LIVRET DE RECETTES 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 recettes toutes simples pour vous aider à repenser vos restes et user de créativité en cuisine !

CLUB des petits déjeuners MC



CONFITURES AUX FRUITS ET AUX GRAINES DE CHIA

Donne : 750 ml (3 tasses)

INGRÉDIENTS

- 1 litre (4 tasses) de restes de fruits, hachés (petits fruits, fruits à noyau, pommes, etc.)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable ou de miel (facultatif, ajuster en fonction du goût sucré des fruits)
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire chauffer les fruits, le jus de citron et le sirop d'érable à feu moyen.
2. Laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes en remuant régulièrement.
3. Écraser les fruits cuits avec une fourchette, jusqu'à la consistance voulue.
4. Ajouter les graines de chia et cuire encore 5 minutes.
5. Retirer du feu lorsque le mélange a épaissi (il épaissira davantage en refroidissant).
6. Laisser refroidir complètement avant de transférer dans un contenant hermétique.

Suggestions de présentation : étendre sur une rôtie, mélanger à du yogourt, servir en garniture sur du gruau ou des crêpes, ajouter à des biscuits.



Idéale pour utiliser les fruits qui ont dépassé leur maturité optimale

CLUB des petits déjeuners MC

COMPOTE DE FRUITS

Donne : 1,25 litres (5 tasses)

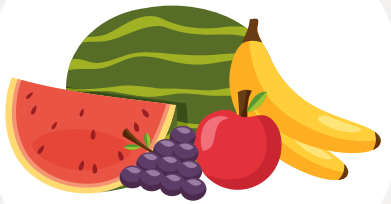
INGRÉDIENTS

- 1,75 litre (7 tasses) de restes de fruits
- 80 ml (⅓ tasse) d'eau
- 60 ml (¼ tasse) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel (facultatif)
- Épices au goût (cannelle, vanille, etc.)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire chauffer tous les ingrédients à feu moyen.
2. Laisser mijoter doucement pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps à autre.
3. Pour une compote avec des morceaux, laisser tel quel. Pour une texture plus lisse, écraser légèrement.

Astuce de conservation : cette compote peut être congelée dans un contenant hermétique. Décongeler au réfrigérateur la veille de l'utilisation prévue.



Une garniture polyvalente pour de la variété au petit déjeuner

CLUB des petits déjeuners MC

SMOOTHIE

Donne : 12 portions



La solution parfaite pour les fruits trop mûrs

INGRÉDIENTS

- 3 litres (12 tasses) de restes de fruits de votre choix
- 1,5 litre (6 tasses) de lait, de boisson végétale ou de yogourt
- Facultatif : beurre de graines, quelques poignées d'épinards ou chou kale.

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Astuce : Dès que vous constatez que les fruits commencent à être trop mûrs, congelez-les en prévision de cette recette de smoothie.

CLUB des petits déjeuners MC

POPSICLES AU YOGOURT

Donne : 12 portions



Parfait pour les yogourts avec une date «Meilleur avant» imminente.

INGRÉDIENTS

- 12 petits yogourts en portion individuelle (ou mélange de yogourt et de purée de fruits)
- 12 bâtonnets de popsicles en bois

PRÉPARATION

1. Insérer les bâtonnets au centre des contenants de popsicles en perçant le couvercle.
2. Mettre au congélateur pendant 6 heures ou jusqu'au lendemain.

Bon à savoir : Les yogourts congelés avant la date «Meilleur avant» peuvent être consommés après cette date.
Astuce de service : Ces yogourts glacés feront le bonheur des élèves lors des journées chaudes d'été.

CLUB des petits déjeuners MC

OMELETTE EXPRESS AUX LÉGUMES

Donne : 12 portions

INGRÉDIENTS

- 12 œufs
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- Sel et poivre au goût
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 1,25 litre (5 tasses) de légumes, finement hachés et cuits
- 125 ml (½ tasse) de fromage râpé (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches ou 5 ml (1 c. à thé) d'herbes séchées (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les œufs, le sel et le poivre, puis fouetter.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
3. Ajouter les légumes et les herbes, puis cuire pendant 1 minute.
4. Verser le mélange d'œufs sur les légumes.
5. Quand l'omelette commence à figer, relever légèrement les bords avec une spatule pour permettre au mélange non cuit d'aller dans le fond de la poêle.
6. Lorsque l'omelette est presque cuite mais encore un peu liquide sur le dessus, saupoudrer du fromage sur une moitié de l'omelette.
7. Replier l'omelette en deux à l'aide d'une spatule.
8. Cuire encore 30 secondes, puis déposer dans une assiette.
9. Servir avec une rôtie de blé entier pour un repas complet.



