rassis
- 3 pommes
- 300 ml de lait
- 150 g de sucre
- 80 g d'amandes
- 2 oeufs
- 1 cuillère à café de levure
- zeste de citron râpé
- beurre pour le moule
- **de la chapelure pour le moule**

Coupez le pain en cubes et laissez-le ramollir dans un grand bol avec du lait tiède, en remuant de temps en temps.

Séparément, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Hachez les amandes au mixeur et, lorsqu'elles sont très fines, ajoutez-les aux œufs avec la levure, ainsi que le zeste de citron râpé et mélangez le tout.

Épluchez les pommes, coupez-les en petits morceaux et versez-les dans l'appareil. Ajoutez le pain, maintenant moelleux, et mélangez jusqu'à ce que tout soit homogène.

Prenez un moule à tarte, graissez-le et saupoudrez-le de chapelure. Versez le mélange, nivelez et saupoudrez de chapelure ; faites cuire au four préchauffé à 180° C pendant 45 minutes.

Dégustez cette tarte et partagez avec nous vos impressions !



Régalez-vous avec ces recettes et partagez avec nous vos impressions !

Vous pouvez :

- Nous envoyer un mail à cpatfreinet@orange.fr
- Poster une photo sur facebook et mentionne-nous  [conservatoiredupatrimoineaufreinet](https://www.facebook.com/conservatoiredupatrimoineaufreinet)
- Poster une photo sur instagram et mentionnez-nous  [conservatoireaufreinet](https://www.instagram.com/conservatoireaufreinet)

Ce livre a été réalisé avec le soutien du réseau **Territoires Solidaires** dans le cadre de l'appel à projet

CONCERTO 

**Conservatoire du Patrimoine du Freinet
Chapelle Saint-Jean • La Garde-Freinet**

**04 94 43 08 57
cpatfreinet@orange.fr
www.conservatoireaufreinet.org**

**Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 13h et de 14h à 17h**

