CONSEILS POUR UTILISATION DES RESTES

Cuisiner les restes permet d'éviter le gaspillage alimentaire, d'économiser et de préparer rapidement les prochains petits déjeuners. Voici quelques astuces toutes simples pour vous aider à repenser vos restes et user de créativité en cuisine !

CONSEILS POUR UNE PLANIFICATION ASTUCIEUSE

- **Faites-en plus :** Préparez des aliments en plus grande quantité pour les intégrer à d'autres recettes (le brocoli pour les omelettes d'aujourd'hui peut servir dans les crêpes de demain, par exemple).
- **Évaluez votre inventaire :** Vérifiez régulièrement les ingrédients de base dont vous disposez et pensez à ce que vous pourriez en faire.
- **Exprimez votre créativité :** Laissez-vous d'abord inspirer par une recette et modifiez-la en utilisant ce que vous avez sous la main. Faites participer vos élèves en leur demandant leurs idées.
- **Faites de la nutrition une priorité :** Assurez-vous que votre création respecte les lignes directrices nutritionnelles du Club en utilisant au moins un aliment protéiné, un aliment à grains entiers ainsi qu'un légume ou un fruit.
- **Respectez les règles de salubrité alimentaire :** Conservez les restes adéquatement et consommez-les dans les délais appropriés.
- **Congelez :** Les aliments qui ne peuvent être utilisés immédiatement peuvent être congelés et servis plus tard.

CONCOCTEZ VOS PROPRES RECETTES

Utilisez cette section pour créer des combinaisons de petits déjeuners équilibrés.

- **Identifiez les restes à cuisiner:** œufs, pain de la veille ou légèrement sec, fruits, tortillas, yogourt, gaufres, céréales, fromage, légumes, etc.
- Complétez le petit déjeuner en vous assurant d'avoir au moins un aliment appartenant à chacune des trois catégories d'aliments.
- **Trouvez comment les cuisiner :** Faites cuire, mélangez ou assemblez vos ingrédients, ou laissez vos élèves préparer leur petit déjeuner.
- Les meilleures créations culinaires sont faites à partir des aliments à disposition. Faites confiance à vos papilles et essayez des combinaisons inattendues.

SUBSTITUTIONS D'INGRÉDIENTS

Vous n'avez pas tous les ingrédients de base ? Pas de souci, bien d'autres options s'offrent à vous !

ŒUFS



Pour l'équivalent d'un œuf

15 ml (1 c. à soupe) de **graines de chia ou de lin moulues** + 45 ml (3 c. à soupe) d'eau

60 ml (¼ de tasse) de **compote de pommes**

60 ml (¼ de tasse) de **purée de bananes**

60 ml (¼ de tasse) de **yogourt nature**

MARGARINE



Yogourt grec (pour une texture plus légère)

Beurre

Huile végétale

LAIT DE VACHE



Boisson de soya enrichie

Autre boisson végétale

*Rappelez-vous que les boissons végétales ne sont généralement pas considérées comme des sources de protéines, contrairement au lait et à la boisson de soya.

BABEURRE



Pour l'équivalent de 250 ml (1 tasse) de babeurre

250 ml (1 tasse) de **lait de vache** + 15 ml (1 c. à soupe) de **vinaigre**

POUDRE À PÂTE



Pour l'équivalent de 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de **bicarbonate de soude**

Pour des idées de recettes,
consultez notre livret de recettes pour l'utilisation des restes

ÉCHELLE DE FRAÎCHEUR

Cet outil vous permet de déterminer la meilleure façon d'utiliser un ingrédient en fonction de sa fraîcheur

PAIN

Frais : sandwichs, rôties

Légèrement sec : pain doré, pudding au pain, burritos grillés, strata, chips de tortilla

Très sec : chapelure, pudding au pain

LÉGUMES

Croquants : crudités et trempette, omelettes, wraps

Ramollis : frittatas, muffins salés, burritos déjeuner

Flétris : smoothies, blanchis et congelés pour être utilisés plus tard

FRUITS

Mûrs : entiers, tranchés, salade de fruits

Légèrement trop mûrs : compote de pommes ou de fruits, garnitures à crêpes

Très mûrs : smoothies, confitures, pâtisseries, coulis de fruits, congelés pour être utilisés plus tard

FROMAGE

Frais : tranché, en cubes, intégré à un plat d'accompagnement

Sec : râpé et intégré à des muffins, des crêpes, à une quiche, dans des wraps, etc.

Pour des idées de recettes,
consultez notre livret de recettes pour l'utilisation des restes