Une solution pour les restes de légumes et de fromage

CLUB des petits déjeuners MC

FRITTATA

Donne : 30 portions

INGRÉDIENTS

- 30 œufs
- 1,25 litre (5 tasses) de lait
- Sel et poivre au goût
- 3,75 litres (15 tasses) de restes de légumes
- 500 ml (2 tasses) de fromage râpé
- Herbes fraîches ou séchées, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Mélanger les œufs, le lait, le sel et le poivre, puis fouetter.
3. Ajouter les légumes, le fromage et les herbes.
4. Diviser le mélange et placer dans des poêles allant au four ou des assiettes à tarte.
5. Cuire au four de 20 à 25 min, jusqu'à ce que le centre soit cuit.

Conseil : Faire ce plat à l'avance ! Trancher et réfrigérer jusqu'à 3 jours, ou congeler en portions individuelles.



Un plat à base d'œufs qui permet d'utiliser plusieurs restes

CLUB des petits déjeuners MC

WRAPS DÉJEUNERS

Donne : 30 portions

INGRÉDIENTS

- 30 tortillas de blé entier
- 30 œufs, brouillés
- 3,75 litres (15 tasses) de restes de légumes
- 375 ml (1 ½ tasse) de fromage (facultatif)

PRÉPARATION

1. Réchauffer légèrement les tortillas pour les rendre plus souples.
2. Recouvrir les tortillas d'œufs brouillés, de légumes réchauffés et de fromage (facultatif).
3. Replier les côtés sur la garniture, puis rouler à partir du bas.
4. Servir immédiatement, ou emballer dans du papier d'aluminium et congeler.

Conseil : Pour congeler, emballer hermétiquement dans du papier d'aluminium, placer dans un sac de congélation et conserver pendant un maximum de 3 mois. Réchauffer au micro-ondes (retirer le papier d'aluminium d'abord), ou au four.



Une option à emporter, ou à congeler

CLUB des petits déjeuners MC

CHAKCHOUKA

Donne : 30 portions

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 5 oignons (facultatif, si la sauce n'en contient pas déjà)
- 7 poivrons, coupés en dés (facultatif)
- 10 gousses d'ail, émincées
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika (de préférence fumé)
- 3,75 litres (15 tasses) de sauce tomate
- 40 œufs
- 350 g de fromage, émietté (au choix)

PRÉPARATION

1. Dans une poêle profonde, faire chauffer l'huile à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et les poivrons, puis faire sauter pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
3. Ajouter l'ail et les épices, puis cuire pendant une minute, jusqu'à ce que les arômes s'en dégagent.
4. Verser la sauce tomate, remuer et laisser mijoter pendant 5 minutes.
5. À l'aide d'une cuillère, faire de petits trous dans la sauce.
6. Casser un œuf dans chaque trou.
7. Couvrir le moule et cuire de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris. Ajouter le fromage.



Vous avez des restes d'oeufs et de légumes ? Plus pour longtemps !

CLUB des petits déjeuners MC

MUFFINS SALÉS DU MATIN

Donne : 48 portions

EXEMPLES DE COMBINAISONS :

- Épinards, feta et poivron rouge rôti
- Poulet, brocoli et cheddar
- Champignons, gruyère et oignons caramélisés
- Maïs, haricots noirs et fromage Monterey Jack

INGRÉDIENTS

- 2 litres (8 tasses) de farine de blé entier
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (½ c. à. thé) de poivre noir
- 8 gros œufs
- 1 litre (4 tasses) de lait ou de boisson végétale
- 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- 1,5 litre (6 tasses) de légumes, hachés finement
- 500 ml (2 tasses) de poulet coupé en dés, de tofu, de haricots ou d'un autre aliment protéiné
- 500 ml (2 tasses) de fromage râpé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F), et huiler quatre moules de 12 muffins.
2. Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol.
3. Dans un autre bol, battre les œufs, puis ajouter le lait et l'huile.
4. Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs et mélanger le tout.
5. Incorporer les légumes, la protéine et le fromage.
6. Répartir la préparation dans les moules à muffins (remplir environ aux deux tiers).
7. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
8. Laisser tiédir dans les moules pendant 5 minutes, démouler, puis déposer sur une grille.



