Action contre le gaspillage alimentaire

LIVRET DE RECETTES DES COLLEGIENS

2015-2016

Classes de 5 ème

Collège Louis Germain
Association CLCV

Collège Louis Germain
Rp 49 Avenue Georges Clemenceau
34431 St Jean de Védas
Tel : 04 67 69 06 66
Fax : 04 67 47 14 65
E-Mail: ce0341276c@ac-montpellier.fr
www.collegevedas.louisgermain34.fr

Sommaire

Table des matières

« Bricks » au thon 3
Cake lendemain de Raclette 4
Galette de coquillettes aux lardons 5
Galettes à la viande 6
Gaspacho aux légumes d'été 7
Gratin de légumes 8
Gratin de restes 9
Gratin de tagliatelles 10
Hachis Parmentier de restes de pot au feu 11
Méli-mélo rousti de viande 12
Pain perdu classique 13
Pain perdu fleur d'oranger 14
Pain perdu à l'huile d'olive 15
Pizza 16
Quiche au poulet roti 17
Ratatouille 18
Recueil d'astuces 19
Rizotto 20
Salade de viande 21
Smoothie fruits 22
Smoothie Pastèque 23
Tarte ratatouille 24
Tortilla de pommes de terre 25
Tortilla poulet basquaise 26

« Bricks » au thon

Recette de « bricks »au thon et au riz

Ingrédients :
Reste de riz, environ 100 g
Reste d'une boîte de thon
1 î uf
Sel
Poivre
Huile pour friture
5 feuilles de brick

Préparation de la recette :

Mélanger le riz, le thon et l'î uf. Saler, poivrer.

Faire des boules du mélange précédent, de la taille d'une noix.

Couper la feuille de brick en 3 bandes.

Mettre une noix du mélange sur la bande de feuille de brick et plier pour obtenir en triangle.

Renouveler l'opération.

Faire frire les bricks dans l'huile.

Safouane 5°2

Cake lendemain de Raclette

Cake lendemain de Raclette

- préparation : 20 min
- cuisson : 40 min

ingrédients :

- 150 g de fromage à raclette qui nous reste
- 100 g de charcuterie coupée en petits morceaux (restes de charcuterie)
- 175 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 100 g de fromage râpé
- 1/2 verre de lait et 1/2 verre de vin blanc
- sel et poivre

préparation :

Mélanger les oeufs, la farine, la levure, sel et poivre. Verser le lait et l'huile, puis ajouter le fromage râpé ; le mélange doit être le plus homogène possible. Ajouter le fromage à raclette et la charcuterie en petits morceaux. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Beurrer un moule à cake et y verser la préparation. Laisser cuire pendant 40 min.

Emilie 5e2

Galette de coquillettes aux lardons

Recette Galette de Coquillette aux lardons

Amiell Mathis 5°2

Ingrédients :

200g de coquillettes cuites
1 oeuf
30g Emmental râpé
1 cuillère à soupe de persil haché
1 cuillère à café de Maïzena
50 g de lardons
Poivre

Amiell Mathis 5°2

Préparation :

1. Faire dorer les lardons à la poêle sans ajouter de matière grasse.

2. Égoutter puis mélanger avec les coquillettes. Ajouter l'oeuf, la cuillère à café Bombée de maïzena, le persil Haché et poivrer. Bien melanger.

3. Faire chauffer un peu de matière grasse dans une large poêle.

4. Former des galettes de coquillettes en s'aidant d'un cercle en métal d'une dizaine de cm de diamètre. La couche de pâte doit mesurer 1 à 2 cm d'épaisseur.

5. Laisser cuire une 30 min selon l'épaisseur de la galette puis retourner à l'aide d'une spatule. Les galettes doivent être bien dorer

Servir avec une Salade.

Galettes à la viande

Accomoder des restes de
- pommes de terre
- viande hachée

* Faire des pommes de terre de la purée
* Ecraser la viande
* Melanger ces 2 contenus ensemble
  ajouter 1 oeuf
* En faire des galettes
* Et cuire à la poêle

Gaspacho aux légumes d'été

S'il vous reste des poivrons rouges et verts, des tomates, un citron, de l'oignon, du pain et de l'ail, vous pouvez faire un gaspacho aux légumes d'été.

1. Préchauffez le four en position grill.
    a. Lavez et essuyez les poivrons. Faites les griller sur la plaque du four recouverte de papier aluminium, jusqu'à ce que la peau noircisse. Sortez-les du four, laissez les tiédir et retirer la peau. Coupez les poivrons en deux et retirez les graines.

2. Pelez et hachez l'ail. Lavez les tomates et ôter leur pédoncule. Plongez les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante, puis pelez et épépinez-les.

3. Pelez les oignons. Pressez le citron. Coupez une tomate, le poivron vert et l'oignon en petits dés. Mixez le reste des tomates et des poivrons, l'ail, le jus de citron et 3 cuillères à soupe d'huile. Salez et placez au frais pendant 2h.

4. Au moment de servir, coupez le pain en dés. Faites les griller à la poêle avec de l'huile d'olive.

5. Répartissez le gaspacho dans les bols. Décorez de dés de tomates, poivrons oignons et petits croutons de pain grillés.

6. Servez très frai

Gratin de légumes

Mami Mehdi
5e2

Recettes anti gaspillage alimentaire

Gratins de restes de légumes

Pour cela il vous faut :

- Un récipient plat de forme rectangulaire
- Un saladier
- Une spatule
- Du fromage râpé
- Les restes de légumes

Maintenant que vous possédez tout ces ingrédients, faites les choses dans cet ordre :

Temps de cuisson :
- Verser tous les restes dans le saladier et mélanger avec la spatule
- Verser le mélange dans le récipient
- Mettre du fromage râpé dessus
- Mettre au four
- Déguster

Gratin de restes

Pour ne pas gaspiller les restes alimentaires, on peut faire un gratin !

