



## FICHE TECHNIQUE n° 38

# Un festin pour trois fois rien ! Apprenez à cuisiner les restes

### Sommaire

Pourquoi cuisiner les restes ? .....	2
Menus gourmands au fil des saisons .....	8
Quelques astuces .....	22
Ressources .....	25



## Introduction

De nombreux aliments sont jetés chaque année alors qu'ils sont encore consommables : jugés trop moches, trop grands, trop petits, pas présentables, ils sont évacués dès les premières étapes du circuit de production. Lors du transport, de la transformation ou du stockage, des pertes sont occasionnées par des conditionnements défectueux, de la casse ou encore par une rupture de la chaîne du froid. Dans la grande distribution, les produits invendus ou abîmés lors de manipulations se retrouvent à la poubelle. Chaque année, 1,3 milliards de tonnes de nourriture partent aux ordures dans le monde, soit un tiers de la production de nourriture mondiale !



## Pourquoi cuisiner les restes ?

### La cuisine des restes, solution au gaspillage alimentaire

En tant que consommateur, nous jouons un rôle dans ce grand gaspillage en jetant nos restes, en ne voulant pas de fruits et légumes moches ou bicornus, en souhaitant l'abondance dans nos rayons ou en laissant nos produits se périmer par négligence. Nos habitudes de vie contribuent largement à ce grand gaspillage. « Il y a aussi la méfiance vis-à-vis des aliments inconnus ou de produits sains, mais que l'on juge néfastes pour la santé » (Les Anges Gardiens, 2015).

### Le saviez-vous ?

En France, le gaspillage alimentaire représente environ 20 kg de déchets par personne et par an, dont 7 kg d'aliments encore sous emballage !

C'est ainsi que l'on retrouve dans les poubelles, des fruits et légumes abîmés non consommés, des produits périmés non emballés et des restes de repas. Ce gaspillage a un coût économique puisque c'est plus de 100 € par personne et par an qui partent directement à la poubelle. Il a également un coût social car 20% de cette nourriture gaspillée suffirait à nourrir convenablement les 800 millions de personnes qui meurent de faim.



La production de cette nourriture a également un coût environnemental puisque des gaz à effet de serre ont été émis pour la produire et la transporter et des pesticides ont pu être utilisés.

À notre petite échelle, nous pouvons agir ! Il suffit d'adopter quelques gestes simples dans notre quotidien pour diminuer le gaspillage.

## Astuces anti-gaspi :

- Placez les produits à consommer rapidement à l'avant de vos placards et de votre frigo.
- Cuisinez en priorité les produits dont la date limite de consommation est la plus proche.
- Ne jetez pas systématiquement les produits dont la date limite est dépassée : toutes les dates de péremption ne signifient pas la même chose (cf. encart DLC et DLUO page suivante).
- Congelez les restes et certains aliments pour allonger leur durée de vie et les consommer plus tard.
- Respectez les quantités indiquées dans les recettes et apprenez à bien doser les portions pour éviter l'accumulation de restes.
- Sortez les fruits abîmés et ne les laissez pas à côté des fruits sains, au risque qu'ils ne les contaminent.
- Compostez et valorisez vos déchets.
- Conservez soigneusement vos restes pour les consommer tels quels ou les réutiliser dans des recettes originales (salades de pâtes, riz grillé, ...).
- Limitez les déchets de préparation : il n'est pas toujours nécessaire d'éplucher tous les fruits et légumes (surtout s'ils sont issus de l'agriculture biologique).
- Réutilisez vos déchets de préparation en préparant des bouillons (restes de viande et os), des fumets (restes de poissons et arrêtes) ou des soupes (fanons de légumes, ...).



### Avant d'aller faire les courses

- Faites une liste en vérifiant au préalable ce qu'il reste à la maison et en planifiant vos menus pour la semaine.

### Pendant les courses

- Ne faites pas vos courses le ventre vide pour éviter les tentations et les achats impulsifs.
- Regardez les dates de péremption et assurez-vous que vous pourrez les consommer à temps.
- Achetez vos produits frais et surgelés en dernier, mais rangez-les en premiers dans votre frigo une fois que vous serez de retour à la maison.
- Les fruits et légumes moches et bicornus ont le même goût que les autres.
- Placez les produits fragiles (oeufs, légumes, fruits, ...) au-dessus des autres pour éviter de les casser et de les abîmer.

## **DLC et DLUO, quelle différence ?**

Pour limiter le gaspillage alimentaire, il est important de surveiller les dates de péremption inscrites sur les emballages des denrées alimentaires. Il en existe deux sortes : **la Date Limite de Consommation (DLC) et la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO).**

**La DLC** s'applique à des denrées périssables, susceptibles de présenter un danger pour la santé humaine après une courte période (souvent des produits à forte teneur en eau). On la retrouve sous la formule « *À consommer jusqu'au...* » suivie de la date limite déterminée par la loi ou par le producteur. Les produits concernés par les DLC sont le plus souvent les yaourts, la viande fraîche, le poisson ou encore les plats cuisinés non stérilisés. Une fois la date dépassée, ils doivent être retirés de la vente.

**La DLUO** indique la date après laquelle les qualités gustatives et/ou physiques du produit peuvent être en partie ou complètement perdues. Le dépassement de cette date ne présente pas de danger pour la santé et les denrées alimentaires peuvent donc être consommées. On la retrouve sous la formule « *À consommer de préférence avant le ...* », suivie d'une indication temporelle.

Néanmoins, certains produits restent tout à fait propres à la consommation une fois la date de péremption dépassée. C'est le cas par exemple des yaourts nature, aux fruits ou sucrés, qui peuvent être consommés une à deux semaines après la date limite tant que l'opercule n'est pas ouverte. Il en est de même pour le lait stérilisé (et non pas le lait frais) et le fromage. Même si des dates de péremption sont indiquées sur les coquilles des oeufs, ces derniers peuvent être consommés jusqu'à quatre semaines après la date de péremption s'ils sont consommés en oeufs durs.



Les boîtes de conserves peuvent être consommées plusieurs années après la date de péremption. Les surgelés achetés au supermarché peuvent être consommés longtemps après la date indiquée sur les sachets. La viande et les plats faits maisons surgelés se conserveront entre six et neuf mois. Pensez à écrire sur le sachet la date de congélation !

Par mesure de sécurité, n'oubliez pas de vérifier l'aspect, l'odeur et le goût de vos denrées alimentaires. Quelques secondes suffiront pour se rendre compte qu'un aliment est encore bon à être mangé ou non.

