



RECETTES ANTI-GASPI AVEC DU PAIN



POLPETTE DI PANE

45 minutes • Pour 4 personnes



Source : Migusto

INGRÉDIENTS

- 300 g de pain rassis
- 3 dl de boisson à l'avoine ou de lait
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 5 cs d'huile
- ½ bouquet de fines herbes , p. ex. thym, marjolaine, romarin
- ½ cc de sel
- Poivre
- ¼ de cc de noix de muscade

PRÉPARATION

1 . Couper le pain en dés. Chauffer la boisson à l'avoine, en arroser le pain et laisser reposer env. 10 min, jusqu'à absorption complète du liquide. Hacher l'ail et l'oignon puis les faire revenir jusqu'à transparence dans un peu d'huile. Hacher les fines herbes et les ajouter au pain avec l'ail et l'oignon. Pétrir le tout en une pâte molle et la relever de sel, de poivre et de muscade.

2 . Préchauffer le four à 200 °C.

S'humecter les mains et former des boules de pâte de la taille d'une noix. Les déposer dans un plat réfractaire et les arroser du reste de l'huile. Glisser au milieu du four et cuire env. 25 min.

Servir encore chaud, p. ex. avec une salade.

QUENELLES DE PAIN AU FROMAGE

30 minutes • Pour 4 personnes



Source : Migusto

INGRÉDIENTS

- 300 g de pain veilli
- 150 g de gruyère râpé
- 4 oeufs
- 1 bouquet de persil
- 4 cs de beurre sel
- Noix de muscade

PRÉPARATION

- 1** - Écroûter le pain, couper la mie en morceaux et les effiloche.
- 2** - Pétrir la mie avec le fromage et les œufs. Hacher le persil, l'incorporer.
- 3** - Assaisonner le tout de sel et de muscade.
- 4** - Prélever de petites portions, former des boules et les aplatir légèrement.
- 5** - Rissoler les quenelles 8-10 min à feu moyen dans du beurre. À accompagner idéalement d'une salade.

PAIN PERDU À LA BANANE

30 minutes • Pour 4 personnes



Source : Migusto

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 1,5 dl de lait
- 4 cs de miel de nectar liquide
- 8 tranches de pain mi-blanc
- 3 cs de beurre
- 2 bananes
- 200 g de framboises surgelées, à décongeler avant emploi

PRÉPARATION

- 1** - Mélanger les œufs, le lait et le miel dans une jatte.
- 2** - Plonger les tranches de pain l'une après l'autre, les tourner et les laisser tremper env. 5 min.
- 3** - Chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive et faire dorer les tranches de pain env. 5 min des deux côtés à feu moyen.
- 4** - Couper les bananes en morceaux et en garnir le pain perdu avec les framboises. Selon les goûts, arroser d'un peu de miel.

CROÛTON DE PAIN RASSIS

15 minutes



Source : larecette.net

INGRÉDIENTS

- 45 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pilée
- 1/2 c. à café de paprika
- 1/4 de c. à café de piment en poudre
- 1/2 c. à café de piment de cayenne
- 1 pincée de flocons de piment
- 1 c. à soupe de persil haché
- Sel

PRÉPARATION

- 1** - Couper le pain en dés réguliers puis préchauffer le four à 180 °C. Mélanger les morceaux de pain avec un peu d'huile d'olive et une pincée de sel.
- 2**. Les étaler sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé et enfourner pour 15 minutes en mélangeant régulièrement pour qu'ils soient bien dorés.
- 3**. Laisser refroidir avant de les conserver dans une boîte 1 semaine.

