

Le saviez-vous ?

Jeter une tranche de pain équivaut à laisser une lampe allumée pendant 2 heures.

Le mendiant

- 250 g de pain (l'équivalent d'une baguette), un reste de brioche ou de kougelhof
- 4 œufs
- ½ litre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de sucre
- 40 g de beurre
- 100 g de fruits secs (raisins) ou/et fruits en morceaux (pommes)
- Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 7)
- Porter le lait à ébullition et y tremper le pain
- Écraser à la fourchette
- Ajouter les jaunes d'œufs, le sucre et les fruits secs et/ou en morceaux
- Battre les blancs d'œufs en neige très fermes et les incorporer délicatement
- Verser le tout dans un plat beurré et mettre au four environ une heure

Les mendiants se conservent dans une boîte hermétique pendant 1 semaine au réfrigérateur.

Le pain perdu

- 25 cl de lait
 - 3 œufs
 - 75 g de sucre
 - beurre
 - pain
 - Mélanger les œufs, le lait et le sucre
 - Tremper le pain dans ce mélange
 - Puis le faire revenir à la poêle avec du beurre
 - Servir chaud
 - De nombreuses déclinaisons existent avec des compotes de fruits (poires, pommes...), de la confiture, de la cannelle...
- Les options salées sont également possibles : fromage râpé, œuf mollet, truite fumée, fromage blanc aillé et ciboulette...

Le pain perdu se conserve 48h maximum au réfrigérateur.



Document imprimé sur papier recyclé

n'en perdez pas une miette !*

*Krimmala sinn o Brot



Il existe plusieurs façons de cuisiner votre pain, ne le jetez pas !

Toutes les recettes sur bas-rhin.fr et cg68.fr



Conseil Général



Haut-Rhin

Votre boulanger, la Fédération des boulangers, les Conseils Généraux du Bas-Rhin et du Haut-Rhin, ainsi que les territoires menant un Programme Local de Prévention des déchets, s'engagent contre le gaspillage alimentaire.

Conseil Général



Haut-Rhin

Le pain, n'en gaspillons pas une miette !

Chaque Français jette 20 kg de nourriture à la poubelle chaque année, dont environ 4,5 kg de pain. Pour ne plus jeter votre pain, retrouvez tous les conseils pour le conserver et le réutiliser. Vous pourrez ainsi le manger jusqu'à la dernière miette !

Comment conserver son pain ?



Astuce : pour garder votre pain encore plus longtemps vous pouvez ajouter dans le sac ou la huche, une branche de céleri, un morceau de pomme ou de pomme de terre.

Congélation :

Le pain doit être congelé le plus tôt possible après sa cuisson. Enveloppez-le dans un sac plastique. La décongélation doit être faite à l'air libre.

Attention : un aliment congelé puis décongelé ne doit surtout pas être recongelé. L'utilisation du micro-onde pour la décongélation est déconseillée car elle en modifie la consistance.

Après durcissement :

Si votre pain est déjà dur ne le jetez pas ! Il existe des techniques pour le réhydrater ou l'incorporer dans une recette.

Au four :

Humidifier le pain sous un filet d'eau, puis mettez-le au four à 70°C pendant 5 minutes.

Au micro-onde :

Enrouler le pain dans du papier absorbant (essuie-tout) et mettez-le au micro-onde pendant 1 à 2 minutes selon la taille du pain. Puis laissez-le reposer pendant 1 à 2 minutes dans le micro-onde et 2 minutes à l'air libre avant d'enlever le papier.

Source : www.consommerdurable.com ;
www.agirpouurlaplanete.com

Le saviez-vous ?

Jeter 1 baguette de pain équivaut à gaspiller 200 litres d'eau soit l'équivalent d'un bain.

Idées recettes



Les croûtons

- Couper le pain en petits morceaux
- Vous avez la possibilité de les frotter avec de l'ail, de rajouter de l'huile d'olive ou/et de les saupoudrer avec des herbes de Provence
- Les passer au four 5 min à 200°C (thermostat 6), ou à la poêle avec un peu d'huile d'olive
- Servir avec de la salade ou une soupe

Les croûtons se conservent dans une boîte hermétique dans un placard ou au congélateur.

La chapelure

- Couper le pain en tranches
 - Mettre les tranches au four pendant 30 minutes à 80-100°C (vous pouvez profiter de la cuisson d'un de vos plats pour éviter d'utiliser le four uniquement pour la chapelure)
 - Une fois refroidi, passer le pain dans un mixeur.
- Mettre le tout dans un récipient hermétiquement fermé. La chapelure peut ainsi se garder durant 3 mois.*

La baguette flambée

- 1 baguette de pain pas trop dure
- 1 oignon
- 200 g de lardons
- 200 g de gruyère râpé
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- sel, poivre, muscade
- Humidifier le pain avec un filet d'eau, et le mettre au four à 70 °C pendant 5 minutes
- Couper la baguette en deux dans la longueur afin d'obtenir de grandes tartines
- Tartiner de crème fraîche
- Déposer les oignons coupés en morceaux
- Ajouter les lardons crus
- Recouvrir le tout de gruyère râpé
- Mettre au four à 190 °C pendant 15 minutes

À déguster dès la sortie du four !

La farce

- pain
 - lait
 - œufs
 - Imbiber le pain coupé en morceaux avec du lait
 - Mélanger les œufs avec d'autres ingrédients hachés : viande, poisson ou foie hachés, oignons, ail, persil, herbes de Provence
 - Utiliser la farce dans des légumes vidés (courgettes, tomates...) ou de la volaille.
- La farce peut se conserver 2-3 mois au congélateur dans une boîte en plastique hermétique. Au réfrigérateur, ne la garder que 2-3 jours, même cuite.*