

Comment accommoder les restes ?

Tu peux recycler tes restes de légumes ou de plats cuisinés en soupes, potages, accompagnements de pâtes ... les restes de plats avec des légumineuses peuvent être mixés pour en faire une tartinade, ajoutés à un autre plat végétarien, utilisés comme farce pour légumes ou transformés en boulettes végé si leur consistance est assez ferme.

Les restes de pâtes ou de risotto, d'autant plus s'ils "collent" peuvent être transformés en boulette ou galettes à faire frire.



Pain perdu

Il te reste du pain rassis ? Ne le jette pas ! Fais-en de la chapelure ou des croutons qui feront croustiller tes plats ou transforme-le en « pain perdu », pour un dessert ou un 5^e repas.

Matériel

- 1 assiette creuse,
- 1 fourchette,
- 1 couteau,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 poêle (ou plusieurs pour gérer la meute affamée !!).

Ingrédients pour 4 personnes

- Pour 8 tranches de pain rassis,
- 2 œufs,
- 15 cl de lait,
- 2 c. à s. de sucre en poudre,
- 1 noix de beurre.

Préparation

- Bats grossièrement les 2 œufs avec le lait et le sucre dans une assiette creuse.
- Coupe les tranches de pain en deux et trempe-les rapidement dans le mélange ainsi obtenu.
- Saisis-les 1 minute de chaque côté dans 1 poêle chaude dans laquelle tu auras fait fondre 1 noix de beurre.
- Saupoudre de sucre et sers bien chaud !
- Tu peux ensuite les entreposer dans un four ou une lèchefrite pour les garder chauds



Burgers ou boulettes à base de pain rassis

Quelques tranches de vieux pain rassis, réduites en partie en chapelure, peuvent te servir de base pour réaliser de savoureuses boulettes ou des burgers. Tu peux adapter la recette en fonction des ingrédients dont tu disposes et de ton inspiration du moment, tu peux y ajouter de la ciboulette, de la coriandre et pourquoi pas du thon.

Matériel

- 1 petit couteau pour hacher les légumes et les herbes,
- 1 saladier,
- 1 cuillère,
- 1 poêle à frire.

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 gr de pain rassis,
- 25 cl de lait (ou moitié eau et moitié lait),
- 1 œuf,
- 1 petit bouquet de persil finement haché,
- 1 gousse d'ail finement hachée,
- +- 60 gr de parmesan râpé,
- Chapelure (faite aussi avec du pain rassis),
- Huile de friture

Préparation

- Coupe le pain en morceaux.
- Mets-le à tremper dans le lait jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
- Presse le pain entre tes mains jusqu'à ce que le liquide soit parti.
- Mets le pain dans un saladier.
- Ajoute tous les autres ingrédients sauf la chapelure.
- Mélange en ajoutant petit à petit de la chapelure et ce jusqu'à le tout soit bien amalgamé et compact.
- Forme des boulettes de la grosseur d'une grosse noix.
- Fais-les frire dans de l'huile bien chaude.
- Servir chaudes, tièdes ou froides.

Variantes

Tu peux préparer à part une sauce tomate et la servir avec les boulettes de pain.

En y ajoutant du thon, des tout petits morceaux de carottes, de courgettes, d'autres légumes ou d'autres herbes tu peux imaginer ce que tu veux et utiliser d'autres restes.

Tu peux donner à tes boulettes une forme de burger.

Recettes italiennes (D'après <https://www.cuisine-italienne.eu/2016/01/polpette-di-pane-boulettes-de-pain/>, page consultée le 28 avril 2021).