Une nouvelle version d'un grand classique du petit déjeuner !

CLUB des petits déjeuners MC

PUDDING AU PAIN

Donne : 48 portions

INGRÉDIENTS

Version sucrée :

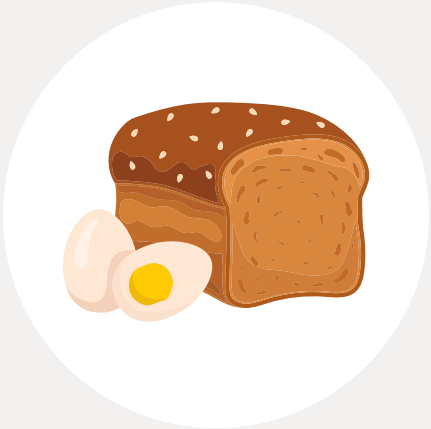
- 6,25 litres (25 tasses) de pain de blé entier, coupés en cubes (légèrement sec de préférence)
- 24 œufs
- 3 litres (12 tasses) de lait ou de boisson végétale
- 1,5 litre (6 tasses) de restes de fruits
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'extrait de vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle

Version salée (strata) :

- 6,25 litres (25 tasses) de pain de blé entier, coupés en cubes (légèrement sec, de préférence)
- 24 œufs
- 3 litres (12 tasses) de lait ou de boisson végétale, ou un mélange des deux
- 1,5 litre (6 tasses) de restes de légumes
- 750 ml (3 tasses) de fromage râpé
- Fines herbes et assaisonnements au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
2. Déposer les cubes de pain dans un plat de cuisson préalablement huilé.
3. Fouetter les œufs et le lait.
4. Pour la version sucrée, mélanger les fruits, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et la cannelle.
5. Pour la version salée, mélanger les légumes, le fromage et les assaisonnements.
6. Verser le mélange d'œufs sur le pain en veillant à ce que tous les morceaux de pain soient humectés.
7. Laisser reposer pendant 15 minutes pour que le pain absorbe le liquide.
8. Cuire pendant 35 à 45 minutes jusqu'à ce que le mélange soit figé et doré sur le dessus.
9. Servir chaud.



Une option sucrée ou salée pour utiliser le pain de blé entier de la veille ou légèrement sec.

CLUB des petits déjeuners MC

PAIN DORÉ

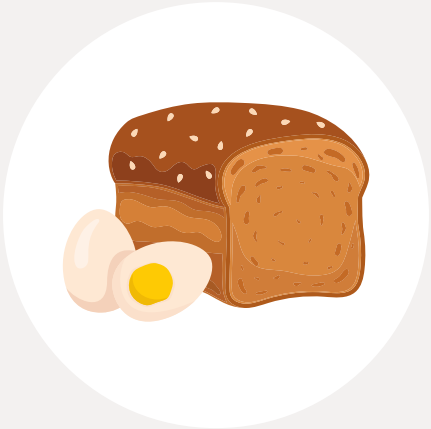
Donne : 50 portions

INGRÉDIENTS

- 17 œufs
- 1 litre (4 tasses) de lait ou de boisson végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- Huile végétale pour la cuisson
- 50 tranches de pain de blé entier (légèrement sec, de préférence)

PRÉPARATION

1. Fouetter les œufs, le lait, la vanille et la cannelle dans un plat peu profond.
2. Tremper les tranches de pain dans le mélange d'œufs en laissant chaque côté s'imbiber pendant 10 à 15 secondes.
3. Chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Cuire les tranches de pain jusqu'à ce que les deux côtés soient bien dorés (2 à 3 minutes par côté).
5. Servir avec du sirop d'érable, de la compote de fruits ou de la confiture de chia.



