

Association
Free Go.


benoudais.ch


Slow Food®
Alliance des Chefs

les recettes

anti-gaspini



DU PAIN, DU VIN, DU....

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Des tonnes de pain sont jetées chaque jour, c'est un des mets les plus gaspillés au monde. Et pourtant c'était l'aliment numéro 1 au Moyen-Âge ! A cette époque, si l'on était boulanger, c'est qu'on avait bien réussi sa vie.

Il se trouve à la base de la pyramide alimentaire dans de très nombreux pays, ce qui en fait un aliment clé, qui peut contribuer à une alimentation saine et durable pour des millions d'êtres humains.

De nombreuses expressions de la langue française mentionnent le pain.

"UN BON COPAIN"

ÉTYMOLOGIQUEMENT DE CO-PAIN (CO : ENSEMBLE) ET PAIN.
LITTÉRALEMENT UN COPAIN EST CELUI AVEC QUI ON PARTAGE
SON PAIN, UN AMI PAR EXTENSION.





POUR 2 PERSONNES

200G PAIN RASSI
100G FARINE + UN PEU
1 OEUF
30G GRUYÈRE RÂPÉ
20G PERSIL OU HERBES
2,5DL LAIT

GNOCCHI

TU PEUX AJOUTER DANS
LA MASSE, SELON ENVIES
ET RESTES:

30G LARDONS SAUTÉS,
VOLAILLE EFFILOCHÉE,
VIANDE HACHÉE, FANES DE
LÉGUMES, ETC.



Couper le pain en tranche et le mettre dans un saladier. Couvrir avec du lait et laisser tremper en retournant de temps en temps

Laver puis hacher le persil et le mettre de côté

Retirer le pain du lait et bien l'égoutter. Hacher en petits morceaux et le mettre dans un saladier. Ajouter farine, lardons, persil, fromage râpé et l'œuf puis saler. Bien mélanger le tout à la main pour obtenir une préparation légèrement humide

Former les gnocchi. Mettre une petite poignée de farine dans un bol et former des boules de la taille d'une noix avec vos mains. Rouler les gnocchi dans la farine puis les poser sur une assiette

Une fois que l'eau bout, saler puis plonger délicatement les gnocchi un par un. Laisser cuire jusqu'à ce que les gnocchi remontent en surface (il faut bien compter une dizaine de minutes)

Bon et je fais quoi avec le lait qui reste ??

Une béchamel pour faire une belle sauce pour tes gnocchis :-)





250G PAIN SEC
230G SUCRE GLACE
190G BEURRE
2 OEUFS
50G AMANDE
EFFILÉES

Mixer le pain rassis pour en faire de la chapelure
La mélanger avec 100 g de sucre glace, le beurre et un œuf battu

Saupoudrer le plan de travail de farine et rouler la pâte pour former deux boudins de 3 cm de diamètre environ
Les envelopper de papier alimentaire et les mettre 15 minutes au réfrigérateur

Préchauffer le four à 200°C

Découper les boudins en tronçons de 0,5 cm

Enfourner les biscuits, déposés sur du papier cuisson, pendant 10 minutes

Laisser les biscuits refroidir

Pendant ce temps, mélanger le blanc d'œuf avec 130 g de sucre glace pour obtenir un mélange crémeux

Badigeonner chaque biscuit avec le mélange et répartir les amandes effilées sur le dessus

Laisser le glaçage durcir

**BON COMME DU BON PAIN...
SABLÉS AU PAIN SEC**





POUR 4 MOULES À MUFFIN

170G PAIN DUR
5DL LAIT
3 OEUFS
3 POMMES
50G SUCRE EN POUDRE
1 CUIL. À CAFÉ DE
CANNELLE (FACULTATIF)

TU PEUX FAIRE UNE
VERSION SALÉE :-)

200 G DE PAIN RASSIS
5DL LAIT
3 OEUFS
200G FROMAGE
150G LARDONS
ROMARIN

Préchauffer le four à 180°C

Casser le pain rassis en morceaux dans un saladier

Battre les œufs avec le lait et ajouter le sucre
Ajouter le mélange obtenu dans le saladier contenant le pain

Laisser reposer 20 minutes en remuant de temps à autre

Pendant que le pain dur se réhydrate, découper les pommes en dés

Écraser maintenant le pain imbibé avec une fourchette puis incorporer les dés de pommes (et la cannelle)

Remplir les moules de la préparation

Enfourner à 180°C pour 30 min de cuisson

Retirer du four et déguster chaud, tiède ou froid comme il vous plaira

POUR LE GOÛTER

**MUFFIN DE PAIN ET
POMMES**





FOND

200G PAIN RASSIS COUPÉ
EN PETITS DÉS

75G BEURRE FONDU

2CS HERBES

AROMATIQUES HACHÉES,

1 GOUSSE D'AIL ÉCRASÉE

50G GRUYÈRE RÂPÉ

GARNITURE

ENV. 500 G CAROTTES

DIVERSES, EN FINES

RONDELLES

75 G DÉS DE LARD OU

TOFU

APPAREIL AUX ŒUFS

3 ŒUFS

2DL LAIT

50G GRUYÈRE RÂPÉ

SEL, POIVRE

DE L'ORIGAN EN

GARNITURE

Fond: mélanger le pain avec le beurre, les herbes, l'ail et le fromage, verser dans le moule couvert de papier sulfurisé, et bien appuyer sur le fond et sur les bords

Déposer par-dessus les carottes et les lardons

Appareil aux œufs: mélanger tous les ingrédients, verser sur le fond de tarte et cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 200 °C

Sortir du four, laisser un peu refroidir, couper en parts, garnir et servir chaud

#CAMANGEPASDEPAIN

QUICHE DE PAIN

