



COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES
DU PAYS

Orne-Moselle
Territoire d'avenir



CUISINER

sans gaspiller





SOMMAIRE

Edito.....	2
Cake lendemain de raclette	3
Nuggets de poulet aux cornflakes	4
Tarte camembert et brocolis	5
Samoussas : bricks à la viande	6
Cannelés salés	7
Muffins au potimarron.....	8
Pavlova (meringue à la française)	9
Pain ou brioche perdu façon Tatin.....	10
Astuces	11

EDITO

La Communauté de Communes du Pays Orne Moselle s’est engagée dans la mise en place d’un Programme Local de Prévention des déchets, dont l’objectif est de réduire de 7% les quantités de déchets produites sur le territoire en 5 ans.

Un des thèmes abordés est le gaspillage alimentaire. En effet, chaque foyer jette à la poubelle pour 500 € de nourriture par an, soit 20 kg par personne : 13 kg de restes de repas, de fruits et de légumes et même 7 kg d’aliments intacts, encore emballés.

Au plan national, le gaspillage alimentaire “pèse” 1, 2 millions de tonnes par an.

Afin de vous aider à éviter le gaspillage alimentaire et faire des économies, la CCPOM a établi ce petit livret dans lequel vous trouverez quelques recettes d’un chef cuisinier pour accommoder vos restes de repas.

Lionel FOURNIER,
Président de la CCPOM

Roger WATRIN,
Vice-Président de la CCPOM,
en charge de la gestion
des déchets

CAKE LENDEMAIN DE RACLETTE

Ingrédients

150 g de fromage à raclette

100 g de charcuterie coupée en petits morceaux (jambon, viande des grisons, ce qu'il vous reste...)

175 g de farine

1 sachet de levure chimique

2 œufs

2 cuillères à soupe d'huile (idéalement, de noisette)

100 g de fromage râpé (Beaufort, comté ou gruyère)

1/2 verre de lait

1/2 verre de vin blanc (genre vin de Savoie).

Sel et poivre

1• Mélanger les œufs, la farine, la levure, saler et poivrer.

2• Verser le lait et l'huile, puis ajouter le fromage râpé ; le mélange doit être le plus homogène possible.

3• Ajouter le fromage à raclette et la charcuterie en petits morceaux.

4• Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Beurrer un moule à cake et y verser la préparation ; laisser cuire pendant 40 min.



NUGGETS DE POULET AUX CORNFLAKES

Ingrédients

(pour 6 personnes)

720 g de poulet

30 à 50 g de farine
environ

3 œufs

200 g de cornflakes
environ

2 cl d'huile

Sel, poivre

Facultatif : curry ou
autres épices

1• Couper le poulet en gros cubes et le saler légèrement. Enrober de farine.

2• Broyer les cornflakes dans un sac de congélation à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

3• Battre à la fourchette les œufs avec l'huile, le sel et le poivre (et éventuellement le curry).

4• Prendre les morceaux de poulet un à un en les tapotant pour ôter l'excès de farine, les passer dans les œufs, puis dans les céréales.

5• Répétez l'opération œuf + cornflakes une deuxième fois.

KETCHUP MAISON

1• Monder 500g de tomates bien mûres et couper en morceaux

2• Emincer 1 oignon, 1 gousse d'ail, ajouter 1 bouquet garni

Cuire à couvert 15 à 20 min

Remuer deux fois en cours de cuisson puis mixer

3• Ajouter 50ml de vinaigre, 2 c. à café de sucre roux, des aromates, sel, poivre, 1 c. à soupe de moutarde forte.

Cuire à nouveau à découvert 10 min

4• Quand la sauce a la consistance d'une purée, mettre en pot et conserver au frais (2 à 3 semaines).

Les disposer sur une plaque recouverte de papier de cuisson, et mettre au four environ 15 minutes à 160 °C (le temps de cuisson dépend de la grosseur des morceaux).

Accomoder les nuggets de ketchup fait maison, succès garanti !



TARTE CAMEMBERT ET BROCOLIS

Ingédients

1 pâte feuilletée

1 camembert en tranches

400 g de brocolis

20 cl de crème fraîche

2 œufs

Sel, poivre

Muscade en poudre

1• Précuire la pâte feuilletée au four.

2• Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur pendant 25 min.

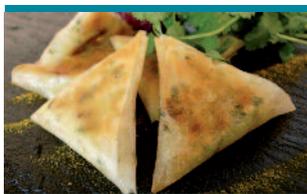
3• Mélanger crème fraîche, œufs, sel, poivre et muscade.

4• Disposer les bouquets de brocolis sur la pâte, recouvrir de tranches de camembert et verser dessus la préparation.

Faites cuire 30 min au four préchauffé à 200°C.



SAMOUSSAS : BRICKS À LA VIANDE



Ingrédients

(pour 4 personnes)

6 à 7 feuilles de brick

200 g de viande hâchée (reste de rôti, filet mignon, poulet...)

100 g de fromage de chèvre

20 g de tomates séchées

1 œuf

1 gousse d'ail, sel, poivre, huile d'olive

Épices : coriandre, cumin, feuilles de menthe, curry selon vos goûts

1• Émincer l'oignon et le faire dorer dans de l'huile d'olive, dans la poêle à feu doux. Ajouter la viande hâchée et les épices et laisser cuire 5 minutes. Retirer du feu.

2• Mixer la préparation et y ajouter l'œuf entier.

5• Beurrer et couper en bandes les feuilles de brick. Déposer une bonne cuillère à café de farce à une extrémité puis une rondelle de bûche de chèvre et parsemer de quelques dés de tomates séchées.

6• Rabattre la feuille pour former un triangle et répéter l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste que la place pour un seul triangle.

Faire dorer les samoussas 2 minutes à feu vif dans un peu d'huile d'olive, en surveillant la cuisson (ou cuisson 10 min au four à 200°C).

Servir immédiatement.

Pour finir... A accompagner de crudités ou de légumes. Peut se déguster aussi en apéritif avec une sauce pour les tremper dedans.



CANNELÉS SALÉS

Ingrédients (pour 12 cannelés)

1 gros oignon

600 g de légumes en julienne au choix (courgettes, carottes... en fonction de vos restes)

4 œufs

20 cl de crème semi épaisse

2 c. à soupe d'huile d'olive

70 g de fromage râpé (comté, emmental...)

Sel, poivre, noix de muscade, origan

1• Faire revenir l'oignon hâché dans l'huile d'olive puis ajouter la julienne de légumes.

Laisser cuire 15 minutes.

2• Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

3• Battre les œufs en omelette puis ajouter la crème avant d'incorporer les légumes.

4• Assaisonner.

Verser la préparation dans un moule à muffins, à cannelés ou cercle inox et enfourner pour 20 minutes de cuisson.



MUFFINS AU POTIMARRON

Ingrédients

180g de purée de potimarron

1 œuf

50g de pépites de chocolat

125g de farine

100g de lait

Levure chimique
(1 demi-sachet de levure)

Cannelle

1 cuillère à soupe
d'huile de noisette.

1• Mélanger l'œuf, la purée de potimarron et le lait pour obtenir une préparation homogène.

2• Ensuite incorporer le reste des ingrédients et battre entre 20 et 30 secondes.

3• Une fois la préparation homogène obtenue, y-ajouter les pépites de chocolat et bien les mélanger pour bien les incorporer.

4• Une fois cette étape terminée, disposer la préparation dans des moules à muffins.

Et les placer au four pendant 15-20 minutes
à 180°C chaleur tournante.



PAVLOVA (MERINGUE À LA FRANÇAISE)

Ingrédients

3 blancs d'œufs
(environ 90g)

1 pincée de sel

135g de sucre

1 filet de citron
(jus de citron frais)

1• Mettre une pincée de sel dans les blancs d'œufs.

2• Faire monter progressivement les blancs en neige en incorporant le sucre en 3 fois :

- Ajouter d'abord un tiers de sucre en battant à vitesse moyenne pendant 3-4 min.

- Quand le mélange devient mousseux, ajouter le 2^{ème} tiers de sucre sans augmenter la vitesse du batteur, à nouveau pendant 3-4 min.

- Quand le mélange commence à prendre, ajouter le dernier tiers de sucre et accélérer le batteur pour serrer les blancs.