Pour le gratin de pâtes au jambon

2 tranches de jambon (de préférence déjà ouvert)

75g de fromage râpé (de préférence déjà ouvert)

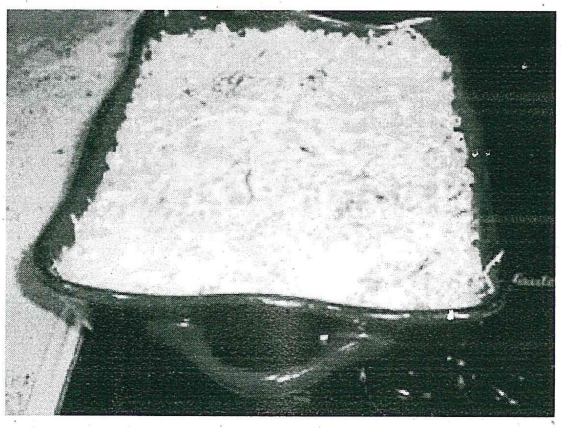
150g de reste de pâtes cuite.

Recette

Coupez les tranches de jambon en morceaux.
Dans un saladier, mélangez les pâtes,
le jambon et le fromage râpé.
Versez le tout dans un plat à gratin et
saupoudrez d'encore un peu de
fromage râpé (Si il en reste).

Enfournez dans un four préchauffé à 180°C,
une dizaine de minutes, sur position grill.
Surveillez toutefois la cuisson pour que
votre gratin ne gratine pas trop vite.

Voilà qui est prêt à manger, Bon appétit !



Masseron
Bérénice
5°2

Gratin de tagliatelles

SHARKAWI **5°2**

Estéban

Astuce pour accommoder les restes alimentaires et éviter le gaspillage :

Faire un gratin avec les restes .Exemple :faire la recette d'un gratin de tagliatelles fraîches aux restes de raclette :

-Chauffer le four en mode grill.

-Cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage (environ 3 mn), les couper un peu et réserver au chaud dans le faitout.

-Décroûter les fromages et les couper en morceaux.

-Couper la charcuterie en morceaux.

-Mélanger les pâtes, les fromages (sauf le brebis) et la charcuterie, verser dans un plat et poser les tranches de brebis par dessus.

-Enfourner pour 9 mn.

Bon appétit.

Hachis Parmentier de restes de pot au feu

Thomas Bouzat 5°2

RECETTE DU HACHIS PARMENTIER

A PARTIR DES RESTES D'UN POT AU FEU

1/ Hacher le reste de viande.

2/Ecraser à la fourchette le reste de pommes de terre.

3/Ecraser à la fourchette le reste des légumes.

4/Dans un plat à four, disposer : une couche de viande, une couche de légumes, une couche de purée de pomme de terre.

5/Parsemer de beurre, saupoudrer de gruyère.

6/Faire gratiner 15 minutes.

Méli-mélo rousti de viande

Restes de viande aux oignons et à la crème

Pour cette recette il vous faut :

- Des restes de viande cuite
- 1 ou 2 oignons (suivant la quantité de viande)
- crème liquide entre 10 et 20 cl.
- 1 cs d'huile d'Olive.
- sel et poivre

Faites chauffer l'huile dans une poêle puis ajoutez le ou les oignons hachés. Faites fondre l'oignon jusqu'à légère coloration.
Ajoutez la viande coupée en petits morceaux.
Faites chauffer à feu doux pendant 3 min.
Rajouter la crème liquide laissez chauffer encore 5 à 10 minutes à feu doux. Saler et poivrer à votre goût. C'est prêt à être dégusté, accompagné de pâtes fraiches.
Bon appétit.

Tanneau Laly
5e2

Pain perdu classique

Recette de pain perdu pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes,

Temps de cuisson : 15 minutes.

INGREDIENTS :

-25 cl de lait, 1 oeuf.

-75 g de sucre,

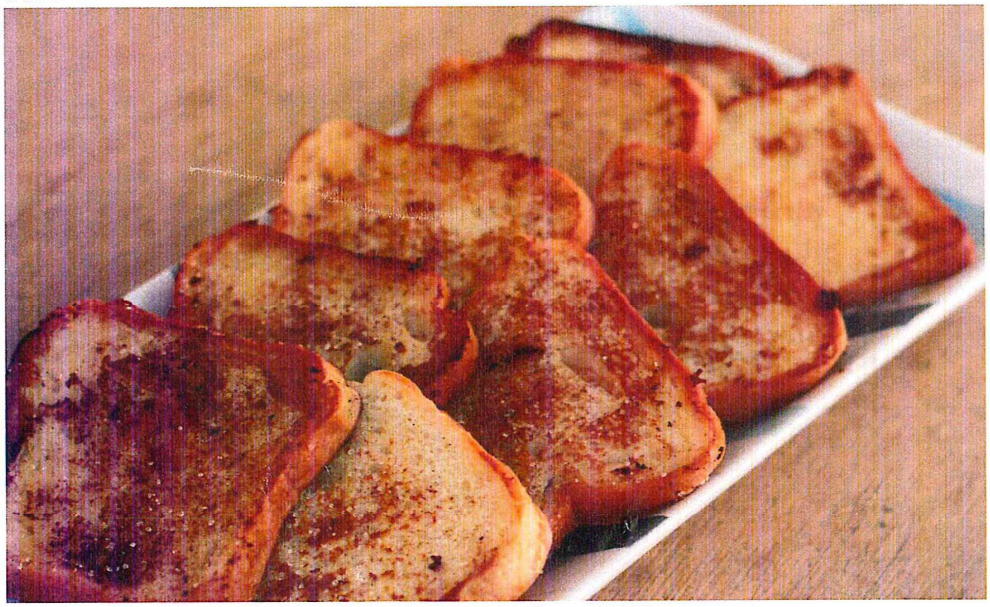
-du pain.

PREPARATION DE LA RECETTE :

-mélanger le sucre et le lait et l'oeuf.

-mouiller les tranches de pain avec ce mélange,

-il faut beurrer un plat à gratin, y mettre le reste du mélange, laisse cuire jusqu' à ce que les tranches soient dorées.