Malgré l'application rigoureuse de ces astuces, il arrive que des restes envahissent encore notre

frigo ou nos placards. Qui n'a pas eu droit aux fameux restes de plats, réchaufés et resservis pendant plusieurs jours les lendemains d'un repas de fête, d'un week-end entre amis ou d'un anniversaire ? Au grand désespoir de l'ensemble des membres de la famille, les restes sont souvent synonyme de monotonie.

Pourtant, certains grands plats de la gastronomie française sont issus de la cuisine des restes comme le bouillon obtenu grâce aux restes de jus de cuisson, le hachis parmentier ou les feischnakas alsaciens cuisinés avec les



des restes de pot-au-feu (photo ci-contre), ou encore la célèbre bouillabaisse du sud basée sur les restes de poissons.

Il n'y a encore pas si longtemps, nos grands-mères excellaient dans l'art d'accommoder les restes pour cuisiner de délicieux repas : du pain dur transformé en délicieux dessert, des fruits trop mûrs en compote fondante ...

Aujourd'hui nous ne savons plus quoi faire de nos et lorsqu'on ouvre la porte du frigo, c'est souvent le manque d'inspiration et de

créativité qui nous envahit quand on se retrouve face aux restes.

## C'est quoi un reste ?

Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée.

Ça peut être un produit oublié dont la date de péremption est dépassée, un produit comestible laissé de côté lors de la préparation de nos plats (épluchures, fanes, blancs d'oeufs) et ce qui reste après un repas un peu trop copieux.

**Même les chefs s'y mettent !** Pour limiter le gaspillage alimentaire et offrir à leurs clients des plats raffinés pour un prix bien moins élevé, les chefs cuisiniers n'hésitent pas à réutiliser et accommoder les restes. Cette pratique oubliée constitue pourtant un des piliers de la gastronomie française.

**Stéphane Jégo**, chef cuisinier de *L'Ami Jean* depuis 10 ans (Paris 7<sup>ème</sup> arrondissement) utilise « (...) certaines martingales pour pouvoir faire de la haute gastronomie mais à des prix abordables à tout le monde ». Par exemple pour un plat à base de gingembre, foie gras et crevettes grises, « on utilisera les crevettes pour faire un bouillon puis on va les reprendre, les retravailler différemment, on va les faire frire, on va les interpréter différemment ».



À l'occasion de la COP21, le journal *Le Monde* a lancé plusieurs défis au chef étoilé **Christian Le Squer**, chef du Restaurant *Le Cinq* de l'hôtel Georges V à Paris. Ce dernier a mis au point plusieurs recettes, présentées sous forme de vidéos, pour montrer comment réutiliser des restes de poissons pour faire une brandade de morue, transformer des restes de pain en pudding ou encore se servir de restes de poulet rôti pour réaliser de délicieux samoussas (cf. ressources, page 26).



La cuisine des restes est un art qui se retrouve aussi à l'autre bout du monde. Au Brésil, le chef **Regina Tchelly** est même allée jusqu'à transformer les restes alimentaires en plats gastronomiques dans les favelas brésiliennes. Autodidacte de la cuisine des restes, elle a acquis son expérience au cours de ses premiers emplois comme cuisinière pour de riches familles brésiliennes. Aujourd'hui, Regina Tchelly apprend aux habitants à cuisiner leurs restes, mais également à cultiver leurs légumes bio pour pouvoir cuisiner sereinement les restes sans craindre la concentration de pesticides dans la peau des fruits et légumes (Bastin, 2014).

## Les restes, ce n'est pas que pour les humains !

Les restes peuvent aussi servir à nourrir vos animaux domestiques. Il faut toutefois faire attention à quelques petites choses lorsqu'on donne ses restes à ses animaux domestiques :

- Utilisez un récipient qui ne sert qu'à leurs restes pour éviter les transmissions bactériennes entre eux et nous.
- Nettoyez le récipient après chaque utilisation.
- Distribuez les restes dans la journée, ne les conservez pas à température ambiante.
- Ne donnez pas à vos animaux des restes présentant des traces de moisissures ou de fortes odeurs, même aux plus résistants (poules, cochons).



Enfin si vous ne pouvez plus rien faire de vos restes, pensez à composter ! Composter, c'est recycler ses déchets verts du jardin, mais aussi ceux de la cuisine et de la maison en les amassant en tas pour qu'ils se décomposent. Le compostage domestique permet de réduire nos déchets de cuisine et de jardin et d'éviter les transports jusqu'à la déchetterie pour s'en débarrasser. Attention ! Tous les restes de plats ne vont pas au compost.

Finis la soupe à la grimace et les « *termine ton assiette sinon ça va finir à la poubelle* » ! Profitez de vos restes pour laisser libre cours à votre imagination et élaborer de nouveaux plats. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il est parfois très facile d'accommoder les restes de manière gourmande pour leur donner un second souffle. Comme dit l'adage : *rien ne se perd, tout se transforme* ! Facile à dire, mais pas toujours facile à faire... Pas de panique, vous trouverez dans cette fiche technique quelques idées de recettes pour transformer vos restes en délicieux mets simples et rapide à préparer.

### **Conseil CPIE...**

Plusieurs sites internet vous permettent de trouver des idées savoureuses et originales. Il suffit simplement d'indiquer les ingrédients que vous avez chez vous et le tour est joué.



## Au printemps

### Apéritif au lierre terrestre (1,5 litres)

#### Ingrédients

- Une belle poignée de lierre terrestre
- Un citron non traité
- ½ bouteille de vin blanc
- ½ litre de jus de pomme
- ½ bouteille d'eau gazeuse

#### Préparation :

1. Lavez puis hachez le lierre terrestre.
2. Lavez le citron, coupez-le en fines rondelles.
3. Déposez le lierre et le citron dans un récipient.
4. Versez le vin, le jus de pomme et couvrez le tout d'un torchon propre.
5. Laissez macérer au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.
6. Filtrez en exprimant le jus. Ajoutez l'eau gazeuse bien fraîche.
7. Servez aussitôt.



