

ASTUCE #17

> Cuisiner les restes



Vous avez eu la main lourde sur le riz, la famille ou les convives n'avaient pas aussi faim que vous le pensiez, le petit dernier n'a pas pu finir son assiette... surtout ne jetez pas les restes, il existe plein de manière de les (re)cuisiner.

C'est toujours mieux de mettre les restes de repas au composteur ou les donner aux animaux plutôt que de les jeter. Mais pour éviter tout gaspillage alimentaire, la meilleure solution est quand même de les manger.

> "Le repas restes"

Un bout de gratin dauphinois, un fond de lentilles, quelques feuilles de salade, un bol de soupe, une part de tarte... tout cela ne peut pas se mélanger. Il vous suffira de les faire réchauffer et de servir à chacun ce qui lui plaît le mieux !



> Cuisiner les restes

Un reste de légumes, de pâtes ou de riz, rien de plus simple que de les transformer en gratin !
Voici quelques idées très simples...

GRATIN DE RIZ	GRATIN DE LEGUMES
<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> * 200 g de riz déjà cuit * 4 œufs * Fromage rapé * Sauce tomate * 4 cuillères à soupe de crème fraîche  <p>Recette :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placez le riz déjà cuit dans un plat à four. - Faites cuire 4 œufs pendant 9 min dans de l'eau pour les durcir. - Écrasez les jaunes à la fourchette avec 4 cuillères à soupe de crème et versez-les sur le riz. - Écrasez les blancs, saupoudrez-en la préparation. - Recouvrez le tout de sauce tomate et de gruyère râpé. - Faites gratiner 10 min au grill. 	<p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Restes de légumes * Crème fraîche ou sauce béchamel * Fromage râpé <p>Recette :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mélangez tous les ingrédients ensemble. - Mettez-les dans un plat à gratin. - Ajoutez de la crème fraîche ou de la béchamel. - Recouvrez de fromage râpé. - Mettez au four à 180°C pendant 15 mn. 