Perez YOHANN 5°2

Pain perdu fleur d'oranger

SVT (Restes)
Revoy
Maureen
5°2

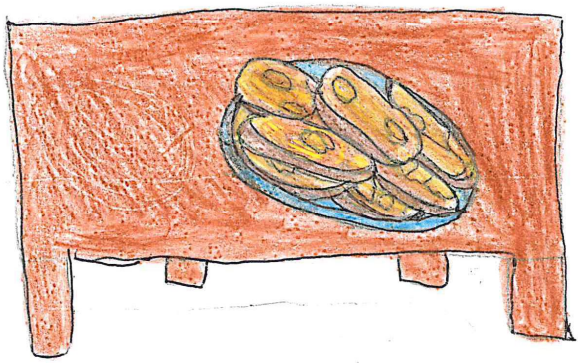
Recette du pain perdu
(avec de pain rassis)
8 tranches

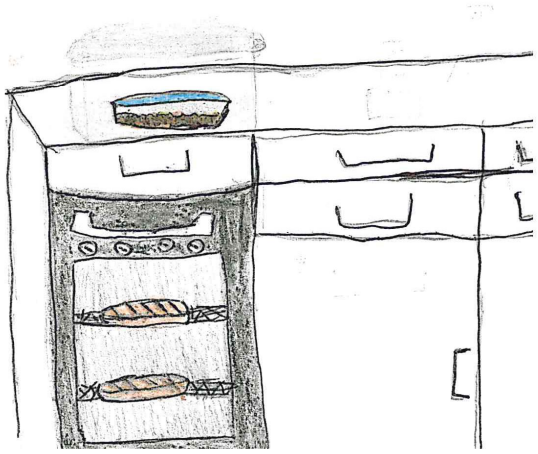
4/05/201

Ingrédients
- 25 cl de lait
- 3 oeufs
- 50 g de sucre de canne
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 g de beurre
- Fleur d'oranger, cham...

Mélanger les oeufs et le lait dans un bol. Ajoutez-y le sucre et le sucre vanillé. Imbibez le pain de votre préparation avant de le déposer dans une poêle chaude beurrée.
Laissez cuire 2 à 3 minutes. Servez.

Vous pouvez faire de la chapelure avec votre pain dur. Passez-le au four pour éliminer toutes traces d'humidité et mixez. La chapelure se conserve dans un bocal hermétiquement fermé.





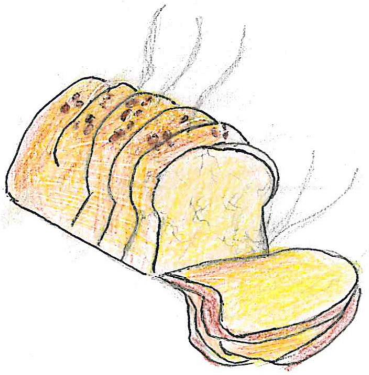
Pain perdu à l'huile d'olive

Recette du pain perdu

Pour faire un bon pain perdu il faut :

- Du pain (Dur)
- 1 verre de lait
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- 3 oeufs DDD

Dans un récipient, verser les ingrédients.
Puis trempez-y le pain.
Ensuite, dans une poêle verser de l'huile d'olive.
Et pour finir, faites frire le pain.



Salima 5°2

Pizza

Recette pour accommoder les restes

Ingrédient :
-1 une pâte brisée
-2 tomates moyennes de la veille.
-1 boîte de thon (160 g) -150 g de fromage frais
-70 g d'emmental râpé
Sel
Poivre

Recette :
1. Préchauffez votre four à 190°c(th 6-7), déroulez la pâte, disposez-la dans un plat allant au four et piquez-en le fond avec une fourchette.

2. Précuisez la pâte une quinzaine de minutes.

3. Pendant ce temps, préparez la garniture :
-Mixez la tomate, les épices et les 2 cuillères d'huile d'olive
-Ajoutez au thon émietté
-Mélangez bien et réservez

4. Sortez la pâte du four et étalez le fromage frais.
Versez par-dessus la garniture thon-tomate et saupoudrez d'emmental râpé.

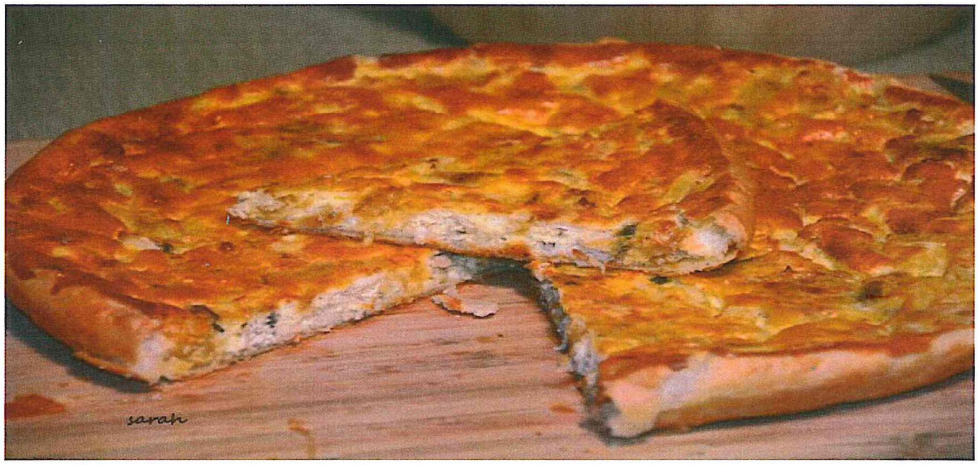
5. Cuire 20 minutes au four

6. Servez accompagné d'une salade verte

ORTHOLAN CLARA

Quiche au poulet roti

Quiche au poulet rôti



Voici une très bonne quiche vite faite qui permet de cuisiner les restes d'un poulet rôti

<u>Pour une quiche :</u> ***1 pâte feuilletée***

Un reste de poulet rôti

Des oignons

20 cl de crème liquide

2 œufs

Poivre

Gruyère râpé

Etaler la pâte feuilletée dans un moule.

Répartir le cotes de **poulet et les oignons en surface.**

Mélanger les œufs avec la crème puis verser sur la quiche.

Poivrer

Parsemer de gruyère râpé.

Cuire 25 à 30min à 180°C.