Parfait pour le pain légèrement sec

CLUB des petits déjeuners MC

SANDWICH AU FROMAGE GRILLÉ ET AUX POMMES

Donne : 30 portions

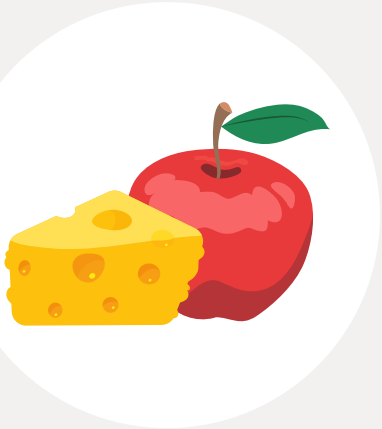
INGRÉDIENTS

- 60 tranches de pain de blé entier
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine ou de beurre
- 30 tranches de fromage mozzarella
- 15 pommes, tranchées

PRÉPARATION

1. Beurrer un côté de chaque tranche de pain (l'extérieur du sandwich).
2. Superposer le fromage et les tranches de pommes sur le côté non beurré d'une tranche. Recouvrir d'une deuxième tranche de pain, côté beurré vers l'extérieur.
3. Dans une poêle, faire griller pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le pain soit doré.

Conseil de préparation : Les sandwichs peuvent être préparés et assemblés la veille pour gagner du temps le matin.



Le mariage parfait entre sucré et salé

CLUB des petits déjeuners MC

CHIPS DE TORTILLAS MAISON

Donne : 40 portions

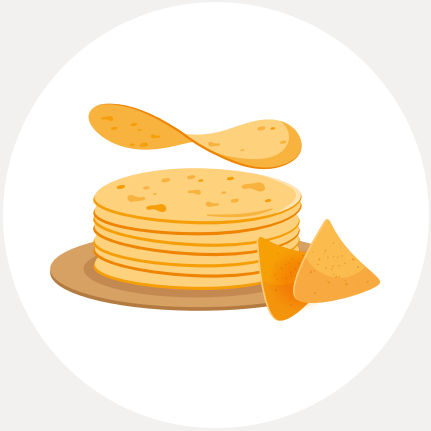
INGRÉDIENTS

- 10 tortillas de blé entier
- 125 ml (½ tasse) d'huile végétale
- Sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper les tortillas en triangles, puis verser un filet d'huile et saupoudrer de sel.
3. Disposer sur une plaque à cuisson et cuire jusqu'à ce que les tortillas soient dorées, 5 minutes environ.

Se conserve dans un contenant hermétique, à la température de la pièce.



Idéales pour accompagner les trempettes !

CLUB des petits déjeuners MC

PARFAIT AU YOGOURT

Donne : 30 portions



Une merveilleuse façon d'utiliser les restes de fruits et les biscuits à l'avoine.

INGRÉDIENTS

- 30 biscuits à l'avoine, émiettés
- 30 portions individuelles de yogourt (de 100 g)
- 3,5 litres (15 tasses) de fruits congelés, frais ou en compote

PRÉPARATION

1. Faire griller les biscuits émiettés dans une poêle allant au four, à 175 °C (350 °F), pendant 2 minutes. Laisser tiédir.
2. Étager les biscuits grillés, le yogourt et les fruits dans les contenants.
3. Servir tout de suite ou réfrigérer.

Cette recette est une belle opportunité d'impliquer les jeunes dans l'assemblage de leur parfait.

CLUB des petits déjeuners MC

Si vous cherchez d'autres idées créatives pour vos restes de fruits, de légumes, de fromage et d'autres ingrédients, jetez un œil à ces recettes :



Muffins à personnaliser



Garnitures amusantes pour crêpes de blé entier



Salade de fruits à la menthe



Tacos matinaux aux haricots noirs



Et n'oubliez pas notre livret pour cuisiner en grandes quantités !

N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER NOTRE OUTIL CONSEILS POUR L'UTILISATION DES RESTES.



LIVRET DE RECETTES POUR UTILISATION DES RESTES

CLUB des petits déjeuners MC