### Pesto de fanes

#### Ingrédients :

- Les fanes d'une botte de radis
- 5 feuilles de basilic
- 3 brins de persil
- 3 brins de sarriette
- Une feuille de sauge
- 50 g de parmesan
- 50 g de poudre d'amandes
- 5 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel

#### Préparation :

1. Lavez les fanes et les feuilles des aromates et essorez-les bien.
2. Épluchez les gousses d'ail et enlevez les germes du milieu.
3. Mixez finement les fanes et les aromates avec l'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte humide. Salez.
4. Ajoutez le parmesan et la poudre d'amandes.
5. Mélangez bien le tout et conservez dans un petit bocal en verre en tassant bien le pesto de manière à ce qu'une fine couche d'huile le recouvre.

Délicieux avec des pâtes, du riz, des légumes cuits ou en tartines pour l'apéritif !





## Risotto aux restes de frigo (6 personnes)

### Ingrédients :

- 2 carcasses de poulet
- Des fanes de légumes
- Un sachet de riz pour risotto
- Un verre de vin blanc
- Un peu de beurre, un peu d'huile
- 4 courgettes
- 10 champignons de Paris
- 2 oignons
- Des restes de jambon, chorizo, bacon, ...
- 50 g de parmesan (copeaux ou en poudre)
- Ail
- Sel, poivre

### Préparation :

1. Faites cuire les 2 carcasses de poulet dans de l'eau chaude pendant 30 minutes au moins pour obtenir un bouillon. Pour parfumer votre bouillon, ajoutez ce que vous avez sous la main (fanes de légumes, oignon, ...).
2. Faites revenir les oignons dans de l'huile.
3. Ajoutez les légumes en petits dés (courgettes et champignons) et faites-les bien cuire.
4. Ajoutez ensuite vos restes de charcuterie coupés en petits bouts.
5. Salez et poivrez.
6. Lorsque ce mélange est cuit et que le bouillon est prêt, vous pouvez commencer votre risotto : ajoutez un verre de riz cru et 1,5 verre de bouillon, mélangez et recommencez, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de riz.
7. Si vous n'avez pas assez de bouillon, ajouter tout simplement de l'eau.
8. Lorsque le riz commence à cuire, ajoutez le vin blanc.
9. Ajoutez l'ail finement coupé.
10. Lorsque tout est prêt, ajoutez une bonne noix de beurre.
11. Juste avant de servir, ajoutez le parmesan.

### Conseil CPIE...

Vous pouvez réaliser la même recette version "marine" en remplaçant les carcasses de poulet par des restes de poissons. N'hésitez pas à utiliser un riz à l'encre de sèche (riz noir) et à ajouter des petits restes de poissons, crevettes, moules, ...

### Conseil CPIE...

Gardez vos petits pots vides ! Les plus faciles à utiliser pour la congélation sont ceux en verre avec un couvercle en plastique qui s'emboîte (type pots de moutarde ou de pâte à tartiner).

### **Conseil CPIE...**

Pensez à congeler vos restes ! Ces quelques moules qui n'ont pas été mangées après votre soirée moules-frites, cette chipolata pour laquelle plus personne n'avait faim après le barbecue, ces deux cuillers de petits pois qui restent au fond du plat...

Pour tous ces petits restes dont vous ne savez que faire, pensez au congélateur ! Tôt ou tard, ils trouveront leur utilité dans un risotto, des pâtes, des samoussas, ...

## **Crumble aux poires et biscuits secs (4 personnes)**

### **Ingrédients :**

- 4 poires
- Une cuiller à soupe de sucre
- 100 g de biscuits secs
- 50 g de beurre

### **Préparation :**

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Pelez les poires, ôtez les coeurs et coupez-les en morceaux.
3. Ajoutez une cuiller à soupe de sucre complet.
4. Mettez les biscuits dans un sac fermé. Écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
5. Mélangez les biscuits en poudre avec le beurre afin d'obtenir un sable grossier.
6. Répartissez les fruits dans des ramequins ou des plats à gratin individuels et recouvrez-les de crumble.
7. Mettez au four pendant 20 min environ.

Source : [www.lepointsurtable.fr](http://www.lepointsurtable.fr)



### **Conseil CPIE...**

On peut utiliser des restes de biscuits secs pour cette recette : spéculos, petits beurre, palets breton, biscuits au gingembre, ...

Selon la saison, ce crumble peut être réalisé avec différents fruits : pommes, pêches, ...

### Vin de Basilic (3 bouteilles)

#### Ingrédients :

- 3 bouteilles de vin blanc
- 210 g de sucre roux
- 210 g de feuilles de basilic lavées et séchées

#### Préparation :

Faites macérer pendant une semaine dans un grand bocal hermétique :

- 3 bouteilles de vin blanc sec
- 3 x 70 g de sucre roux
- 3 x 70 g de feuilles de basilic lavées et séchées

Puis filtrez, mettez en bouteilles et laissez au frais. Dégustez en apéritif avec vos amis !



### Gaspacho tout vert (4 personnes)

#### Ingrédients :

- ½ concombre
- Une poignée de fanes de radis, de carottes ou de betteraves rouges
- 2 gousses d'ail
- Un petit oignon
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillers à soupe de vinaigre
- Eau
- Sel et poivre

#### Préparation :

1. Lavez les fanes.
2. Rincez le concombre. Enlevez les graines et coupez-le en gros morceaux.
3. Épluchez les aulx et l'oignon
4. Dans un mixeur, mettez les fanes, les dés de concombre, les aulx et l'oignon, le vinaigre et l'huile, et un demi-verre d'eau.
5. Salez, poivrez et mixez. Rectifiez en rajoutant de l'eau si nécessaire.
6. Le gaspacho doit être épais et bien relevé.
7. Mettez au frais avant de servir.



### Conseil CPIE...

On peut ajouter ½ avocat pour plus d'onctuosité. Autre idée : le gaspacho aux cosses de petits pois et fromage de chèvre.



## Verrines aux cosses de petits pois et au chèvre (15 verrines)

### Ingrédients :

- Les cosses d'environ un kilo de petit pois
- Environ 100 g de mascarpone (ou de yaourt grec ou de crème légère)
- 4 tranches de pain de mie (sans la croûte)
- Basilic
- 3 grosses tranches de fromage de chèvre type bûche ou Saint-Maure
- Huile d'olive



### Préparation :

1. Dans une casserole mettez les cosses à bouillir dans de l'eau salée (l'eau doit arriver au trois quart de la hauteur des cosses car elles vont réduire).
2. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Mixez les cosses avec un peu d'eau de cuisson ( 0,5 litre environ).
4. Filtrez à l'aide d'un chinois.
5. Récupérez le velouté de cosses et introduisez les feuilles de basilic (une poignée), le fromage, les tranches de pain de mie et le poivre. Mixez.
6. Ajoutez une lichette d'huile d'olive et réservez au frais.