Khafi 5a
Ines

Ratatouille

Mehdi

Ratatouille provençale

Pour cela il vous faut :

- Restes de légumes crus ou cuits (tomates, champignons, courgettes etc..)
- Restes de viande crus ou cuite (poulet, lardons, agneau etc...)
- Oignons
- Ail
- Mélange d'épices provençales

Maintenant que vous possédez tout ça faites les choses dans cet ordre :

- Faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transpa
- Mettre les restes de viande dans une marmite, ajouter un peu d'eau et les restes de légumes
- Mettre couvercle et laisser cuire.
- Servir avec des pâtes ou du riz

Recueil d'astuces

ASTUCES POUR LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- Avec les restes de riz, vous pouvez faire une salade de riz.

Leo 5°2

- Avec les restes de purée, vous pouvez faire un hachis Parmentier.

Leo 5°2

- Avec les restes de légumes, vous pouvez faire une soupe de légumes.

Owen 5°2

- Pensez à réchauffer au micro-onde, les plats qui vous restent, au lieu de les jeter.

Owen 5°2

- Si le soir de Noël, il vous reste des carottes, du fromage, de la salade, du foie gras, et du magret, vous pouvez faire une salade composée avec tous ces ingrédients. Le magret est à couper en petits morceaux. Le foie gras fondu avec un peu de crème accompagnera la salade, comme une sauce.

Anthony 5°2

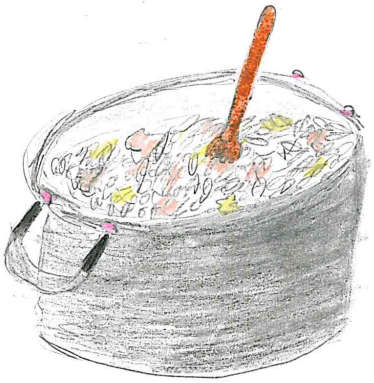
Rizotto

Le rizotto pour accomoder les restes

S'il nous reste de la viande, du riz et du fromage, on peut faire un rizotto

Ingrédients

- des restes de viandes
- des oignons
- du riz
- sel et poivre
- du fromage



Recette

- Hacher la viande en petits morceaux
- Faire sauter ces morceaux dans la poêle avec l'oignon
- Rajouter le riz
- Lorsque le riz est translucide, rajouter un volume et demi d'eau chaude
- Lorsque l'eau a été entièrement absorbée, parsemer de fromage rapé et mélanger.

5e
BLAIZOT
Mathilde

Salade de viande.

Salade de viande froide aux olives et à la menthe

Ingrédients

4 tomates

De la viande froide bouillie du pot au feu de la veille

Une gousse d'ail

Sel

Poivre

Huile d'Olive

8 olives noires

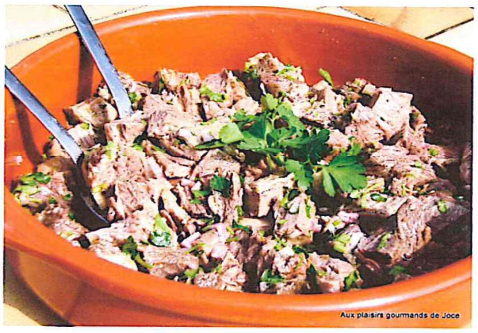
Feuille de menthe fraîche

Persil

Préparation

Couper les tomates et la viande en petits morceaux. Presser l'ailet le mélanger avec l'huile le sel et le poivre, puis ajouter le persil et les olives et bien mélanger.

Bon appétit !



Smoothie fruits

Recette de smoothies avec de vieux fruits pour 2/3 personnes

Temps de préparation : 5 à 10 minutes.

INGREDIENTS :

-1 banane,

-1 pomme,

-2 kiwis,

-2 poires,

-5 glaçons,

-un verre de lait.

PREPARATION DE LA RECETTE :

-peler les fruits,

-mixer les glaçons et mettre les fruits dans le mixeur,

-rajouter le lait,

-remixer tout le mélange et servir.

Smoothie Pastèque

S'il vous reste de la pastèque, un citron, de l'orange et une tige de menthe verte, vous pouvez faire un smoothie à la pastèque !

1. Coupez la pastèque en 4. 2pépiner et épluchez la soigneusement. Coupez la pulpe en morceaux grossiers.

2. Brossez le citron et l'orange sous un filet d'eau froide puis séchez les. Coupez-les en fines rondelles.

3. Lavez, séchez et effeuillez la menthe.

4. Mettez les morceaux de pastèque dans un blender. Mixez à puissance maximale jusqu'à obtention d'une boisson mousseuse.

5. Versez les smoothies dans des verres.

6. Ajoutez quelques glaçons, décorez avec des rondelles d'agrumes et une feuille de menthe.

7. Puis dégustez

Tarte ratatouille

Khettab Emma

Science et vie de la terre

Pour éviter de gaspiller de la nourriture dans ma famille nous faisons une tarte de ratatouille.

Recette de cette tarte:

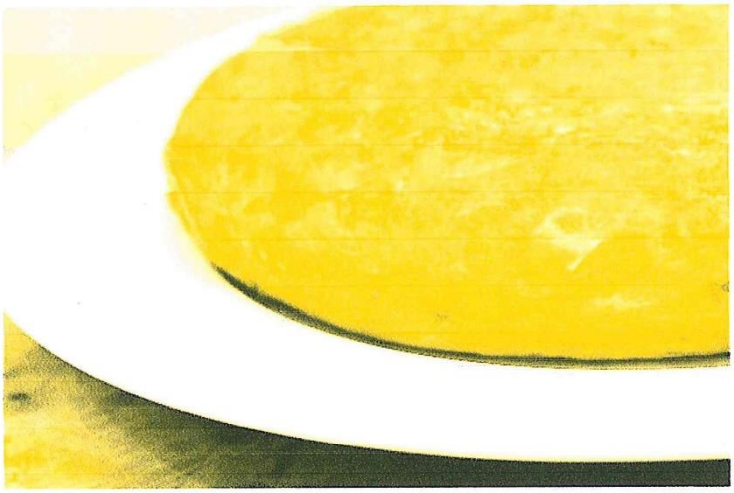
- Prendre une pâte à tarte brisée ou feuilletée.
- Dans un récipient mélanger le reste de la ratatouille avec un œuf et un peu de crème fraiche + sel et poivre.
- Bien mélanger le tout, le déposer sur la pâte.
- Ajouter du fromage râpé.
- Four à 180° pendant 20 minutes environ.

