

Article 18

Je cuisine les restes de repas = 0 gaspillage alimentaire

Chaque année, la France gaspille près de 10 millions de tonnes de produits alimentaires, soit 317 kg par seconde. Sur ces 10 millions de tonnes, plus de 1,2 concerne de la nourriture encore consommable, soit plus de 20 kg par Français et par an.

Traduction économique : un foyer français jette en moyenne entre 500 et 1 500 € par an de nourriture encore consommable...

Alors pour un gâchis minimal, apprenons à accommoder nos restes alimentaires !

Voici quelques idées et astuces :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des **hachis**, des **brochettes**, des **croquettes** ou des **légumes farcis**, ou bien encore aux **lasagnes** et aux **beignets**
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux **salades froides**, aux **gratins**, aux **soupes** et aux **légumes farcis**, mais aussi aux **boulettes** de viandes.
- Les restes de pommes de terre cuites, frites ou rôties peuvent s'utiliser de plusieurs façons. Mixez-les dans vos **potages** pour apporter un peu de douceur, ou utilisez-les pour enrichir vos **omelettes** et **hachis**.
- Râpez finement des morceaux de fromage séchés avec une râpe à parmesan pour apporter de l'onctuosité à des **purées**, lier un **risotto** ou encore garnir une **pizza** faite maison.
- Avec les restes de pain, pensez aux **puddings**, au **pain perdu**, aux **brioche**s, aux **croûtons** ou aux **bruschettas**, mais aussi à la **chapelure**.



- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des **tartes**, des **quiches** ou des **compotes**.
- Transformez vos blancs d'œufs en **meringues**.
- Trop de yaourts dans le frigo ? Faites un **gâteau** ou des **saucés** pour la salade.
- Il vous reste des cookies ou un petit bout de gâteau au yaourt un peu secs ? Vous pouvez les **émietter sur une compote** épaisse réalisée avec des fruits frais.
- Il vous reste une brigue de lait entamée, un fond de fromage blanc dans son pot ? Parfait pour un **smoothie** ou une **pâte à brioche**.

- Et s'il vous reste un peu de tout, la solution la plus simple est de **tout mélanger** ! Hâchez grossièrement tous les aliments, et mettez le tout dans un plat. Versez par-dessus un **mélange œuf/fromage** et faites **gratiner** dans un four jusqu'à ce que tout soit parfaitement doré.