Source : [www.lapetitecuisinedenat.com](http://www.lapetitecuisinedenat.com)

## Crumble de ratatouille au poulet (4 personnes)

### Ingrédients :

- 100 g de chapelure
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 50 g de fromage râpé
- Restes de ratatouille
- Restes de poulet

### Préparation de la pâte à crumble

1. Mélangez dans un saladier du bout des doigts de la chapelure avec la même quantité de beurre et de farine et une poignée de fromage râpé pour obtenir une pâte ayant la consistance d'un sable grossier.
2. Vous pouvez aromatiser cette pâte en ajoutant des épices, des herbes ou des aromates.

### Préparation du crumble

1. Mélangez vos restes de ratatouille et de poulet ensemble en les assaisonnant d'herbes aromatiques, sel et poivre.
2. Vous pouvez y ajouter également des restes de fromage.
3. Étalez votre garniture dans un plat allant au four et répartissez la pâte à crumble sur le dessus.
4. Faites cuire au four pendant 20 à 30 minutes à 180°C en surveillant bien en fin de cuisson : le dessus du crumble doit être doré sans être trop brun.



## Gâteau de riz (4 personnes)

### Ingrédients :

- 2 à 3 oeufs
- 100 g de sucre
- Un grand verre de lait
- Un bol de riz cuit
- Au choix pour donner du goût : sucre vanillé, miel, zestes d'agrumes, chocolat, caramel, noix de coco, confiture ...

### Préparation :

1. Dans un saladier, battez les oeufs avec le sucre puis versez doucement le lait en mélangeant bien.
2. Ajoutez ensuite le riz cuit et les autres ingrédients choisis pour donner du goût puis mélangez à nouveau.
3. Mettez cette préparation dans un plat supportant la chaleur et faites cuire au four à 180°C, environ 30 minutes. Vérifiez que votre dessert soit cuit en plantant la lame d'un couteau (il doit avoir une consistance solide).
4. Dégustez tiède ou froid selon vos goûts.

Source : *Reste ! Manger mieux pour gaspiller moins d'Horizon alimentaire (2015)*.



### Conseil CPIE...

En suivant le même principe, vous pouvez aussi préparer un gâteau de semoule en remplaçant le riz par de la semoule cuite.

## À l'automne

### Samoussas aux fanes de légumes

#### Ingrédients pour la farce :

- Fanes de légumes variés (radis, navets, carottes, queues de persil...)
- Quelques petits pois (crus ou cuits)
- Un jus de citron
- Des pommes de terre (crues ou cuites)
- Une poignée de cacahuètes broyées
- Quelques oignons
- Curry
- Sel et poivre



### Préparation :

1. Lavez les fanes et le persil et égouttez-les. Émincez-les très finement et faites-les revenir avec les oignons dans une poêle à feu vif puis doux (jusqu'à obtenir une belle coloration).
2. Faites cuire les pommes de terre, coupez-les en petits dés et ajoutez-les aux fanes dans la poêle.
3. Incorporez les petits pois, les cacahuètes et le jus de citron.
4. Salez, poivrez et saupoudrez de curry.
5. Préchauffez le four à 200°C.
6. Sur un plan de travail, étalez les feuilles de brick et coupez chacune d'entre-elle en deux.
7. Déposer une cuiller de farce sur une des extrémités du demi-cercle de feuille de brick.
8. Repliez la pâte en formant des petits triangles.
9. Avec un pinceau, badigeonnez chaque samoussa d'un peu d'huile.
10. Faites cuire 15 à 20 minutes à four chaud (180°C à 200°C).
11. Servez accompagné d'une sauce au yaourt battu avec un peu de menthe et de sel.

### Conseil CPIE...

Lorsqu'on cuisine des restes, il faut toujours penser à recuire différemment les ingrédients dont nous ne savions pas quoi faire. Vous pouvez ajouter plein d'autres choses dans vos samoussas (des restes de fromage, de courgettes, de viande, de poisson, ...).

N'hésitez pas à ajouter des épices selon vos goûts pour rehausser les saveurs (piment, ras-elhanout, curcuma, muscade).

N'oubliez jamais de mettre un peu de féculents (pommes de terre, riz, restes de pâtes) pour que la farce ne soit pas trop liquide !

## Un "classique" : le hachis parmentier

### Ingrédients

- Restes de viandes (boeuf, lapin, poulet, veau, saucisses, jambon, ...)
- Oignon, gousse d'ail, herbes aromatiques
- Pommes de terre
- Lait
- Fromage râpé ou chapelure

### Préparation

1. Coupez vos restes de viande en petits morceaux. S'ils sont crus faites-les cuire quelques minutes à la poêle en y ajoutant un peu d'oignon en lamelle, d'ail écrasé, d'épices aromatiques voire de la sauce aux légumes pour plus de goût.
2. Écrasez quelques pommes de terre cuites à l'eau dans une assiette avec un peu de lait pour obtenir une purée.
3. Mettez de l'huile au fond d'un plat allant au four.





4. Répartissez la moitié de la purée pour faire une première couche dans le fond du plat.
5. Disposez votre viande cuite par-dessus puis étalez le reste de purée sur la couche de viande.
6. Vous pouvez ajouter du fromage râpé ou de la chapelure pour faire gratiner votre hachis.
7. Faites cuire environ 20 minutes à 180°C

### **Conseil CPIE...**

Vous pouvez ajouter des légumes écrasés avec les pommes de terre pour faire une purée de légumes.

En fonction de ce que vous avez à disposition, vous pouvez varier les hachis parmentier :

- Restes de poulet cuit, oignon, purée de potimarron
- Boeuf hâché, oignon, purée de chou-feur
- Restes de jambon et saucisses, champignons, poêlée de feuillages, purée de pommes de terre

## **Pain perdu aux pommes caramélisées**

### **Ingrédients :**

- 4 tranches de pain de mie rassis
- 4 pommes
- 120 g de beurre
- Un oeuf
- 10 cl de lait
- 100 g de sucre en poudre
- Un sachet de sucre vanillé
- 20 cl de crème liquide

### **Préparation :**

1. Trempez rapidement les tranches de pain dans l'oeuf battu avec le lait et le sucre vanillé.
2. Égouttez-les et faites-les dorer 5 minutes par face dans 80 g de beurre chaud.
3. Dans une autre poêle, faites dorer les pommes coupées en tranches dans le reste de beurre et de sucre.
4. Recouvrez le pain de tranches de pommes caramélisées.
5. Versez la crème dans la poêle, laissez bouillir pendant 5 minutes.
6. Servez la sauce caramel avec le pain perdu.



