

STOP AU GASPILLAGE

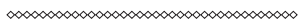


objectifz.strasbourg.eu

# Gratin de courgettes en croûte de chapelure persillée

**Pour un plat à gratin d'environ 30 par 20 cm.**

- 4 courgettes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de persil plat ou frisé ou un mélange des 2
- 4 gousses d'ail frais
- 50 g de pain sec
- 1/2 c. à café de sel
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 10 cl de lait
- 1 c. à café de sel
- poivre à votre convenance



Lavez les courgettes.

Coupez-les en cube d'1 cm.

Faites-les revenir à la poêle (en 2 fois de préférence) avec une cuillerée d'huile d'olive pendant 5 minutes.

Réservez-les dans un plat à gratin huilé.

Préchauffez le four à 180°.

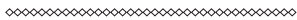
Lavez, équeutez le persil et effeuillez-le.

Pelez les gousses d'ail.

Mixez grossièrement ensemble pain sec, persil et ail. Réservez le mélange dans un petit saladier et rajoutez 1/2 cuillerée à café de sel et quelques tours de moulin à poivre.

Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez crème et lait, une cuillerée à café de sel et quelques tours de moulin à poivre; mélangez l'ensemble. Versez cette préparation sur les dès de courgettes, mélangez délicatement. Saupoudrez de la chapelure persillée.

Enfournez 40 minutes thermostat 6 ou 7.



## **Astuces et variantes:**

Vous pouvez rajouter aux courgettes: oignons émincés, petits dès de poivrons verts que vous ferez revenir quelques minutes, voir même utiliser les restes d'une poêlée de légumes.

STOP AU GASPILLAGE



objectifz.strasbourg.eu

# Bruschetta flammeküeche

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tranches de pain sec
- 3 oignons
- 2 petits paquets de lardons allumettes fumés
- 1 brique de crème entière
- Huile d'olive
- Ail semoule
- Sel, poivre

Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils brunissent. Mettez un filet d'huile d'olive sur vos tranches de pain. Ajoutez les oignons, les lardons crus, arrosez de crème entière, assaisonnez. Mettez au four à 210° pendant 10 minutes.

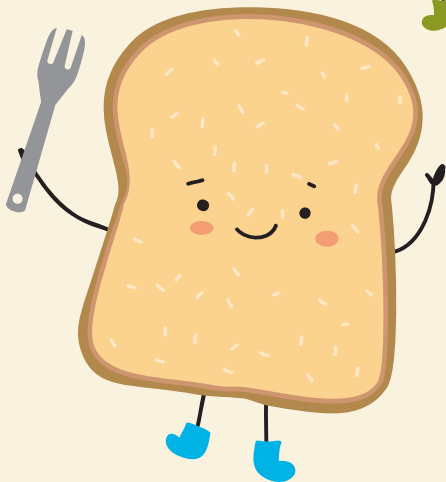
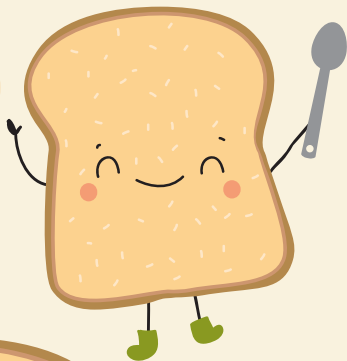


**Bruschetta tomate basilic, bruschetta jambon de parme roquette...**  
il existe autant de variantes que d'envies.



STOP AU GASPILLAGE

À la recherche...



...du pain  
perdu!

objectifz.strasbourg.eu

Avec le soutien de:

ADME

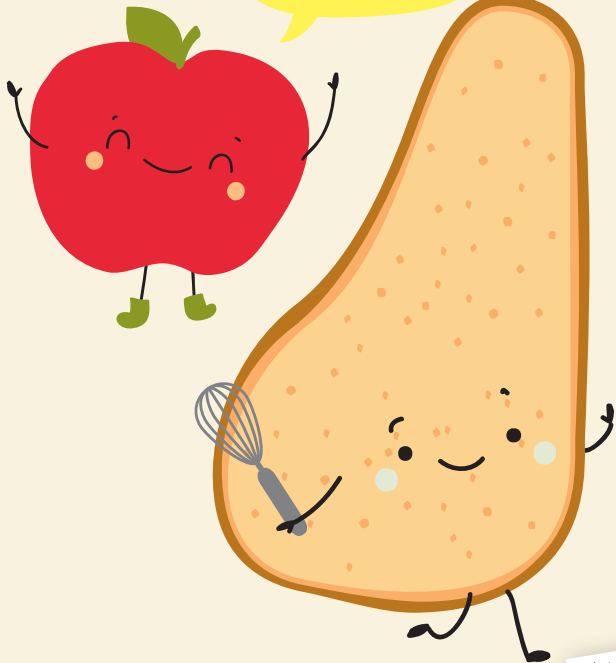


Agence de Développement  
de la Métropole Européenne de Strasbourg



STOP AU GASPILLAGE

Tu m'en diras  
des nouvelles...