Il n'y a plus qu'à se régaler...☺

5e2

Tortilla de pommes de terre

Tortilla de pommes de terre



Ingrédients :

-œufs -3 ou 4pommes de terre de la veille.

-1/2 Oignons -3 gousses d'ail

-huile d'olive -sel

.Eplucher les pommes de terre, les couper en fines tranches. Dans une poêle, mettre 20cl d'huile d'olive. Chauffer sur feu modéré puis ajouter les gousses d'ail. Quand l'ail commence à faire des bulles, ajouter les pommes de terre. Laisser cuire les pommes de terre sans les dorées, laisser cuire 5 à 10 minutes. Hâcher finement le demi-oignon, puis l'ajouter aux pommes de terre. Mettre les œufs dans un grand bol, les fouetter à la fourchette et les saler. Quand les pommes de terre sont cuites, les enlever avec une écumoire, bien les égoutter. Ne pas oublier d'enlever les gousses d'ail. Puis les ajouter avec les œufs battus. Bien mélanger les œufs et les pommes de terre. Enlever l'huile de la poêle en en laissant une petite quantité. Laisser chauffer à feu modéré . Verser le mélange dans la poêle, et mélanger comme des œufs brouillés, Laisser cuire avec un couvercle. Mélanger de temps en temps à l'intérieur de la tortilla en laissant cuire le bord. Une fois prêt enlever la tortilla de la poêle. C'est prêt.

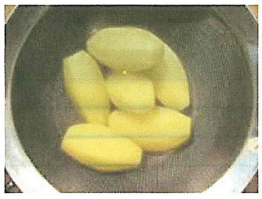
Maïssame 5 [2]

Tortilla poulet basquaise

L'Charles 5°2

Une recette simple contre le gaspillage alimentaire

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes



Ingrédients pour quatre personnes:
- reste d'un poulet basquaise (poulet, tomates, poivrons rouges et verts)
- reste de pommes de terre à l'eau
- un oignon jaune
- cinq œufs
- sel, poivre du moulin, origan
- huile d'olive

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans la poêle avec l'huile d'olive.

2. Découper le poulet en morceaux et les pommes de terres en cube puis les ajouter à l'oignon avec les légumes (tomates et poivrons). Réchauffer le mélange pendant quelques minutes.

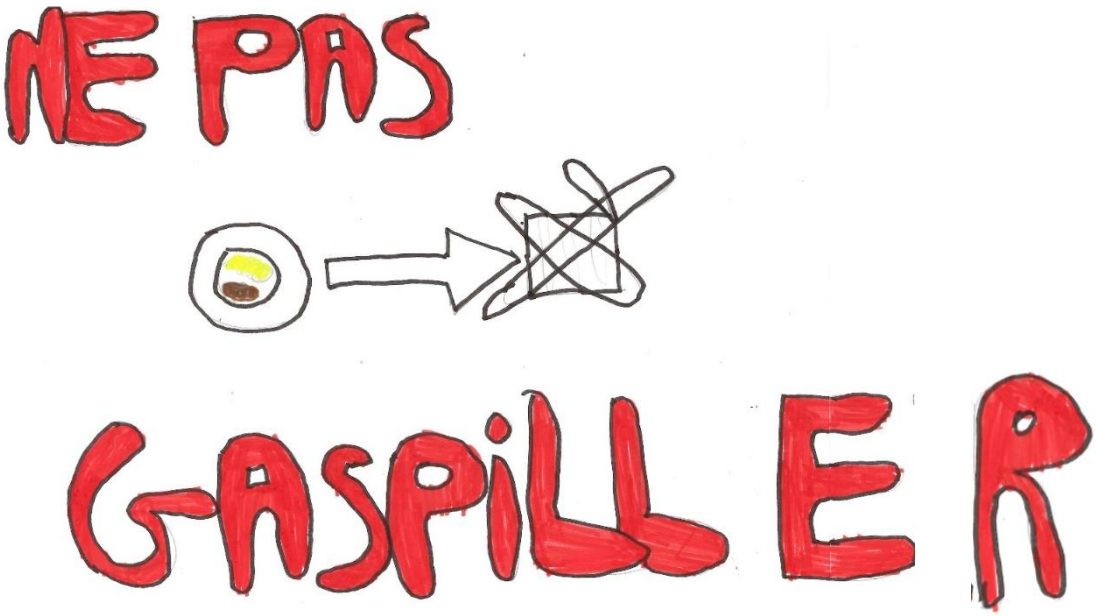
3. Casser et battre les œufs dans un bol. Assaisonner avec le sel, le poivre et l'origan.