### Le saviez-vous ?

Pour épaissir les soupes, on utilise généralement des pommes de terre. Mais saviez-vous que le riz peut aussi être une solution permettant ainsi d'utiliser un reste de riz un peu trop cuit ?

### Soupe de riz (4 bols)

#### Ingrédients :

- Un bol de riz cuit
- 500 g de légumes (carottes, courgettes, oignon, vert de poireaux, fanes, ...)
- Un litre de bouillon ou d'eau (il est possible de réutiliser le jus de cuisson du riz)
- Herbes et épices
- Sel et poivre

#### Préparation :

1. Dans une grande marmite, faites cuire les légumes coupés en morceaux avec un peu de matière grasse.
2. Ajoutez le bouillon ou l'eau.
3. Couvrez et laissez cuire environ une demi-heure.
4. Ajoutez votre reste de riz et laissez cuire encore 5 minutes.
5. Pour donner plus de goût, ajoutez du sel, des herbes, des épices, et parfois un peu de crème.
6. Mixez votre soupe ou laissez telle quelle selon vos préférences.

Petite astuce : pour 4 bols de soupe, comptez 500 g de légumes, 1 litre de liquide et 1 bol de riz cuit.

Source : *Reste ! Manger mieux pour gaspiller moins d'Horizon alimentaire (2015).*



### Salade de lentilles, butternut et chèvre frais (2 personnes)

Quand on est seul à la maison, ce n'est pas toujours évident d'utiliser une courge butternut pour se faire de la soupe. À moins d'en manger pendant 5 jours ! Voici une recette pour utiliser les restes de butternut ou tout simplement, pour déguster la butternut autrement.

#### Ingrédients :

- ½ courge Butternut (environ 500 g)
- Un petit oignon rouge
- 60 g de lentilles vertes
- Une poignée de roquette ou de pousses d'épinards bio
- 50 g de chèvre frais

### Pour la sauce

- 1 cuiller à soupe de vinaigrette
- 1/2 cuiller à café de moutarde
- 3 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Un peu de persil frais ou sec
- Sel, poivre

### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Épluchez la courge et retirez les graines.
3. Découpez la chair en petits cubes et disposez-les sur une plaque de cuisson.
4. Épluchez l'oignon, coupez-le en deux émincez-le en demilunes.
5. Éparpillez les lamelles d'oignons sur les morceaux de courge, arrosez de 2 cuillers à soupe d'huile d'olive et assaisonnez avec sel et poivre.
6. Faites cuire environ 25 minutes au four jusqu'à ce que la courge soit tendre et que l'oignon commence à légèrement noircir.
7. Pendant ce temps, versez les lentilles dans une petite casserole avec 50 cl d'eau. Portez à ébullition, puis faites cuire 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
8. Préparez une sauce vinaigrette dans un saladier en mélangeant la moutarde, le vinaigre, le reste de l'huile d'olive et le persil avec une cuiller à soupe d'eau.
9. Égouttez les lentilles, versez-les dans le saladier et remuez pour bien les enrober de sauce.
10. Disposez les feuilles de roquette sur le plat de service, recouvrez de courge et d'oignons rôtis, puis versez les lentilles.
11. Émiettez le fromage de chèvre par dessus et servez aussitôt.



Source : [www.ecolebuissonniere.blogspot.fr](http://www.ecolebuissonniere.blogspot.fr)

### Conseil CPIE...

Vous pouvez remplacer la courge butternut par une autre sorte de courge, potimarron ou courge musquée par exemple.

### Omelette épinards et chèvre (4 personnes)

#### Ingrédients

- 100 g de fromage de chèvre
- 6 oeufs
- Une petite cuiller de crème fraîche liquide
- Une poignée de pousses d'épinards
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Une cuiller à café de graines de carvi
- Une cuiller à café de fleur de thym
- Sel, poivre

#### Préparation :

1. Coupez le fromage en petits morceaux.
2. Lavez les épinards, égouttez-les puis séchez-les dans un linge. Hachez-les grossièrement.





3. Cassez les oeufs dans un saladier, salez, poivrez. Ajoutez la crème fraîche et une cuiller à café d'huile. Fouettez légèrement à la fourchette sans faire mousser le mélange.
4. Cuire l'omelette à la poêle selon votre goût.
5. Versez dans des ramequins.
6. Ajoutez des morceaux de fromage dans chaque ramequin, les graines de carvi, feur de thym et un peu de poivre.
7. Faites cuire au bain-marie pendant 15 minutes.
8. Servez chaud avec les pousses d'épinards en salade.

Source : *Mon cahier de recettes du terroir, Communauté de Communes du Plateau Picard (2013).*

## Gâteau aux épluchures de courgettes

### Ingrédients :

- Les épluchures de 3 courgettes
- 180 g de farine
- 100 g de chocolat noir
- 80 g de sucre roux
- 2 oeufs
- 50 ml de beurre fondu
- Un sachet de levure
- Poivre



### Préparation :

1. Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole.
2. Dans un saladier battez les oeufs en omelette puis ajoutez le beurre fondu et le sucre.
3. Poivrez généreusement.
4. Ajoutez la farine et la levure.
5. Faites fondre le chocolat à feu doux dans une casserole en ajoutant deux cuillers à soupe d'eau.
6. Remuez jusqu'à l'obtention d'un chocolat lisse et brillant.
7. Lavez les courgettes, séchez-les puis épluchez-les et coupez les épluchures en lamelles.
8. Pensez à garder quelques longues épluchures pour la décoration. Incorporez le chocolat fondu et les épluchures à la préparation.
9. Versez dans un moule à cake beurré et fariné.
10. Décorez le gâteau avec les épluchures conservées et faites cuire à four chaud (150°C) pendant 30 minutes.

### Conseil CPIE...

Si le gâteau est destiné à des enfants et qu'ils le goûtent pour la première fois, décorez-le plutôt avec des petits fruits de saison qu'avec les épluchures de courgette !

