



QUE FAIRE AVEC LES RESTES ?

Lorsque l'on prévoit un plat, il est rare qu'il n'y ait pas de reste. Il reste toujours un petit quelque chose (un reste de viande, d'haricots verts, ...). Ces restes sont parfois difficiles à réutiliser tels quels. En ajoutant quelques ingrédients, voici quelques idées pour les consommer...

- **Restes de légumes :**

En soupe, en ajoutant quelques carottes, pommes de terre, poireaux, oignons. Faire cuire les légumes dans un grand volume d'eau puis les mixer. Assaisonner selon votre goût.

En gratin de légumes, avec quelques pommes de terre cuites au préalable et une sauce béchamel. Faire chauffer du lait, ajouter de la Maïzena (8 g pour 100 ml de lait) ou de la farine (10 g pour 100 ml de lait). Laisser épaissir et cuire quelques minutes. Couvrir les légumes de la béchamel et ajouter du fromage râpé ou des biscottes en miettes.

En salade avec une vinaigrette.

- **Les fruits très mûrs ou tachés**

En confiture.

En compote en faisant cuire en morceaux avec une cuillère à soupe d'eau avec de la vanille ou de la cannelle.

- **Restes de pain**

En croûtons à mettre dans la soupe.

En pain perdu, en trempant le pain dans un mélange lait/œuf puis en le poêlant.

- **Restes de viandes**

En hachis Parmentier ou en courgettes, tomates, pommes de terre farcies en hachant le reste de viande avec la « chair » des légumes, persil, ail et éventuellement un œuf puis cuire au four.

- **Restes de pâtes, pommes de terre, riz, ...**

En gratin comme avec les légumes ou en salade en ajoutant du thon, des tomates, une vinaigrette, ...



Recette du mois Potage aux poireaux (4 personnes)

Ingrédients : 4 poireaux, 4 pommes de terre, sel, poivre.

1. Laver les poireaux, puis les couper en tronçons.
2. Faire cuire les poireaux et les pommes de terre, dans de l'eau salée pendant 45 minutes.
3. Saler, poivrer.
4. Mixer la soupe.

Remarque : Cette soupe contient des féculents donc, associée à un morceau de fromage ou un yaourt et un fruit, vous composerez un repas équilibré. On peut tout à fait ajouter d'autres légumes (courgettes, tomates, carottes, ...). Les soupes en briques ou déshydratées sont aussi une autre façon de consommer des légumes.

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas ce mois-ci, c'est le mois du potiron et des kiwis !