

## LA RECETTE DU TRADITIONNEL PAIN PERDU

Avant de passer aux fourneaux, commençons par une petite minute culture: vous êtes-vous déjà demandé d'où vient le nom du fameux "pain perdu" ?

Pour connaître l'origine du pain perdu, il faut remonter au 13e siècle, époque à laquelle il n'était pas envisageable de jeter de la nourriture. Souvent touchées par la famine, les familles les plus pauvres ne manquaient pas d'imagination pour donner une seconde vie à leurs restes, à commencer par le pain, cet aliment sacré ! C'est donc à cette époque que le fameux pain perdu fait ses premières apparitions.

En plus d'être devenue une recette emblématique de la gastronomie française, c'est aussi une recette anti-gaspillage par excellence dont on n'est pas prêt de se lasser !

### LES INGRÉDIENTS

- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 tranches de pain rassis
- Une noix de beurre

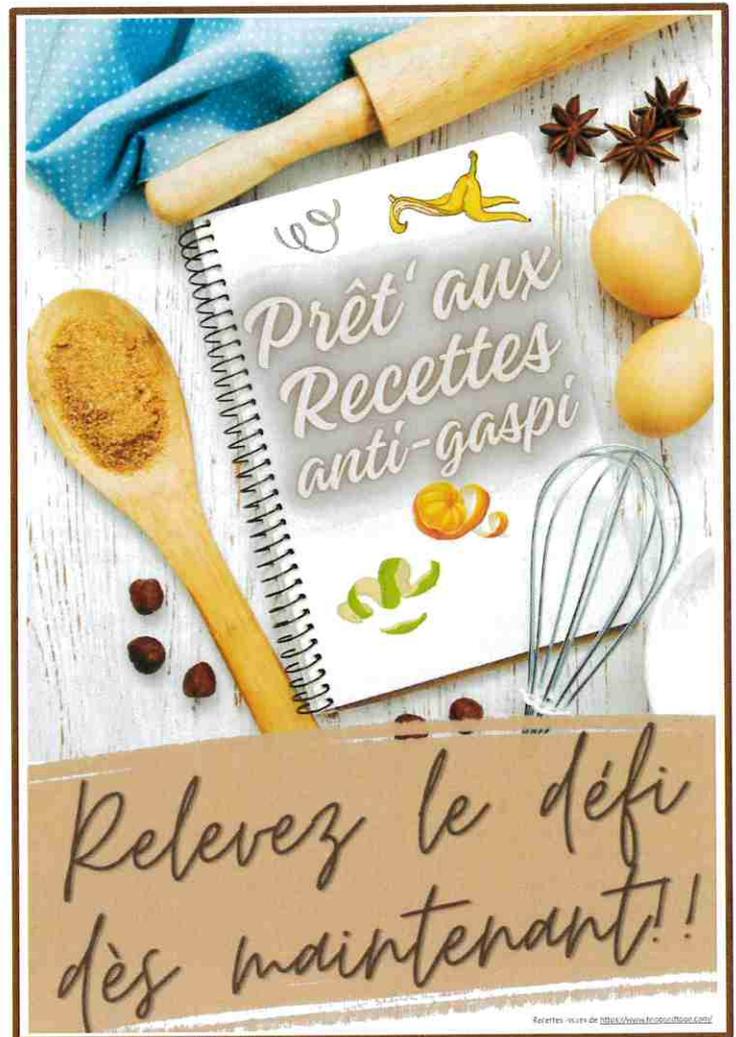


### LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouettez les œufs avec le sucre de canne.
2. Versez le lait petit à petit tout en continuant de mélanger.
3. Tremper les tranches de pain dans la préparation pour qu'elles soient bien imbibées.
4. Dans une poêle avec du beurre, faire dorer les tranches de pain à feu moyen.

À servir tiède avec des fruits de saison ou du miel pour encore plus de gourmandises !

7/7



## LA TAPENADE DE TOMATES ANTI-GASPI

Pour vos apéros ou en base de tartine salé, réalisez une délicieuse tapenade de tomates !

### LES INGRÉDIENTS

- 160 g d'olives vertes
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates bien mûres
- De l'huile d'olive
- Du basilic
- Sel et poivre



### LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Egouttez et dénoyotez les olives vertes.
2. Découpez-les tomates en petits quartiers.
3. Epluchez et émincez les gousses d'ail.
4. Placez dans un mixeur les olives vertes, les tomates, l'ail et le basilic. Mixez le tout en y ajoutant 5 cuillères à soupe d'huile d'olive.
5. Salez, poivrez et dégustez

5/7

## LA SAUCE TOMATE ANTI-GASPI

Un grand classique de la lutte contre le gaspillage alimentaire : transformez ses tomates trop mûres en pots de sauce tomates maison !

