Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 102

Artikel: Cuisine : économisez en accommodant les restes!
Autor: Bernier, Martine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830872

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

RECETTE 66
Magrets de canard aux fruits rôtis.

MON ANIMAL 67
Michelle et *Chopin*.

BIOGRAPHIE 76
Romy Schneider, lumineuse au cinéma, mais si malheureuse dans la vie.

VIENNE 79
Profitez d'un séjour dans la capitale autrichienne pour admirer de fabuleuses valses équestres !

CUISINE

Economisez en accommodant les restes !

La chasse antigaspi est ouverte avec un premier objectif déclaré : apprendre à tirer parti, au maximum, des ressources du réfrigérateur et des placards.

Transformer les restes revient au goût du jour. La tendance est portée au plus haut niveau de la gastronomie par quelques chefs multiétoilés comme Alain Ducasse et Gordon Ramsay, bien décidés à utiliser leur notoriété pour défendre la cause antigaspi. Pour attirer l'attention sur le phénomène, ils n'ont pas hésité à ouvrir un restaurant éphémère à Londres durant plus d'un mois, de février à avril 2017, ne servant que des plats préparés avec des aliments invendus ou destinés à être jetés. De quoi inspirer chacun d'entre nous…

Aucune statistique ne permet de savoir quel pourcentage de foyers renoue avec cette facette de l'économie ménagère, mais un penchant semble se dessiner, comme en >>>

jmalov

Avec de l'expérience et des astuces, vous aurez même du plaisir à créer de nouvelles recettes avec vos restes.

témoigne Barbara Pfenniger, responsable alimentation à la Fédération romande des consommateurs (FRC): «Je ne peux pas donner de statistique sur le sujet, mais l'intérêt est là et existe partout en Europe où l'on observe un mouvement pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Utiliser les restes est un moyen simple et peu coûteux de le faire. On a vu que les compétences culinaires ont diminué pendant un certain temps, parce que les plans d'études scolaires n'incluaient plus cet aspect. Il faut donc réapprendre. Mais on encourage aussi les gens à emmener avec eux les restes lorsqu'ils mangent au restaurant. Ce geste est devenu automatique aux Etats-Unis et dans certains pays du Benelux, mais ce n'est pas encore entré dans les mœurs, chez nous. Sauf si vous vous faites livrer à domicile.»

> *«L'intérêt existe partout en Europe»*
>
> BARBARA PFENNIGER, FRC

La FRC souligne que, en Suisse, chaque personne jette jusqu'à 100 kilos de denrées par an et par habitant, ce qui représente un budget de 2000 fr. pour un ménage de quatre personnes. Elle s'engage donc contre le gaspillage et a, à cet effet, contribué au livre *Sans chichi sans gaspi** en 2016.

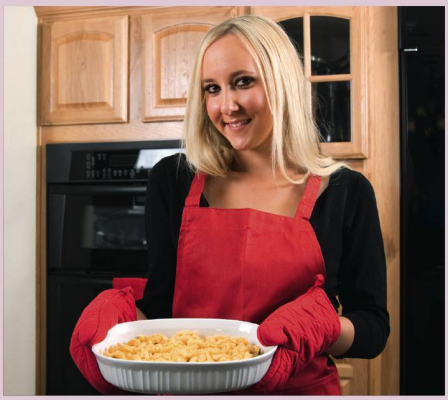
BETTY BOSSI S'ENGAGE

Betty Bossi, qui accompagne les ménages suisses depuis plus de soixante ans, ne pouvait pas rester insensible aux demandes de ses lecteurs qui lui réclamaient régulièrement des informations sur l'art de stocker et de recycler correctement la nourriture. C'est ce qui a poussé la célèbre marque à proposer un nouveau livre: *Restes en cuisine***, qui est bien davantage qu'un simple livre de recettes. Conseillère culinaire à l'Atelier de cuisine de Betty Bossi, Bettina Bernhardsgrütter rappelle que ce n'est pas la première fois que l'entreprise se penche sur le sujet: «Nous nous engageons depuis plus de soixante ans contre le gâchis en cuisine. En 1956, accommoder les restes était déjà au cœur du premier *Courrier Betty Bossi*. Dans ce livre, nous avons réuni le savoir-faire et l'expérience de l'entreprise en matière de gaspi dans un seul et même ouvrage. Il contient 355 conseils pratiques pour mieux gérer la nourriture: achats, emballage, stockage, appréciation, conservation et valorisation ainsi que de nombreuses recettes gourmandes. Le fait que les ménagères manquent de temps va au détriment de l'organisation des repas. Il vaut vraiment la peine d'utiliser les restes intelligemment et, avant d'aller faire ses courses, de finir d'abord les produits qui sont encore dans le frigidaire.»

MARTINE BERNIER

CINQ SECRETS POUR CUISINER LES RESTES

Nos grands-mères connaissaient déjà les astuces permettant de ne pas laisser les aliments se perdre. En voici quelques-unes, simples et pratiques, glanées parmi elles.



Pensez aux **gratins** pour recycler des pâtes cuites, des restes de fromage ou de légumes cuits. Nappez le tout d'une liaison à base de crème, de fromage frais et d'œuf et faites gratiner 30 minutes à 200° C.