CHAPELURE DE PAIN RASSIS



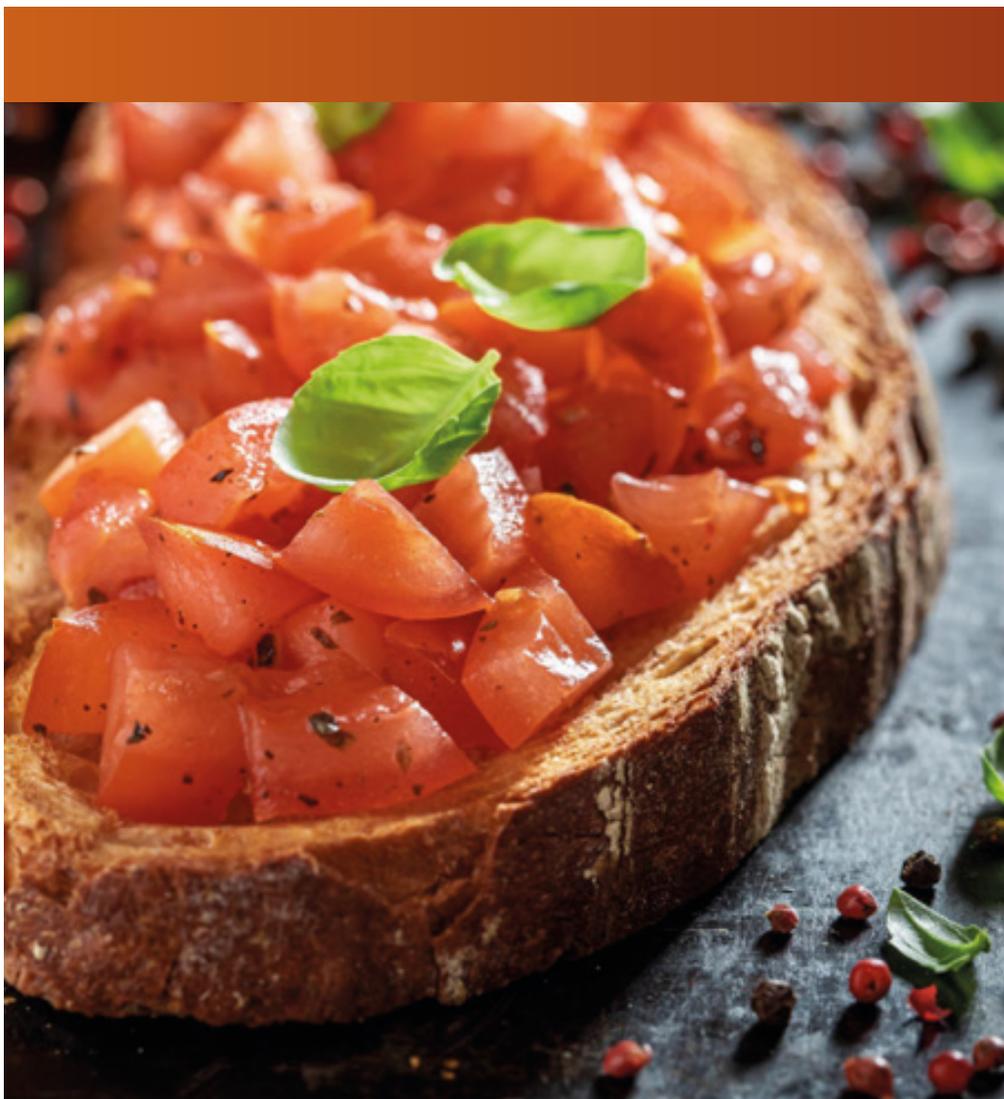
PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

- 1** - Disposez les tranches de pain sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes.
- 2** - À mi-cuisson, retournez les tranches. Elles doivent être croustillantes sans être dorées.
- 3** - Mixez le tout jusqu'à obtenir une chapelure.

Conservez dans une boîte hermétique.

BRUSCHETTA



Source : larecette.net

INGRÉDIENTS

- Tranches de pain
- Tomates Roma
- Feuilles de basilic
- Huile d'olive

PRÉPARATION

Coupez les tomates en petits dés et mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le basilic.

Faites griller si besoin les tranches de pain et frottez-les avec une gousse d'ail coupée en deux.

Disposez les tomates à l'huile d'olive sur les tranches de pain croustillantes.