3• Pour le dressage, saupoudrer de sucre une feuille de papier cuisson sulfurisé pour faciliter le démoulage.

4• Utiliser une poche à douille pour dresser la meringue. Faire un escargot en commençant par le centre pour le fond de la pavlova. Puis faire un 2^{ème} et un 3^{ème} tour sur le contour pour permettre de garnir la meringue au centre.

Cuire 1h15 à 1h30 dans un four à 100°C. La pavlova doit sécher à l'extérieur et rester fondante à l'intérieur, sans changer de couleur

La crème montée :

100g de crème
liquide

50g de
Philadelphia ou
mascarpone

Pour aromatiser
1 c. à soupe de
liqueur de votre
choix

Fruits de votre
choix en petits
dés (pomme,
poire, kiwi, ...)

Pour la 2^{ème} partie de la recette :

Mélanger la crème et le Philadelphia pendant 1 à 2 min, sans que cela soit trop ferme.

Pour le dressage, garnir la meringue de quelques morceaux de fruits, puis recouvrir le tout avec la crème, à l'aide d'une poche à douille et ajouter des morceaux de fruits sur le dessus pour décorer.



PAIN ou BRIOCHE PERDU FAÇON TATIN

Ingrédients

Tranches de pain ou brioche râssies

2 œufs

10 cl de crème entière liquide

1 sachet de sucre vanillé

2 pommes

20 g de beurre salé

30 g de sucre roux

Pour la chantilly :

20 cl de crème liquide entière

100 g de mascarpone

2 c. à soupe de sucre glace

Calvados ou Pommeau de Normandie ou Manzana verde.

Cannelle, 4 épices

1• Battre les œufs avec la crème liquide, le sucre vanillé et une cuillère à café de mélange 4 épices.

2• Trempez le pain ou la brioche toastée dans ce mélange en retournant à 2 reprises.

3• Faire fondre le beurre salé avec le sucre roux à feu moyen afin d'obtenir un caramel légèrement coloré puis ajouter les dés de pommes épluchées.

Faire poêler entre 5 à 10 min.

4• Mettre une noisette de beurre dans une poêle puis faire revenir les tranches de pain sur les 2 faces en ajoutant une cuillère à soupe de sucre roux.

5• Monter la crème, le mascarpone et le sucre glace au batteur puis ajouter du calvados (selon votre goût) et de la cannelle.

Dresser aussitôt, accompagné d'une quenelle de glace à la vanille, ou glace cannelle par exemple.

ASTUCE

Ne jetez pas vos épluchures de pommes... faites en des chips. Épongez avec de l'essuie tout puis ajoutez un sachet de sucre vanillé dans un saladier pour imprégner les épluchures. Poser-les sur un papier cuisson, la peau coté plaque puis passez 40 min au four à 150°C.



En ouvrant votre réfrigérateur vous vous apercevez qu'il vous reste différents ingrédients et vous ne savez pas quoi en faire ? Retrouvez ici d'autres idées pour accommoder vos restes.

Restes de pain :

Chapelure
Croustons
Tartines toastées



Restes de fruits/ légumes

Cake aux légumes
Milk shake
Compote de fruits
Potage



Restes de pâtes :

Pensez à faire
un gratin..



Restes divers :

Aumonières
Pastilla - Samoussas
Tartes



Restes de viande :

Vol au vent
Hachis parmentier



Retrouvez toutes
ces recettes et
d'autres encore
sur les sites
ci-contre :



www.ccpom.fr

www.rambas-television.com

www.amneville.tv



Communauté de Communes du Pays Orne Moselle



34, Grand'rue - 57120 ROMBAS
Tél. 03 87 58 32 32 - Fax 03 87 67 59 48
E-mail : ccpom@ccpom.fr
www.ccpom.fr

Ce livret a été réalisé avec l'aimable participation des équipes de Rombas TV et Amnéville TV, à partir de recettes proposées par M. Christophe LE LAY.

La Communauté de Communes du Pays Orne Moselle s'est engagée dans un Programme Local de Prévention des déchets, en partenariat avec l'ADEME, dont l'objectif est de réduire de 7 % la production de déchets en 5 ans.