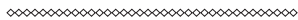


objectifz.strasbourg.eu

# Mendiant aux pommes

**Pour un moule à manqué de 26 cm de diamètre:**

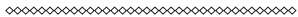
- 9 petits pains au lait rassis (Milchwecke) ou 650 g à 700 g de pain rassis ou des restes de gâteaux (Kougelhopf, brioche)
- 1 kg de pommes (ou 800 g de cerises)
- 6 œufs
- 60 cl de lait
- 190 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 75 g de raisins secs macérés la veille dans du kirsch
- 3 c. à soupe de kirsch
- 2 à 3 c. à café rases de cannelle en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 petite pincée (un nuage!) d'anis en poudre
- beurre



Coupez les petits pains ou le pain rassis en tranches et mettez-les dans un saladier.

Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Versez le lait sur le pain et laissez tremper pendant 30 minutes.

Épluchez et coupez les pommes en fines tranches. Écrasez le pain ramolli à la fourchette. Versez sur le pain, les jaunes d'œufs, le sucre, les raisins secs, le kirsch et les épices. Mélangez. Ajoutez les tranches de pommes et mélangez à nouveau. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et ajoutez délicatement à l'appareil. Mettez au four à 180° pendant 60 minutes. Ce mendiant se sert tiède ou froid.



**Variante:** juste avant la cuisson, saupoudrez le mendiant de 2 c. à café de cannelle en poudre mélangées à de 2 c. à soupe de chapelure et parsemez de petits morceaux de beurre.



STOP AU GASPILLAGE



# Pastilla de restes de viandes et sauce à la pomme

## Ingrédients pour 6 personnes

- 6 feuilles de brick
- 350 g de restes de viande cuite, pot-au-feu ou autre
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- Persil plat
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 c. à café d'épices diverses (paprika, cumin ou autres épices)
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre de cidre
- Cidre brut
- Crème liquide
- Beurre

Dans un peu d'huile, faites revenir les oignons sans coloration.

Taillez en tout petits cubes, le poivron rouge et les restes de viande et faites revenir l'ensemble.

Ajoutez les épices, le concentré de tomate et le persil émincé. Faites cuire l'ensemble légèrement. Salez et poivrez.

Réservez cette farce.

Faites la sauce en utilisant la casserole qui a servi à faire la farce et sans la nettoyer.

Faites chauffer cette casserole pour récupérer les sucs de cuisson. Déglacez avec du vinaigre de cidre et réduisez presque à sec.

Ajoutez du cidre et faites à nouveau réduire. Ajoutez de la crème liquide et laissez cuire doucement pour obtenir une sauce nappante.

Badigeonnez avec un pinceau, tout l'intérieur d'un moule à haut bord avec du beurre fondu.

Badigeonnez également toutes les feuilles de brick.

Mettez au fond du moule 3 feuilles de brick en les chevauchant.

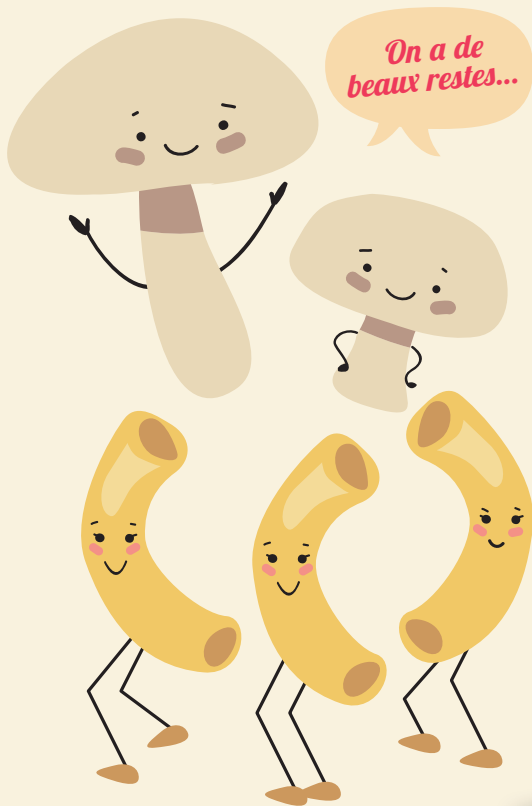
Ajoutez toute la farce.