## Cuisine aux restes de Noël

### Salade gourmande aux restes de foie gras (4 personnes)

#### Ingrédients :

- Restes de foie gras mi-cuit
- Une orange
- Une salade
- 12 cerneaux de noix
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Miel
- Sel et poivre



#### Préparation :

1. Épluchez une orange à vif.
2. Séparez les quartiers en procédant au-dessus d'un saladier, afin d'en recueillir le jus.
3. Allongez ce jus avec deux cuillers à café de vinaigre balsamique, une cuiller à café de miel, deux cuillers à soupe d'huile de noix et deux cuillers à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
4. Mélangez 200 g de salades mêlées dans cette vinaigrette.
5. Garnissez des quartiers d'orange et de 60 g de foie gras mi-cuit coupé en fins copeaux (avec un couteau trempé dans l'eau chaude et essuyé).
6. Parsemez de 12 cerneaux de noix et de quelques pelures de truffes si vous en avez.

### Paillassons aux restes de saumon fumé (4 personnes)

#### Ingrédients :

- Restes de saumon fumé (150 g environ)
- 600 g de pommes de terre à chair ferme, type charlotte
- 50 g de beurre
- Une salade
- Sel et poivre

#### Préparation :

1. Épluchez vos 600 g de pommes de terre. Râpez-les. Versez-les sans les rincer (car c'est l'amidon qu'elles renferment qui permet aux paillassons de bien se tenir à la cuisson) dans un torchon et pressez pour les sécher. Réservez dans un saladier.
2. Faites fondre 50 g de beurre dans une petite casserole sur feu doux. Retirez l'écume en surface avec une écumoire et versez lentement ce beurre clarifié (en prenant soin de ne pas ajouter le dépôt liquide et blanchâtre au fond) sur les pommes de terre.
3. Mélangez pour que les pommes de terre râpées soient bien imprégnées de beurre.
4. Salez et poivrez. Chauffez deux poêles anti-adhésives à feu moyen. Déposez 6 petits tas de pommes de terre dans chacune. Aplatissez-les en paillassons avec une spatule à fentes et faites-les cuire 10 à 12 minutes par face.
5. Superposez ces paillassons 3 par 3, en intercalant entre chacun 150 g de saumon fumé coupé en dés. Servez aussitôt, accompagné d'une salade de jeunes pousses.

## Verrine de lentilles aux restes de saumon (4 personnes)

### Ingrédients :

- Restes de saumon fumé (150 g environ)
- 150 g de lentilles vertes
- Un oignon rouge
- Un bouquet garni et de la ciboulette
- Vinaigre de cidre
- Moutarde
- Huile, sel et poivre

### Préparation :

1. Faites cuire à l'eau bouillante 150 g de lentilles vertes avec un bouquet garni pendant 25 minutes environ. Salez en fin de cuisson. Dans un saladier, mélangez une cuiller à soupe de vinaigre de cidre, une cuiller à café de moutarde et 4 cuillers à soupe d'huile. Salez et poivrez.
2. Ajoutez un oignon rouge émincé, puis les lentilles égouttées. Mélangez. Répartissez dans 4 verrines.
3. Garnissez de 150 g de coeur de saumon fumé coupé en dés. Servez tiède, parsemez de ciboulette ciselée.

### Conseil CPIE...

N'oubliez jamais de faire tremper vos céréales et légumineuses (riz, lentilles, haricots secs, ...) pendant 12 heures avant de les cuire.

Le trempage permet de commencer le processus de germination, ce qui augmente considérablement leur potentiel enzymatique. De même, cela rend les nutriments bien plus facilement assimilables. Ça serait dommage de se priver de toutes leurs qualités, alors n'oubliez pas de bien les faire tremper !

## Pirojkis aux restes de dinde (4 personnes)

### Ingrédients :

- Environ 150 g de dinde rôtie hachée (ou de poulet rôti)
- Un oignon
- Du beurre
- Sel, poivre
- Deux oeufs durs hachés
- Deux cuillers à soupe d'aneth ciselé
- Une pâte brisée

### Préparation :

1. Faites fondre l'oignon haché 3 minutes à la poêle dans environ 15 g de beurre.
2. Ajoutez la dinde rôtie hachée. Mélangez 2 minutes sur feu doux. Salez, poivrez.
3. Hors du feu, ajoutez les deux oeufs durs hachés et deux cuillers à soupe d'aneth ciselé.



4. Dans une pâte brisée, découpez 8 ronds avec un verre retourné.
5. Répartissez la farce sur chacun, puis repliez chaque rond bord à bord. Soudez-les en les pinçant avec vos doigts mouillés.
6. Cuisez-les 20 min au four préchauffé à 180°C.
7. Servez les Pirojkis chauds ou tièdes avec une petite salade verte.

## Sabayon pétillant au pamplemousse (4 personnes)

### Ingrédients :

- 4 jaunes d'oeufs extra frais (vous pouvez conserver les blancs pour faire des meringues)
- 70 g de sucre
- 10 cl de champagne
- 2 pamplemousses
- 5 cl de jus de pamplemousse

### Préparation :

1. Dans une jatte, fouettez 4 jaunes d'oeufsextra frais avec 70 g de sucre au batteur électrique.
2. Placez la jatte au-dessus d'une casserole d'eau frémissante et continuez à fouetter en versant peu à peu 10 cl de champagne et 5 cl de jus de pamplemousse frais. Quand le mélange a triplé de volume, fouettez hors du bain-marie jusqu'à refroidissement.
3. Versez ce sabayon sur les quartiers de deux pamplemousses pelés à vif. Servez frais, saupoudré d'un voile de cacao.



## Trifle poire chocolat aux restes de bûche (4 personnes)

### Ingrédients

- 15 cl de crème liquide
- 150 g de chocolat noir haché
- 4 tranches de bûche pâtissière (café, chocolat ou marrons)
- 6 demi poires au sirop
- Sucre glace

### Préparation

1. Portez à ébullition la crème liquide. Versez-la sur le chocolat noir haché et couvrez.
2. Laissez reposer 5 minutes, puis mélangez pour obtenir une crème lisse.
3. Coupez en morceaux les tranches de bûche.
4. Égouttez les poires et coupez-les en dés.
5. Répartissez les morceaux de bûche et de poires dans 4 verrines, en alternant avec la crème au chocolat.
6. Parsemez de copeaux de chocolat et saupoudrez d'un voile de sucre glace.



Source : toutes les recettes aux restes de Noël sont issues de 25 recettes de lendemains de fête, Prima (2011).