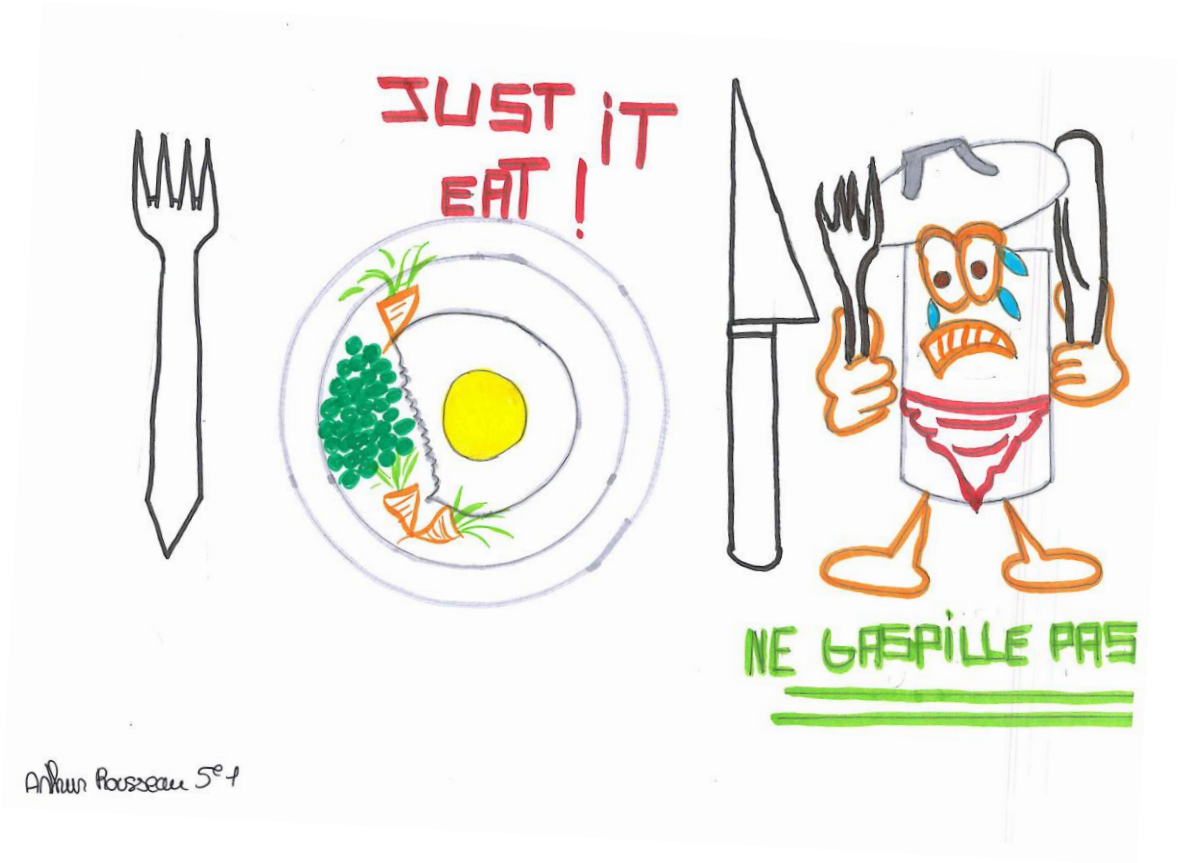
4. Verser le contenu du bol sur le mélange dans la poêle, sans remuer.

5. Laisser cuire à feu doux jusqu'à obtenir une tortilla légèrement baveuse.

6. Servir chaud accompagnée d'un reste de salade verte.

Vos recettes

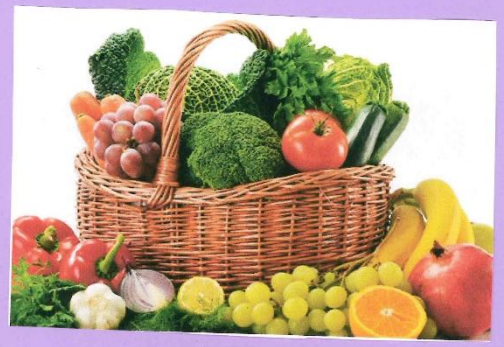




Merci à tous les élèves de 5 ème qui ont participés.

J'AIME LA NOURRITURE

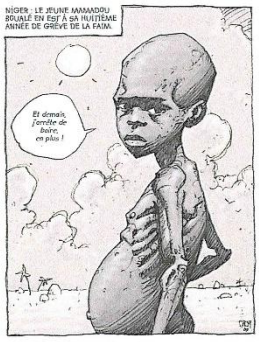
JE LA RESPECTE !



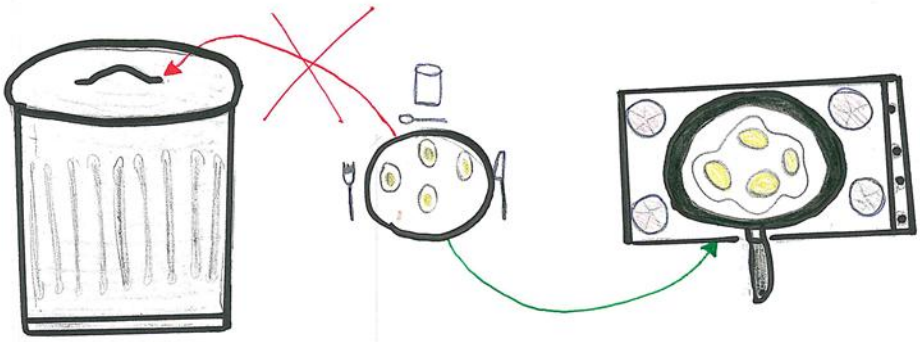
Une douche oui mais pas trop longtemps sinon...

BADRI
Iorwan
5e4

Le gaspillage alimentaire



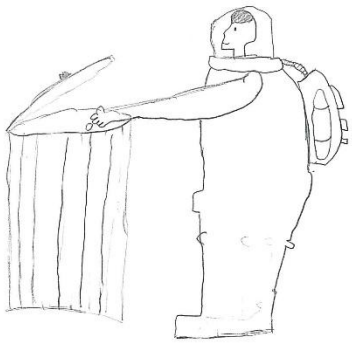
Faites un geste
mangez les restes !



Fin R 5°A

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire toute inspiration est la bienvenue……

C'est un petit déchet pour l'Homme mais un grand pour l'humanité.

