

# Comment accommoder les restes ?

---

**De la farine :** c'est la base de beaucoup de recettes (gâteaux, sauces, pâtes,...).

La farine blanche convient pour toutes les recettes.

Et quand on est intolérant au gluten ? L'idéal pour remplacer la farine blanche sans devoir avoir une multitude de variétés de farine, c'est mélanger à part égale la farine de riz avec la farine de sarrasin. Et si la préparation doit être aérienne ou gonflée, il suffit de substituer une partie de la farine par de la fécule de maïs.

**Du lait :** comme la farine, c'est un ingrédient de base. Il peut s'agir de lait de vache (demi-écrémé idéalement) ou de lait végétal non sucré comme le lait de soja, le lait d'amande, le lait d'avoine,...

**Des œufs :** de préférence riches en oméga-3, mais les œufs classiques conviennent aussi parfaitement.

Qui n'est jamais allé chez le voisin ou la voisine emprunter un de ces 3 ingrédients ? Ce sont les indispensables à toujours avoir en stock. Non seulement ils sont présents dans la quasi totalité des recettes de cuisine mais en plus, ils constituent le minimum à avoir pour accommoder des restes. On pourrait ajouter à la liste des indispensables : du fromage râpé et/ou de la chapelure, de la fécule de maïs, des fruits et légumes, des conserves, des pommes de terres et du riz. Mais de quelle façon accommoder les restes ?

- **En omelette :** battre les œufs avec un peu de lait, saler et poivrer. Verser le tout dans une poêle chaude légèrement huilée. Parsemer de fromage râpé. Finalement, ajouter les restes de légumes et de pommes de terre.
- **En frittata :** c'est le même principe, en plus épais. Les restes de riz peuvent également y être ajoutés. La cuisson se termine au four pour dorer la face qui n'a pas été en contact avec la poêle. Il faut donc penser à la cuisiner dans une poêle allant au four (en inox ou en fonte par exemple). Ou, pour les plus adroits, la frittata peut être retournée dans la poêle (comme une crêpe) de façon à cuire la seconde face.
- **En gratin :**
  - Les restes de riz : agrémenter d'un peu de coulis de tomate et d'un oignon. Placer le tout dans un plat à gratin, parsemer de fromage râpé ou de chapelure et mettre au four 15 minutes à 200°C, le temps de réchauffer le riz et que le dessus du gratin dore.
  - Les restes de légumes : préparer une béchamel. L'ajouter aux légumes. Placer le tout dans un plat à gratin et passer au four pendant 10-15 minutes à 200°C.
- **En salade composée :** vous pouvez y mettre vos restes de poulet, votre pain rassis passé à la poêle pour en faire des croûtons, les restes de légumes cuits ou de crudités. Vous pouvez compléter la salade avec ce qui vous fait envie.  
Exemple : ajoutez du thon en boîte et des tomates à vos restes de haricots et agrémentez d'une vinaigrette.
- **En salade de pâtes ou de riz.**

- **En tartes ou en quiche** : les fruits trop mûrs que pour être mangés tels quels peuvent être accommodés en tarte (plusieurs recettes disponibles sur le site). Les restes de légumes peuvent être transformés en tarte ou en quiche (recettes également disponibles sur le site).
- **En compote** : cuire les fruits trop mûrs avec un fond d'eau jusqu'à l'obtention d'une compote. La mixer ou non selon les goûts. Les compotes peuvent être congelées.
- **En sauce** : les restes de légumes cuits peuvent être transformés en coulis en leur ajoutant un peu de bouillon de poule ou de légumes puis en mixant le tout. Ce coulis accompagne les viandes, les légumes mais constitue aussi une base pour une sauce pour pâtes ou peut s'ajouter à une béchamel pour lui donner du goût et de la couleur.
- **En soupe** : les restes de légumes peuvent aussi être ajoutés à d'autres lors de la préparation de soupe.  
Bonus : pour encore moins déchets, les épluchures des légumes bios, après avoir été lavés et brossés, peuvent être ajoutées à la soupe.