## Du côté des salés...

### Toute l'année, pensez cake, quiche et tartes salées !

Pour utiliser les quelques malheureuses tranches de jambon au fond du frigo, le surplus de fromage à raclette, les restes de barbecue / pot-au-feu / gigot, les deux morceaux de tomates séchées qui se battent en duel, pensez aux tartes salées, quiches, cakes et clafoutis. Un régal lorsqu'ils sont accompagnés d'une bonne salade verte !

#### Bases à garnir (4 ou 6 personnes) :

- Quiche : une pâte à tarte, 4 oeufs, 15 cl de crème, sel, poivre, aromates.
- Cake : 150 g de farine, 1 sachet de levure, 3 oeufs, 4 cuillères à soupe d'huile, 12,5 cl de lait, beurre, sel, poivre
- Tarte : une pâte, sel, poivre, aromates et un fond crémeux ou liquide (moutarde, crème fraîche, fromage frais, purée de tomate) si votre garniture est entièrement sèche.



### Conseil CPIE...

Quand on cuisine des restes, l'assaisonnement est très important : salez et poivrez bien sûr, mais pensez également aux herbes aromatiques et aux épices, qui relèveront votre plat en finesse !

### Mais aussi gratins, flans et clafoutis salés !

Il n'y a qu'à mélanger des restes de légumes avec des oeufs battus, du lait ou de la crème fraîche. Cuire le tout au four et vous obtenez un flan ! Si vous ajoutez à ce mélange de la farine, de la fécule ou de la semoule fine, après cuisson vous avez un délicieux clafoutis. Enfin, si vous mélangez vos restes de légumes avec de la sauce (crème, sauce légumes ou béchamel) et que vous enfournez tout ça vous obtiendrez un gratin.



### Repère des proportions :

- Pour un flan : un bol de légumes cuits, 3 à 4 oeufs et éventuellement un grand verre de lait.
- Pour un clafoutis : un bol de légumes cuits, 4 oeufs, un demi-litre de lait ou de crème, environ 100 g de farine ou de fécule (de maïs ou de pommes de terre).

### Conseil CPIE...

Pour encore plus de goût, vous pouvez ajouter à vos légumes des restes de viandes, de poissons ou de fromages ainsi que des épices ou des herbes aromatiques.

### Rien de plus facile qu'une bonne omelette !

Vous rentrez tard du travail et il vous reste peu de temps pour préparer le repas ? Quelques oeufs dans le frigo et le tour est joué. Faites une belle omelette ! Elles se préparent rapidement et se déclinent à l'infini ! Fromage, épinards, champignons, cresson, légumes, poireaux, poivrons, ... Rien ne pourra vous arrêter dans la confection de vos omelettes. Pour quatre personnes, compter environ 6 oeufs, un bon assaisonnement (sel, poivre, épices, herbes fraîches, ...) et mettez-y ce que vous voulez.



### On mélange... et voilà une bonne salade de restes !

Quand les beaux jours arrivent, on pense facilement à faire des salades avec nos restes. Mais pourquoi ne pas en faire profiter votre famille toute l'année ? Les salades mixtes sont un excellent moyen pour réutiliser les surplus de pâtes, riz, pommes de terres, blé ou lentilles. On y ajoute quelques fruits ou légumes coupés, un bon assaisonnement, une délicieuse vinaigrette, et le tour est joué !



## Du côté des sucrés...

### Tartes sucrées

Libre à vous de sucrer ou non votre pâte (comptez 25 g de sucre pour 250 g de farine). Comme pour les versions salées, n'hésitez pas à ajouter un fond crémeux pour les tartes aux fruits (compote, crème fraîche + oeuf, crème chantilly, ...).



### La base sucrée d'un clafoutis

2 oeufs entiers + 2 jaunes d'oeufs, 60 g de Maïzena, une tasse de lait, une tasse de crème liquide, 120 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé, une pincée de sel. Pensez à ajuster votre quantité de sucre en fonction des fruits utilisés (attention aux fruits au sirop qui sont déjà sucrés).

### Le pudding, recette gourmande des restes par excellence !

Parfait pour recycler son pain dur ! Il existe en version sucrée et salée.

Ingrédients : 250 g de pain sec, 50 cl de lait, 3 oeufs. Dans un grand plat, imbibe le pain de lait et écrasez-le à la fourchette. Ajoutez les oeufs et votre garniture au choix. Parmi les ingrédients classiques, on trouve les raisins et tous les autres fruits secs, ainsi que le sucre brun. Vous pouvez même ajouter une petite cuillère de rhum pour le goût !

## Recyclez vos restes en liquide !

Si vous ne savez pas quoi faire de vos légumes, pensez aux smoothies, aux gaspachos, aux sauces voire à une bonne ratatouille (au besoin, adaptez la recette en fonction des restes dont vous disposez) !

Quant aux fruits, n'hésitez pas à les cuisiner en compotes ou en smoothies. S'ils sont déjà abîmés, coupez-les et ne gardez que les parties saines, avec un peu de vanille, des zestes d'orange, quelques amandes ou des morceaux de chocolat, délice assuré !



Avec toutes ces astuces en main, vous ne manquerez plus d'idées pour sublimer vos restes de plats. En panne d'inspiration ? N'oubliez pas d'aller consulter les nombreux sites internet qui vous proposent des idées de recettes en fonction des ingrédients que vous avez sous la main. De nombreux ouvrages sont également disponibles pour disposer de recettes simples et rapides directement à la maison (cf. ressources, page suivante).

Plus besoin de se rhabiller pour descendre chez l'épicerie ! Plus besoin de lutter pour faire avaler les restes aux membres de votre famille ! Fini les moments de solitude en rentrant trop tard de vacances pour aller acheter quelque chose à manger ! Grâce à votre imagination et à toutes ces idées recettes, vous allez devenir la reine ou le roi de l'accomodage des restes !





## Structures et personnes ressources

- **ADEME Picardie**

L'ADEME participe à la mise en oeuvre des politiques publiques dans le domaine de l'environnement, de l'énergie et du développement durable.

Adresse : Immeuble Apotika - 67 avenue d'Italie - 80094 AMIENS cedex 3

Tél. : 03.22.45.18.90 - Mail [ademe.picardie@ademe.fr](mailto:ademe.picardie@ademe.fr)

Site Internet : [www.picardie.ademe.fr](http://www.picardie.ademe.fr)

- **CAUE de l'Aisne - Virginie DUPONT**

Organisation d'ateliers pour délivrer des conseils afin de limiter le gaspillage alimentaire et recycler des emballages.

