

L'ACTU LACTÉE

CUISINE, CREATIVITE, ASTUCES
NEWSLETTER PRESSE #SEPTEMBRE 2021

Donnez une seconde vie à vos restes !

Des légumes un peu défraîchis, des petits morceaux de fromages dépareillés, une brique de crème fraîche ouverte et bientôt périmée ? Faites-en une garniture de tarte ou de cake salé. Restes de raclette ou de purée, pain rassis, vestiges d'un déjeuner ou d'un dîner... : avec un peu de créativité, tous les esseulés du frigo peuvent être cuisinés.



Julie Mechali / Annelise Chardon / Cniel

Mode d'emploi pour recycler les restes...

Ils ont perdu leur attrait, traînent au fond du frigo... et pourtant on peine à les terminer. Comment faire fi de la monotonie et donner une seconde vie aux restes, sans se casser la tête ?

Tout d'abord, **les réserves alimentaires**, sans pour autant être énormes, permettent de concocter des repas en deux temps trois mouvements. Les basiques du fond de placard (lait et crème UHT, féculents, coulis de tomate...) et du réfrigérateur (yaourts, beurre, lait, laitages et fromages...) agrémentent judicieusement les petits restes ou les aliments à consommer rapidement. Un cheese-cake maison avec une pâte à base de biscuits émiettés d'un paquet de gâteau qui s'est ramolli, de beurre et un appareil à base de fromage blanc, œufs, sucre et de deux portions de fromage fondus pour la texture. Des rillettes de poisson bon marché, équilibrées et savoureuses, avec le reste d'une barquette de fromage frais associés à une

conserves de poisson (maquereaux à la moutarde, thon, sardines...) écrasé à la fourchette. Des fruits très mûrs ou un reste de compote donnent du pep's à un laitage en fin de vie. Des tomates en passe de trépasser, une tranche de jambon de pays esseulée et un minuscule morceau de fromage se métamorphosent en bruschetta...

Les **grands classiques de la cuisine du quotidien** -parmentier, quiche, gratin, omelette, salade, lasagne...- sont une bonne source d'inspiration pour donner une seconde vie aux restes. Plus original et plus surprenant pour bluffer la famille, transformer les **recettes plébiscitées sucrées en version salée** : pain perdu au fromage avec une salade croquante, crumble de légumes avec des dés de fromages, tartine de pain rassis au fromage blanc salé, poivré et parsemé de fines herbes, flan de légumes, streusel au fromage sur un reste de poisson, gaufre au chorizo et tomates confites...

Idées pas bêtes et délicieusement gourmandes

Un quart de camembert, une tranche de fourme d'Ambert, quelques dés de comté, un morceau de reblochon ou de saint-nectaire, un fond d'emmental râpé... ces vestiges du plateau de fromage ou de la planche à apéro retrouveront une seconde jeunesse en se laissant fondre en une succulente **sauce fromagère**. Elle sera encore meilleure si les fromages sont différents. Retirez les croûtes des fromages, râpez ou coupez-les en dés selon le type de fromage. Mettez dans une petite casserole avec la crème, poivrez et laissez fondre à feu doux en remuant de temps en temps. Cette sauce sublimerait des pâtes, un hasselback de pommes de terre ou de courges, des moules ou une viande blanche.

Ou plus tendance... transformez-les en **panés** ou **croquettes**. Coup de jeune garanti !!! La chapelure se fait avec du pain sec réduit en miettes plus ou moins fines, elle peut, être parfumée avec des épices ou des herbes aromatiques. Passez successivement le fromage dans de la farine, de l'œuf battu et de la chapelure. Faites dorer les fromages ainsi enrobés dans de l'huile chaude, de tous les côtés. Servez les croquettes avec une petite salade et des crudités... le tour est joué !

Une faisselle, un yaourt ou un fromage blanc arrivent à la date de péremption. Assaisonnés de sel, poivre, ciboulette et échalotte, tout simplement, ces **produits laitiers frais** réveilleront les **hamburgers** ou encore les **tartines** nomades de bento du midi. Audacieux, ils peuvent aussi se mélanger avec des épices, jus de citron, moutarde, tomates séchées hachées, sardines écrasées. Ajoutez quelques dés de crudités : tomates, concombres ou encore carottes... roulez-les dans un **wrap** !

Un reste de brioche, un vieux pot de confiture ou un fond de lait ? Et voilà une appétissante et fruitée **brioche perdue**. Découpez la brioche en tranches et tartinez-les de confiture. Disposez-les dans un plat à four. Fouettez les œufs avec le sucre et le lait. Versez sur les tranches de brioches et laissez reposer quelques minutes. Pendant ce temps, préchauffez le four à 160°C. Faites cuire la brioche perdue pendant 20 minutes au four, laissez tiédir et saupoudrez de sucre glace. Huuummm !!!!

Recette au top

GNOCCHIS MAISON AU FROMAGE



Julie Mechali / Annelise Chardon / Cniel

[Recette et photo](#)



En pratique,
comment s'organiser
pour limiter les restes ?

Avant tout, il est important d'avoir en tête **l'état du stock alimentaire**. L'inventaire régulier permet de faire une **liste d'achats** des produits indispensables. Avant d'aller faire les courses, c'est toujours mieux de **savoir le nombre de repas et de convives** à prévoir. L'idéal est de **penser aux menus** ou au moins aux plats, en fonction du temps et de l'énergie que chacun peut consacrer à la préparation. Au supermarché ou au marché, il s'agit de **se méfier des promos** qui font acheter - et donc préparer à manger - en trop grosses quantités, surtout pour les produits frais ou les aliments plaisir.

Contacts presse

Marylène Bezamat - 06.03.99.62.07 - mbezamat@cniel.com

Béatrice Gros - 07.88.50.56.75 - bgros@cniel.com

Salle de presse avec plein de recettes et d'infos produits : presse.filiere-laitiere.fr/