Rappelez-vous les repas dominicaux où étaient souvent servies des croquettes de pommes de terre. Elles étaient la solution idéale pour utiliser les surplus de purée. Mélangée avec de l'œuf, du fromage et de la muscade, il suffit d'en faire des «bouchons» à rouler dans la chapelure et à dorer à la friteuse.

Hors de question, autrefois, de se débarrasser de l'eau de cuisson des pâtes ou du riz. Elle était réutilisée pour confectionner un potage dans lequel les chutes de légumes rescapées de l'épluchage trouvaient, elles aussi, leur place.

Nous avons tous, au fond du frigo, un vieux morceau de fromage oublié. Quel qu'il soit, il aura droit à une deuxième jeunesse si vous le râpez ou le coupez en lamelles pour l'intégrer à un gratin. Et, s'il s'agit d'un chèvre, il sera idéal pour fourrer de minicroissants servis en amuse-bouches.

Vos salades seront plus gourmandes si vous y incorporez vos restes de viande, poulet, fromage ou légumes. Et, pour qu'elles soient encore plus savoureuses, ajoutez des croûtons, eux aussi issus du recyclage. Pour cela, passez des tranches de pain sec au four après les avoir frottées avec de l'ail et imbibées d'un filet d'huile d'olive.

Votre meilleur ami dans l'art de recycler la nourriture? Le mixeur! Il vous permet de hacher menu les restes de viande, de légumes ou de poisson et d'en faire du hachis et des boulettes qui séduiront les palais. Ou encore de réaliser une farce à utiliser pour farcir des courgettes ou des tomates.

* *Sans chichi sans gaspi, Annick Jeanmairet, Editions Favre et FRC. www.frc.ch — Prix: 29 fr.*

** *Restes en cuisine – 355 idées pratiques et plein de recettes antigaspi. Editions Betty Bossi. Prix: 29 fr. 90 pour les abonnés, 36 fr. 90 sans abonnement.*

Salade légumes-pommes de terre au four*

Laissez-vous séduire par une «salade grecque» composée avec des restes. A partir de pommes de terre, restes de légumes, fromage, olives et œufs, vous créez un repas copieux que vous pouvez varier au gré des saisons.

Mise en place et préparation: environ 30 minutes
Cuisson au four: environ 25 minutes
Plat principal pour deux personnes

- 250 g de patates ou de patates douces, en quartiers
- 1 poivron, aubergine ou 200 g de courge, en morceaux
- 1 cs d'huile d'olive, ½ cc de sel
- Poivre sel, poivre, selon goût
- 1 cc de moutarde
- 2 cs de vinaigre ou de vinaigre balsamique blanc
- 4 cs d'huile
- 200 g de légumes (tomates, concombre, ...), en morceaux
- 1 oignon, échalote ou oignons fanes, en rouelles
- 100 g de feta ou d'un autre fromage, en morceaux

Mélanger dans un grand bol les pommes de terre et tous les ingrédients, poivre compris. Répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.
Cuisson: 25 minutes au milieu du four préchauffé à 200° C.
Mélanger dans un grand bol moutarde, vinaigre et huile, saler, poivrer. Ajouter tous les légumes avec les pommes de terre et tous les autres ingrédients, mélanger.

IDÉES ANTIGASPI
Utiliser un seul ou plusieurs **légumes de saison**.
Parsemer la salade de restes d'herbes effeuillées ou ciselées.
Remplacer la feta par du **cottage cheese,** de la **mozzarella**, du **fromage à pâte dure** ou **mi-dure**.
Incorporer à la salade des restes de **fromage d'Italie**, de **saucisse**, de **rôti**, de **lardons** ou de **dés de jambon**.
Dresser des **œufs durs** coupés en deux sur la salade.
Incorporer des restes d'**oignons grelots**, de **concombres** au vinaigre ou de petits **épis de maïs**.

Crostinis, bruschette & Cie*

Voici quelques idées astucieuses pour réunir en un repas du soir ultrarapide ou un apéro coloré le pain rassis et les restes. Faire griller le pain, garnir à volonté, savourer.

Mise en place et préparation: environ 10 minutes
Repas pour deux personnes, apéro pour six personnes

- 2 tranches de pain ou de tresse, petits pains de Sils ou pain de mie, en tranches

Faire griller les tranches de pain dans le grille-pain ou dans une poêle avec un peu d'huile, garnir.

IDÉE ANTIGASPI
Egalement délicieux avec des petits pains suédois ou du pain croustillant, ne pas griller.

IDÉES DE GARNITURES
Sandwichs aux œufs un peu de mayonnaise, œufs durs en tranches
Sandwich au concombre un peu de fromage frais ou de beurre, ½ concombre en fines tranches
Sandwich espagnol tapenade, fruits du câprier coupés en deux, filets d'anchois hachés grossièrement, zeste de citron, persil ciselé
Sandwich au saumon fromage frais ou beurre, saumon fumé, persil ou aneth effeuillés
Sandwich à la tomate fromage frais ou beurre, tomates cerises coupées en quatre, ciboulette ciselée
Sandwich au maïs restes de salade de maïs
Sandwich aux petits radis un peu de cottage cheese, petits radis en lamelles
Sandwich à la courgette fromage frais ou séré, spirales de courgettes, un peu d'huile d'olive
Sandwich aux légumes cottage cheese ou fromage frais, restes de légumes cuits, ciboulette ciselée

*Recettes Betty Bossi

jashlock et Betty Bossi