Adresse : 34 rue Sérurier - 02000 LAON

Tel : 03.23.79.00.03 - Mail : [virginie.dupont@caue02.com](mailto:virginie.dupont@caue02.com)

- **CPIE des Pays de l'Aisne - Danielle LEFEBVRE et Marie LIÉGEOIS**

Animations pédagogiques sur la cuisine des restes et accompagnement de structures pour limiter le gaspillage alimentaire.

Adresse : 33 rue des Victimes de Comportet - 02000 MERLIEUX-ET-FOUQUEROLLES

Tel : 03.23.80.03.03 - Mail : [d.lefebvre@cpie-aisne.com](mailto:d.lefebvre@cpie-aisne.com) ou [m.liegeois@cpie-aisne.com](mailto:m.liegeois@cpie-aisne.com)

- **De la graine à l'assiette**

Favoriser l'appropriation par tout un chacun de son acte alimentaire par le biais de diverses approches : événements grands publics, sensibilisation des scolaires, ateliers culinaires, ...

Adresse : 2 rue de l'Union - 80000 AMIENS

Tel : 03.22.52.20.50 - Mail : [cotyledon@live.fr](mailto:cotyledon@live.fr)

Site Internet : [www.delagrainealassiette.fr](http://www.delagrainealassiette.fr)

- **Échanges pour une Terre Solidaire (ETS) - Claire TAUTY**

Association travaillant à la réappropriation citoyenne et à la reterritorialisation des pratiques alimentaires. ETS mène des actions pour favoriser une alimentation saine, respectueuse de l'environnement et accessible à tous.

Adresse : 2 rue de l'écu - 60700 PONT-SAINT-MAXENCE

Tel : 06.87.03.25.64 - Mail : [contact@echangesterresolidaire.org](mailto:contact@echangesterresolidaire.org)

Site Internet : [www.echangesterresolidaire.org](http://www.echangesterresolidaire.org)

## Bibliographie

- ADEME (2015). *Manger mieux, gaspiller moins*, 13 p.  
[en ligne : <http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf>]
- Association Côté Jardins (2014). *Cuisinez les légumes de la tête aux pieds*. Terre Vivante Éditions, 208 p.

- C. Bastin (2014). *Dans les favelas, une chef transforme les restes alimentaires en plats gastronomiques*.  
[en ligne : [http://www.wedemain.fr/Dans-les-favelas-une-chef-transforme-les-restes-alimentaires-en-plats-gastronomiques\\_a439.html](http://www.wedemain.fr/Dans-les-favelas-une-chef-transforme-les-restes-alimentaires-en-plats-gastronomiques_a439.html)]
- G. Beer et P. Jaros (2009). *Ne jetez rien ! Idées cuisine*. Parragon Books, 256 p.
- A. Blin-Gayet et Audrey Tartarat. *25 recettes de lendemain de fête*. Prima, 19 p.  
[en ligne : [http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/25\\_recettes\\_noel.pdf](http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/25_recettes_noel.pdf)]
- B. Boyer (2006). *SOS Restes*. Marabout, 351 p.
- L. Casali (2013). *Cuisiner mieux en jetant moins*. Larousse, 244 p.
- J. Clavel (2016). *Cuisine anti-gaspi : 40 recettes pour accommoder les restes*. Marie-Claire, 112 p.
- Communauté de Communes du Plateau Picard (2013). *Mon cahier de recettes du terroir*
- Département de la Gironde (2014). *Les Écomatismes : la cuisine avec les restes*, 13 p.  
[en ligne : [http://www.gironde.fr/upload/docs/application/x-download/2012-09/livrerestetes\\_gaspillage.pdf](http://www.gironde.fr/upload/docs/application/x-download/2012-09/livrerestetes_gaspillage.pdf)]
- A. Geers et O. Degorce (2011). *Je cuisine les fanes*. Terre Vivante Editions, 96 p.
- Femme Actuelle. *48 recettes anti-gaspi*. 19 p.  
[en ligne : <http://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/economique-anti-gaspi-13684>]
- France 4 (2015). *On n'est plus des pigeons ! Les bons plans pour ne plus gaspiller*.  
[vidéo en ligne – 11 min : [http://www.france4.fr/emissions/on-n-est-plus-des-pigeons/enquete/alimentation-les-bons-plans-pour-ne-plus-gaspiller\\_304469](http://www.france4.fr/emissions/on-n-est-plus-des-pigeons/enquete/alimentation-les-bons-plans-pour-ne-plus-gaspiller_304469)]
- Le Monde (2015). *Défis lancés à Christian Le Squer lors de la COP 21*.  
[vidéos en ligne : [http://www.lemonde.fr/m-gastronomie/video/2015/11/27/astuce-anti-gaspillage-comment-cuisiner-ses-restes-de-pain\\_4819414\\_4497540.html](http://www.lemonde.fr/m-gastronomie/video/2015/11/27/astuce-anti-gaspillage-comment-cuisiner-ses-restes-de-pain_4819414_4497540.html)]
- Les Anges Gardins (2015). *Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller*. 184 p.  
[en ligne : <http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/reste-manuel-pour-bienmanger-sans-gaspiller>]
- S. Roth (2009). *La cuisine des restes. Se régaler pour trois fois rien*. La Nuée Bleue, 128 p.
- F. Thomas (2016). *Second Service! La cuisine des restes*. Éditions du Quotidien, 128 p.
- UNCPIE (2012). *Comment réduire le gaspillage alimentaire au sein de sa restauration collective. Guide méthodologique*, 59 p.  
[en ligne : <http://www.cpie.fr/spip.php?article3566>]
- URCPIE de Picardie (2016). *Le Gaspillage alimentaire. Dossier documentaire n°2*, 8 p.

## Webographie :

- [www.reduisonsnosedechets.fr](http://www.reduisonsnosedechets.fr)
- [www.casuftlegachis.fr](http://www.casuftlegachis.fr)
- [www.lebruitdufrigo.fr](http://www.lebruitdufrigo.fr)
- [www.quecuisiner.fr](http://www.quecuisiner.fr)
- [www.yaquoidansmonfrigo.fr](http://www.yaquoidansmonfrigo.fr)
- [www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com)
- [www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/48\\_recettes.pdf](http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/48_recettes.pdf)
- [www.lepointsurlatable.fr](http://www.lepointsurlatable.fr)
- [www.ecomatismes.fr](http://www.ecomatismes.fr)
- <http://agriculture.gouv.fr/alimentation/comment-conserver-les-aliments-dlc-dluo-quelledi-ference>