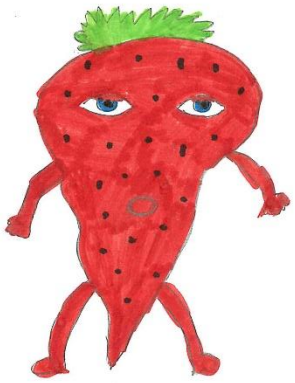


LE ROUX Mateo

Laurana
5°1

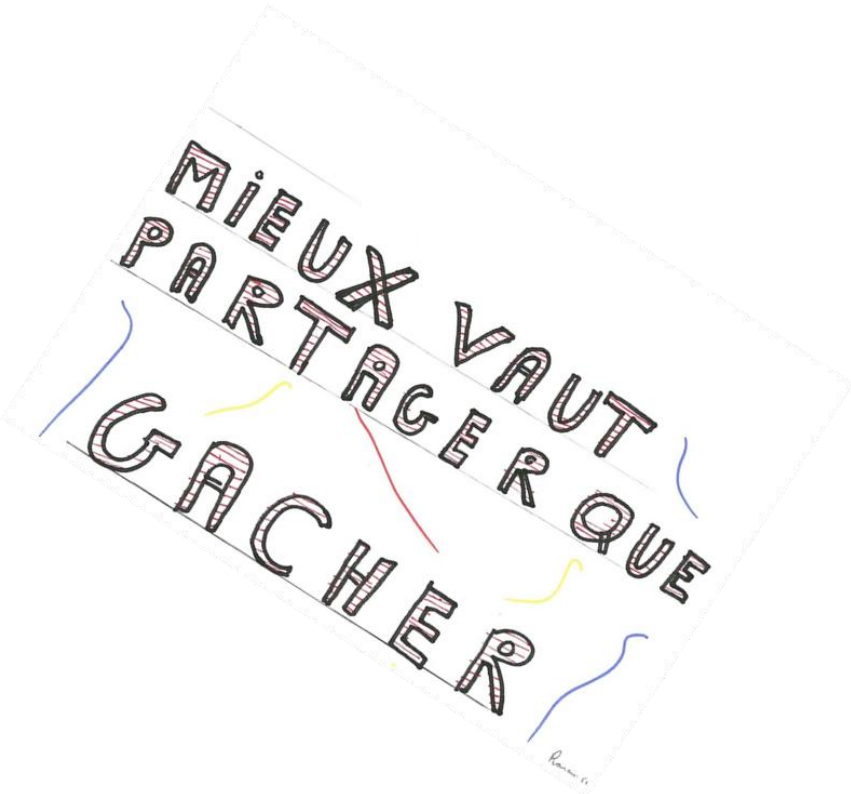
J'AIME LA
NOURRITURE
JE LA RESPECTE

Landais
Amélie
5°1

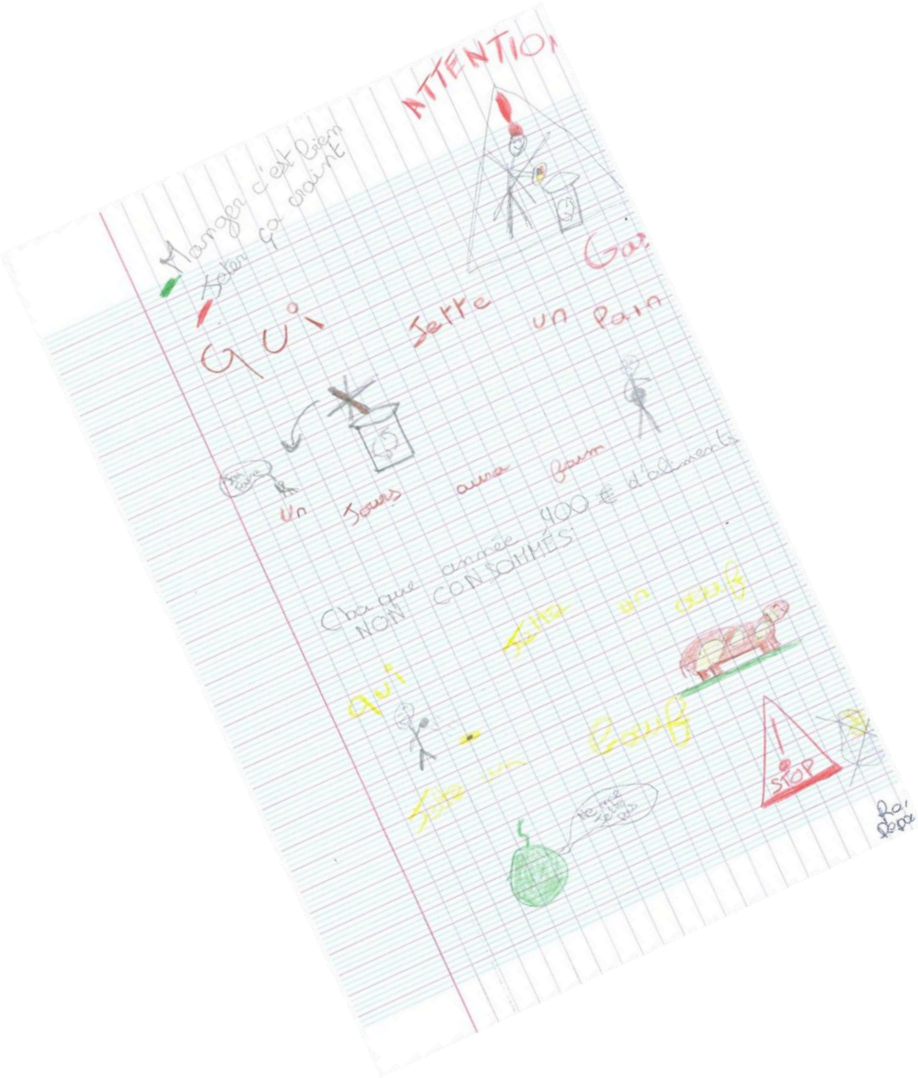


JE NE SUIS
PAS UNE STAR
DE LA PUB MAIS
J'AI LE
MÊME GOÛT
!!!

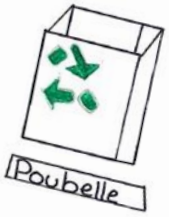
Les collègiens essaient également de passer leurs messages sur des valeurs de solidarité ou de bons sens.



UN REPAS JETÉ
C'EST
UN
ENFANT TUÉ


ATTENTION
Manger c'est bien
Jeter ça pas bien
Qui jette un pain
Un jours aura faim
400 € d'bilan
Chaque année
NON CONSOMMES
qui jete un oeuf
STOP

Sans gaspillage Alimentaire Le Monde mangerait à sa faim !