### LES INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 oignon
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de thym
- 1 bouquet de persil
- Quelques feuilles de basilic
- De l'huile d'olive
- Sel, poivre



### LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Rincez vos tomates et taillez-les en petits dés.
2. Epluchez et émincez l'oignon puis faites le revenir dans une sauteuse avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez-les gousses d'ail épluchées et émincées.
3. Une fois que les oignons sont devenus bien transparents, ajoutez les dés de tomates, les herbes aromatiques. Salez, poivrez et faites cuire le tout pendant une trentaine de minutes à feu doux.
4. Passez la préparation dans un mixeur pour réduire le tout en purée et le tour est joué !

2/7

## LE PUDDING DE PAIN RASSIS

### LES INGRÉDIENTS

Pour cette recette vous aurez besoin de :

- 500 gr de pain rassis
- 50 cl de lait
- 4 œufs
- 150 gr cassonade
- 2 sachets d'entremets de flan vanille
- 200 gr de raisins secs ou de chocolat ou tout autre ingrédient qui ravira votre palais
- Du rhum brun



### LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Laissez tremper les raisins secs dans du rhum brun durant 20 minutes.
2. Coupez le pain rassis en petits morceaux et placez les morceaux dans un saladier. Ajoutez le lait tiédi et laissez tremper une vingtaine de minutes afin de ramollir le pain.
3. Dans un bol, ajoutez les 4 œufs battus. Vous pouvez maintenant ajouter la cassonade à vos œufs.
4. Une fois que c'est bien mélangé, versez la préparation dans le pain avec le lait. Enfin, ajoutez les sachets d'entremets puis les raisins au rhum à la préparation. Pensez bien à mélanger à chaque étape.
5. Finalement, vous n'avez plus qu'à placer la préparation dans un plat à cake et enfourner une heure (cuisson à 180°).
6. Sortez le plat du four et laissez reposer. Le pudding se déguste généralement froid pour le dessert ou le goûter !

1/7

## LES CHIPS D'ÉPLUCHURES ANTI-GASPI

### LES INGRÉDIENTS

- Des épluchures de légumes
- De l'huile d'olive
- Du sel et du poivre
- Du piment ou autres épices (paprika, cumin, herbes de Provence...)



Les ingrédients pour préparer des chips d'épluchures de légumes

### LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Lavez vos légumes et laissez-les sécher à l'air libre.
2. Épluchez vos légumes en essayant de faire de jolies lamelles.
3. Disposez vos épluchures sur une plaque de cuisson.
4. A l'aide d'un pinceau, huilez les épluchures avec de l'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel, du poivre et les épices de votre choix : piment, paprika, cumin, herbes de Provence.
5. Placez au four à 200° pendant 10 minutes. Surveillez bien la cuisson pour éviter que les épluchures ne brûlent !

Et voilà ! En seulement quelques minutes, vous obtenez des chips d'épluchures de légumes pour l'apéro et surtout, vous avez lutté contre le gaspillage alimentaire, bravo !



6/7

## SOUPE AUX FANES DE RADIS

### LES INGRÉDIENTS

- sel
- poivre
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 botte de radis
- 4 pommes de terre
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 4 cuillères à soupe de crème



### LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Peler et émincer l'oignon. Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver les fanes de radis.
2. Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Y faire revenir l'oignon sans le colorer. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis. Faire revenir l'ensemble 5 mn.
3. Ajouter le bouillon. Laisser cuire 20 mn à couvert.
4. Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.

3/7

## LA TARTE AUX TOMATES ANTI-GASPI

Simple, rapide et efficace, la tarte aux tomates est un incontournable de l'été et surtout très pratique pour écouler ses tomates trop mûres !

### LES INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 4 tomates bien mûres
- De la moutarde
- De l'huile d'olive
- Des herbes de Provence
- Sel et poivre



### LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Placez la pâte brisée dans un moule à tarte, percez tout le fond avec une fourchette et mettez-la au four 5 minutes à 230° pour la pré-cuire. Les tomates étant pleines d'eau, cela permettra de bien conserver le croustillant de la pâte.
2. Lavez les tomates et découpez-les en fines rondelles.
3. Sortez la pâte pré-cuite du four puis tapissez le fond de tarte avec de la moutarde.
4. Disposez les tranches de tomates sur toute la surface de la pâte. N'hésitez pas à faire plusieurs épaisseurs.
5. Saupoudrez la tarte d'herbes de Provence, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.
6. Placez la tarte au four pendant 30 minutes à 200°.

Astuce anti-gaspi : si vous avez l'impression d'avoir mangé des tartes à la tomate tout l'été, congelez votre tarte ! Vous pourrez la déguster en plein hiver alors que les tomates ne seront plus de saison.

4/7