Éviter le gaspillage : ça ne mange pas de pain !



Ne pas surestimer les quantités !

La première chose à faire est d'acheter au plus juste en évaluant ses besoins avec précision.

En moyenne, pour un repas traditionnel type entrée/plat/fromage/dessert, on peut compter 1/3 de baguette par personne, soit environ 75 g (variable en fonction du type de pain).

Il est préférable de le conserver au sec et à l'abri de la lumière, dans un sac en lin, en coton, ou en papier. Le pain du boulanger se conserve plus longtemps que le pain industriel.

D'autres petites recettes ultra faciles :

La chapelure, ce n'est ni plus ni moins que du pain rassis ! Idéale pour réaliser poisson pané, nuggets de volaille, cordon bleu, etc.
La recette : utiliser du pain très sec, le passer au four 30 min à 80-100°C afin de le dorer légèrement puis le mixer. Se conserve 3-4 mois dans un bocal à l'abri de la lumière.

Croûtons de pain maison : juste revenus dans de l'huile d'olive et de l'ail, à jeter dans la soupe ou la salade.

Conseils et astuces anti-gaspi

Le pain



Trouvez dans ce guide des recettes pour cuisiner votre pain rassis.

Welcomebyzance.fr - illustration Mélanie Masson

POUR TOUTES VOS QUESTIONS...

eurometropolemetz.eu
qualitedechets@eurometropolemetz.eu
03 87 20 10 00
(du lundi au jeudi de 8h à 18h - vendredi de 8h à 17h)

EURO-MÉTROPOLE METZ

Un petit bain, un aller-retour dans la poêle, et c'est prêt !

Retrouvez le pain perdu !

Le pain perdu à l'ancienne

le grand classique !

4 pers.
2 €



Ingrédients :

- 8 tranches assez épaisses de pain rassis
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre (cassonade et/ou sucre vanillé)
- Une noisette de beurre

5 mn Cuisson 5 mn Préparation

Difficulté enfantin

Préparation :

1. Mélangez les œufs, le sucre et le lait dans une assiette creuse.
2. Imbibez le pain en le trempant dans la préparation.
3. Dans une poêle antiadhésive bien chaude, déposez une noisette de beurre et le pain juste égoutté.
4. Faites cuire chaque face 2 à 3 min.

À déguster au petit déjeuner, au goûter, ou en dessert, saupoudré de sucre glace et accompagné d'une boule de glace vanille.

Le pain perdu salé

moins connu, mais tout aussi bon !

4 pers.
3 €

Ingrédients :

- Identiques à la recette classique en remplaçant le sucre par du sel et du poivre et en ajoutant des tranches de fromage

En option : épices (noix de muscade, aneth, etc.), jambon, saumon, etc.

Difficulté très facile

Préparation :

Mêmes étapes que la recette classique en ajoutant les tranches de fromage à la fin de la cuisson.

À déguster en entrée avec une salade verte ou en accompagnement.



5 mn Cuisson 5 mn Préparation

Le pain rassis peut aussi s'utiliser comme base de gâteaux, de cakes, sucrés ou salés.

Le gâteau de pain : simple et efficace !

Le pudding de pain au chocolat

la pâtisserie bon marché par excellence !

6 pers.
3 €



45 mn Cuisson 15 mn Préparation

Ingrédients :

- L'équivalent d'une baguette de pain rassis en petits morceaux, soit environ 250 g
- 3 œufs, du beurre
- 1 litre de lait, 100 g de sucre
- 50 g de chocolat en poudre
- En option et en fonction de ce qu'il y a dans le frigo : raisins secs macérés dans du rhum, fruits confits, etc.

Difficulté élémentaire

Préparation :

1. Disposez les morceaux de pain rassis dans un saladier.
2. Faites chauffer le lait, versez-le sur le pain. Remuez bien et écrasez grossièrement à la fourchette.
3. Ajoutez les œufs, le sucre et le chocolat. Bien mélanger.
4. Mettez le mélange dans un moule profond et beurré. Faites cuire à 180° C (thermostat 6).

Le pain de viande ou de poisson

à l'apéro, en entrée ou en plat, il plaira à tout le monde !

6 pers.
4 €

Ingrédients :

- Identiques à la recette du pudding de pain, en remplaçant le sucre et le chocolat par un peu de sel, de poivre et d'épices et en ajoutant une garniture au choix (thon, jambon, fromage, olives, lardons, etc.)

Difficulté simplissime

Préparation :

Mêmes étapes que le pudding de pain en incorporant les ingrédients supplémentaires.



45 mn Cuisson 15 mn Préparation