Placez les 3 dernières feuilles de brick. Faites entrer sur les bords afin de former une galette bien ronde.

Mettez au four à 180° pendant 35 minutes. La pastilla doit être légèrement dorée.

Servez avec une salade verte et la sauce à la pomme.

STOP AU GASPILLAGE



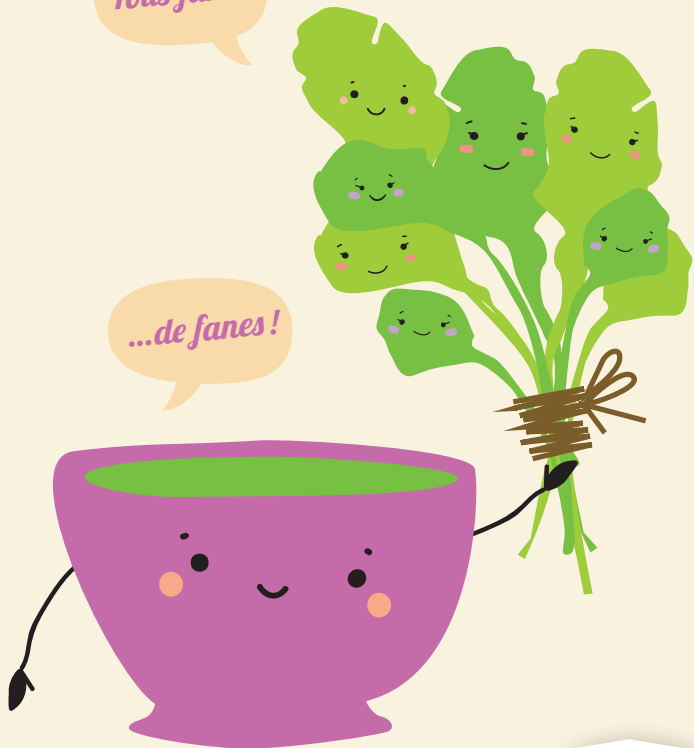
objectifz.strasbourg.eu



STOP AU GASPILLAGE

*Tous fans...*

*...de fanes!*



objectifz.strasbourg.eu

Avec le soutien de :

ADME



Agence de Développement  
de la Métropole Européenne de Strasbourg

# Velouté de fanes de légumes

## Ingrédients pour

### 6 personnes

- Les fanes d'une botte de carottes, de radis, de navets...
- Des tranches de pain rassis détaillées en petits cubes et rôtis dans de l'huile de d'olive ou de colza
- 1 oignon
- 3 carottes
- 3 pommes de terre de taille moyenne
- Du bouillon de légume en cubes pour faire 1,5 l de liquide
- 50 g de crème fraîche liquide
- Huile d'olive ou de colza
- Sel, poivre



Faires revenir l'oignon émincé dans l'huile.

Ajoutez les fanes finement hachées et faites-les revenir.

Ajoutez les carottes et pommes de terre coupées en petits morceaux en conservant les peaux.

Ajoutez le bouillon de légumes.

Laissez cuire 20 à 30 minutes.

Mixez fortement et ajoutez la crème fraîche pour obtenir un velouté onctueux.

Servez avec des croûtons de pain rassis et dorés dans de l'huile.

STOP AU GASPILLAGE



objectifz.strasbourg.eu

# Crumble de carottes

## Ingrédients pour 6 personnes

- 150 g parmesan
- 150 g de pain sec
- 125 g beurre
- 2 gros oignons ou 3 petits
- Une douzaine de carottes
- Sel, poivre



Faites revenir les oignons émincés dans une poêle.

Râpez les carottes ou coupez-les en rondelles (selon vos envies).

Quand les oignons sont blonds, ajoutez les carottes et faites-les revenir (ajoutez si besoin un peu d'eau pour éviter qu'elles collent à la poêle).

Pendant que les carottes cuisent, préparez la pâte à crumble :

Moulinez le pain sec en chapelure.

Mélangez la chapelure

et le parmesan. Intégrez le beurre coupé en morceaux. Malaxez le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Mettez le mélange carottes-oignons au fond d'un plat beurré ou huilé. Étalez la pâte à crumble par-dessus.

Mettez au four 30 minutes th 6.



## Astuces et variantes :

- Mettre du thym citron dans les carottes ou la pâte, ça se marie très bien!
- Vous pouvez aussi ajouter d'autres épices selon votre goût.
- Ce crumble peut se faire avec d'autres légumes: courgettes, aubergines coupées en dés... et d'autres selon ce qui vous reste dans le frigo !