

BIEN
bien

Interreg  Cofinanciert door
l'Union Européenne
Beygefinancierd door
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen



Micro-projet | Microproject

BIEN

J'AI UN RESTE DE...

J'AI UN RESTE DE...



Finis le stress face aux restes du frigo

Un mini-jeu participatif, simple, fun et très efficace pour transmettre des solutions anti-gaspillage et d'utilisation des restes.

Ensemble on va voir comment transformer les restes avec un peu de créativité culinaire.

Assaisonner, mixer, poêler va devenir un jeu d'enfant !



J'AI UN RESTE DE PÂTES

J'AI UN RESTE DE PÂTES

COMMENT FAIRE POUR L'UTILISER ?



- gratin express (lait + œuf + un peu de fromage)
- salade froide (pâtes/thon / maïs / légumes)
- poêlée de pâtes (pâtes + restes + œuf)



Une fois cuites les pâtes se conservent 3 jours au frigo

On peut les réchauffer :

- au micro-onde
- à la poêle
- avec de l'eau bouillante

Bon rapport prix / satiété



J'AI UN RESTE DE LÉGUMES

J'AI UN RESTE DE LÉGUMES



COMMENT FAIRE POUR L'UTILISER ?

- galettes (écraser + œuf + farine → poêle)
- Quiches aux légumes
- Ratatouilles
- Frittata aux légumes (omelettes)
- pizza aux légumes (pâtes+ légumes + fromage)
- curry rapide (ajouter lait de coco ou crème + curry)
- risotto aux légumes



**Se conservent en moyenne 5
jours au frigo**



**Conservent leur qualité
nutritionnelle et leur goût
lorsqu'ils sont surgelés**



**Moins chers quand ils
sont de saison**



J'AI UN RESTE DE RIZ

J'AI UN RESTE DE RIZ



COMMENT FAIRE POUR L'UTILISER ?

- riz sauté (riz + œuf + un légume)
- salade de riz
- boulettes (riz + œuf + épices → poêle)
- paella revisitée (riz + légumes + épices)
- riz gratiné au four (riz + légumes + fromage)
- riz au lait
- boulettes à la noix de coco (riz + miel + coco râpé + chocolat)



**Une fois cuit le riz se conserve
3 jours au frigo**



**En salé comme en sucré c'est
un vrai allié en cuisine**



J'AI UN RESTE DE VIANDE

J'AI UN RESTE DE VIANDE



COMMENT FAIRE POUR L'UTILISER ?

- sandwich chaud (pain + poulet + un peu de sauce)
- croquettes (viande + pain + œuf)
- mélange à des pâtes ou du riz
- hachis parmentier (purée + boeuf + fromage)
- tacos maison (galette + poulet + crudités)



Les viandes des qui
approchent de la date limite
de consommation sont
souvent vendues moins cher



Se congèle facilement
Il suffit de la placer au frigo la
veille pour la décongeler



Il n'est pas nécessaire d'en
manger à chaque repas, varier
avec les légumineuses

**J'AI UN RESTE DE POMME DE
TERRE**

J'AI UN RESTE DE POMME DE TERRE



COMMENT FAIRE POUR L'UTILISER ?



- purée / écrasé de pomme de terre
- croquettes (purée + œuf + farine + fromage)
- parmentier express (purée + viande + fromage)
- gratin (pdt + crème + fromage)
- curry parfumé (pdt + lait de coco)
- brandade de morue
- poêlée campagnarde (pdt + oignons + lardons)
- aligot maison (pdt + tomme)
- potatoes au four (pdt + huile + épices)
- salade de pomme de terre (pdt + haricots verts + hareng)
- gaufres de purée (si appareil dispo)



Même quand elle commence à germer, la pomme de terre est toujours consommable, il suffit de le retirer

J'AI UN RESTE DE PAIN

J'AI UN RESTE DE PAIN



COMMENT FAIRE POUR L'UTILISER ?

- pain perdu
- croutons (poêle ou micro-ondes en mode croustillant)
- chapelure (mixeur ou écrasé)
- base de gratin (pain + lait + œuf)
- pain aillé au four (pain + ail + huile)
- tartines / bruschetta
- pudding (pain + lait + sucre + fruits)



Dans un torchon il se conserve plus longtemps



Le congelé dans un sachet déjà tranché permet de le décongeler directement au grille pain



**J'AI UN RESTE DE
LÉGUMES SECS**

J'AI UN RESTE DE LÉGUMES SECS



COMMENT FAIRE POUR L'UTILISER ?

- galettes légumineuses (écraser + œuf + farine)
- houmous maison (pois chiches + huile + sel)
- curry lentilles (ajouter curry + lait ou eau)
- ajout dans une soupe pour la rendre nourrissante



Une fois cuit ils se conservent
4 jours au frigo



Se congèle facilement



Le jus de pois chiche peut servir pour :

- épaissir des sauces
- paner
- remplacer l'œuf dans certaines recettes (moelleux chocolat)