GATEAU DE PAIN (PUDDING)

1 heure • Pour 6 personnes



Source : Migusto

INGRÉDIENTS

- 500 g de pain rassis
- 1L de lait
- 4 oeufs
- 250 g de sucre en poudre

PRÉPARATION

- 1** - Imbibez 500 g de pain rassis émietté avec 1 litre de lait bouillant.
- 2** - Ajoutez 4 œufs battus et 250g de sucre en poudre. Mélangez bien.
- 3** - Versez dans un plat allant au four et enfournez à 180°C pour environ 1 heure.
- 4** - Dégustez ensuite nature ou nappé d'un coulis !

Pour un pudding sucré ou salé, vous pouvez ajouter des fruits (orange, pommes, pruneaux, raisins, fruits secs etc.), des légumes, de la viande ou du fromage.

COOKIES CHOCOLAT - NOIX DE PECAN

1 heure • Pour 6 personnes



INGRÉDIENTS

- 150 grammes de pain rassis
- 1 c à s de cacao non sucré
- 90 g de chocolat noir
- 60 g de noix de pécan
- 45 g de sucre roux
- 1 œuf
- 60 g de beurre mou demi-sel
- 60 g de beurre mou
- 1 c à c rase de levure chimique

PRÉPARATION

- 1** - Mixez finement le pain rassis puis passez-le au tamis pour enlever les gros morceaux.
- 2** - Hachez grossièrement le chocolat au couteau; faites de même avec les noix de pécan.
- 3** - Versez les beurres mous dans un saladier, ajoutez les sucres et mélangez bien.
- 4** - Ajoutez l'œuf et mélangez encore puis ajoutez la poudre de pain rassis, la levure, le cacao en poudre, les « chunks » de chocolat et les noix de pécan hachées. Mélangez bien pour avoir un mélange assez homogène.
- 5** - Formez des petites boules de la taille d'une balle de ping-pong en les serrant fortement entre les mains pour bien amalgamer l'ensemble.
- 6** - Écrasez-les légèrement avec le plat de la main (elles vont peu s'étaler à la cuisson); déposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé.
- 7** - Faites cuire une quinzaine de minutes dans un four préchauffé à 160°.

TOMATES FARCIES VÉGÉTARIENNES

25 minutes • Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 8 tomates
- 3-4 tranches de pain
- ½ courgette
- 125 g de mozzarella
- 1 c. à s. d'origan séché
- Sel et poivre
- 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 degrés.

1 - Couper le dessus des tomates pour en ôter le chapeau. Les vider à l'aide d'une cuillère et déposer cette pulpe, les pépins et le jus dans un saladier.

2 - Découper le pain et la courgette en petits morceaux, les mélanger à la pulpe des tomates. Assaisonner avec le sel, le poivre, l'origan et l'ail.

3 - Saler légèrement la peau et le chapeau des tomates. Déposer la farce à base de pain dans chacune d'elle. Recouvrir d'une tranche de mozzarella, refermer avec le chapeau.

4 - Enfourner pour 10-12 minutes.

Déguster bien chaud.

CIVET DE CANARD LONTAN

2 heures • Pour 6 personnes



INGRÉDIENTS

- un canard de 2 kg
- 1/2 bouteille de vin rouge
- 4 oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 6 clous de girofle
- 1 bouquet de thym
- huile, sel, poivre
- du pain rassi
- un bouquet de persil
- des oignons verts

PRÉPARATION

- 1** - Laisser les morceaux de canard mariner toute la nuit avec les épices et le vin (*pilez l'ail, le gingembre, le sel, le poivre, le girofle, les oignons, le thym*). Mettre la préparation au frais.
- 2** - Le lendemain, égoutter les morceaux de canard et conservez le vin et les épices (*oignons, ail, gingembre, girofle...*)
- 3** - Dans l'huile très chaude, faire revenir les morceaux de canard égoutté
- 4** - Une fois les morceaux de canard bien dorés, ajouter et faire revenir les épices
- 5** - Ajouter le thym, mouiller progressivement avec le vin. Laisser mijoter une heure à feu doux, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
- 6** - Couper le pain en petits cubes et faire frire dans un petit peu d'huile bien chaude.
- 7** - Ajouter les croûtons de pain frits au civet 5 minutes avant la fin de la cuisson
- 8** - Lorsque c'est cuit, parsemez le tout d'oignons verts et de persil finement hachés