

Quentin

Conseil : rajouter 1 ou 2 fraises coupées en rondelles. Cette recette peut se faire avec de la brioche.

Sucre avant de servir
dorer les tartines pendant 1 à 2 minutes.
Faire fondre le beurre dans une poêle et faire côté. Tremper chaque tartine dans le mélange des deux
Mélanger le lait avec le sucre et les œufs.
- 2 œufs
- 150 g de sucre
- 25 g de beurre

Le pain perdu

Gratin de pommes de terre

Avec des restes de pommes de terre déjà cuites.

Les couper en rondelles. Rajouter du fromage râpé et de la crème fraîche. Mettre le tout dans un récipient creux qui va au four.

Enfourner à 200°C (T6) pendant 50 minutes puis à 240°C (T8) pendant 5 minutes.



Kenny

Salade de pâtes

Il nous reste des pâtes déjà cuites.

Ajouter des aliments cuits en fonction des restes : petits pois, carottes, courgettes et aussi des légumes crus : tomates, concombres...

Mélanger le tout et rajouter une sauce au choix.

Noah

Noah

Faire gratiner 15 minutes.

Préchauffer le four à 180°C (T6).

Saupoudrer de fromage râpé et mettre au four.

Dans un plat qui va au four, disposer une couche de purée, une couche de viande et une autre couche de purée.

Broyer les pommes de terre dans un récipient et rajouter du lait chaud. Broyer la viande.

Eplucher et faire cuire les pommes de terre. Pour savoir si une pomme de terre est cuite, il suffit de la piquer avec une fourchette.

Après un pot au feu, il y a souvent des restes de viande.

Le hachis-parmentier

Soupe de fanes de radis

Éplucher une pomme de terre et un oignon, puis les couper en morceaux.

Faire chauffer une grande casserole d'eau jusqu'à ébullition, saler.

Mettre les fanes (bio), la pomme de terre et l'oignon (lavés) dans l'eau bouillante pendant 15 minutes.

Mixer et rajouter deux cuillères à soupe de crème fraîche.



Céleste

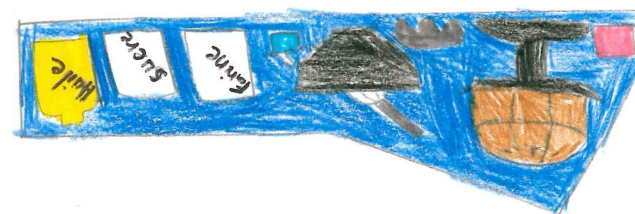
Glace au yaourt

Prendre un yaourt nature ou aux fruits mixés, enlever l'opercule, planter le manche d'une cuillère.

A mettre au congélateur pendant 24 heures.

C'est prêt !

Céleste



Kenny

- 1 pot de yaourt qui sert au dosage des autres ingrédients quand il est vide.

- 3 pots de yaourt de farine.

- 2 pots de yaourt de sucre.

- 1/2 pot de yaourt d'huile.

- 2 œufs.

- 1 sachet de levure.

Préchauffer le four à 180°C.

Verser dans un saladier le yaourt, la farine, le sucre, les œufs, l'huile, la levure (il faut bien respecter l'ordre).

Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte liquide.

Verser la pâte dans un moule et le mettre au four pendant 30 minutes en vérifiant de temps en temps que ça ne brûle pas.

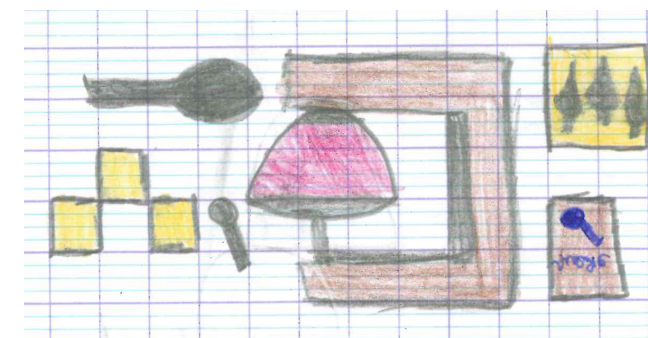
Le gâteau au yaourt

Tout d'abord les enfants se documentent sur le gaspillage alimentaire. Mais comment faire passer le message ?

Ces recettes peuvent être incomplètes mais sensibilisent au fait qu'au lieu de jeter, il existe des solutions pour ne pas gaspiller.

Voici d'autres conseils pour éviter le gaspillage alimentaire :

- Vérifier les dates de péremption sur les emballages des aliments (conserves, sachets, barquettes...)
- Si les restes sont importants et adaptés on peut les congeler (plats cuisinés).
- S'il reste du pain, on peut le congeler. Pour conserver du pain, il faut l'envelopper dans un torchon.
- Si nous avons des restes en petites quantités les mettre dans la poubelle verte (déchets organiques), cela servira à faire du compost (engrais naturel). Les restes alimentaires dans la poubelle bleue sont polluants.



Marianna

Il faut des restes de carottes crues ou cuites.

Mixer les pour les réduire en purée pas trop liquide.

Quand les carottes sont cuites, il faut mixer plus finement et ajouter aussi du sucre

Mélanger cette purée à du sucre, la verser dans un récipient genre pot de yaourt ou verre qui peut aller au congélateur.

Après une journée on peut déguster.

Glace aux carottes

LE GUIDE DU PETIT CITOYEN QUI NE GASPILLE RIEN

Le Conseil Municipal des Enfants vous invite à ne pas gaspiller.

Les jeunes élus de la commission "la solidarité, le civisme et les droits de l'enfant" (2013 – 2014)

Marianna Salvador
Céleste Simon-Hamard
Andréa Wonja
Kenny Berriot
Noah Courset
Quentin Robidou



plume arc-en-ciel éditions