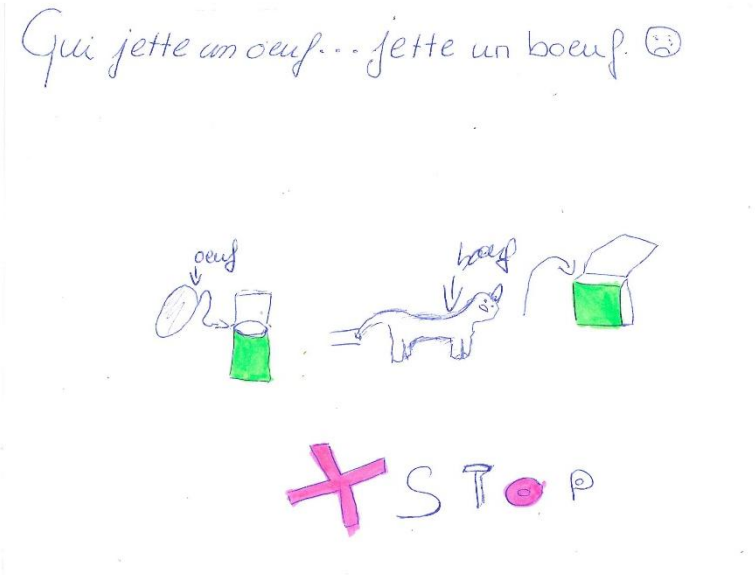


STOP STOP STOP

« Qui jette un pain un jour aura faim »

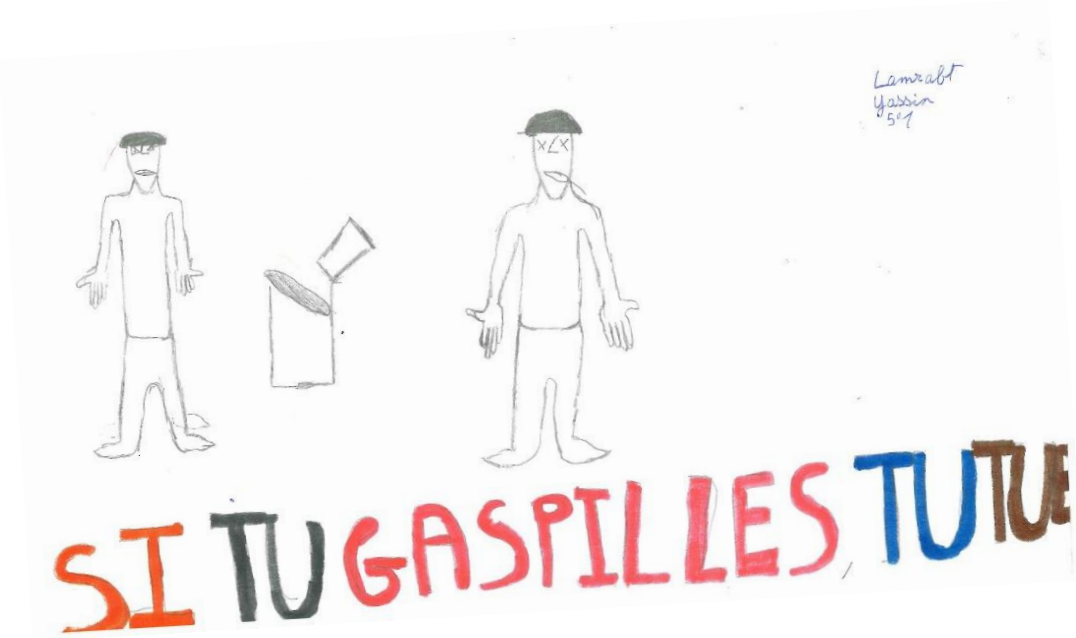
GASPILLER
C'EST TUER
Miam Miam (mal frais)
WOUAW!! une salade fraîche!
Sydney Dugas
5e1

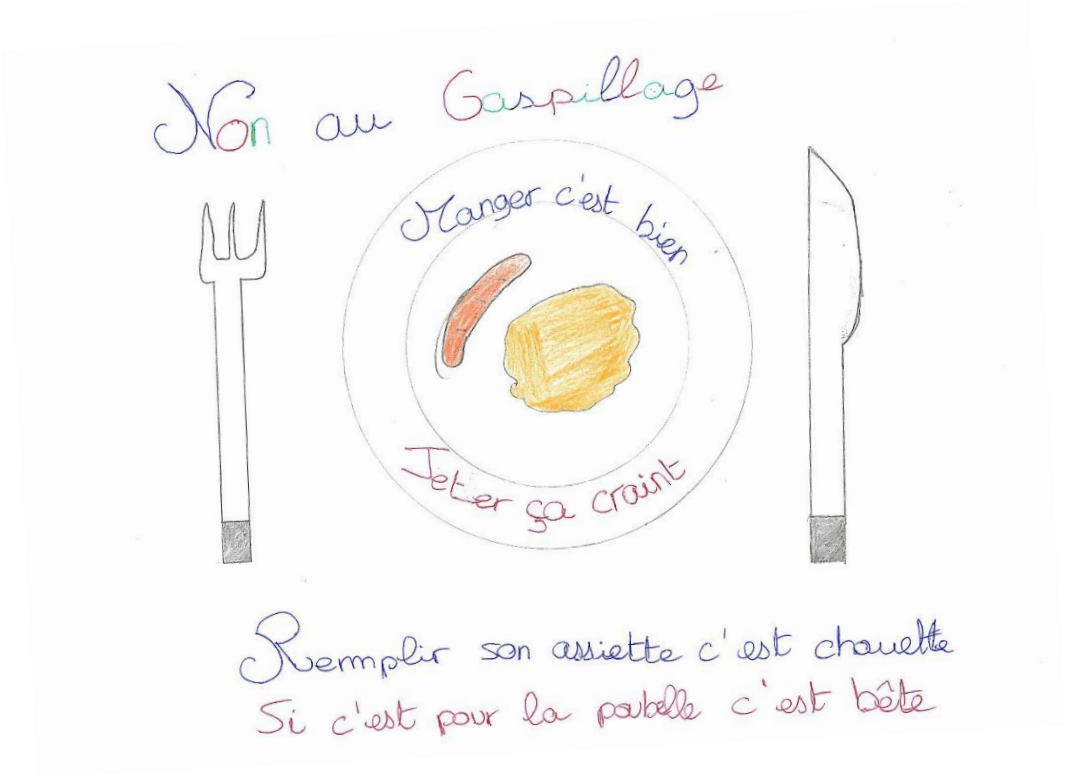
QUi Jette un oeuf
jette un boeuf
Je Pense
Réalité



Agissons contre la faim dans le monde

Quand il s’agit de gaspillage alimentaire, les collégiens savent aussi faire la morale….

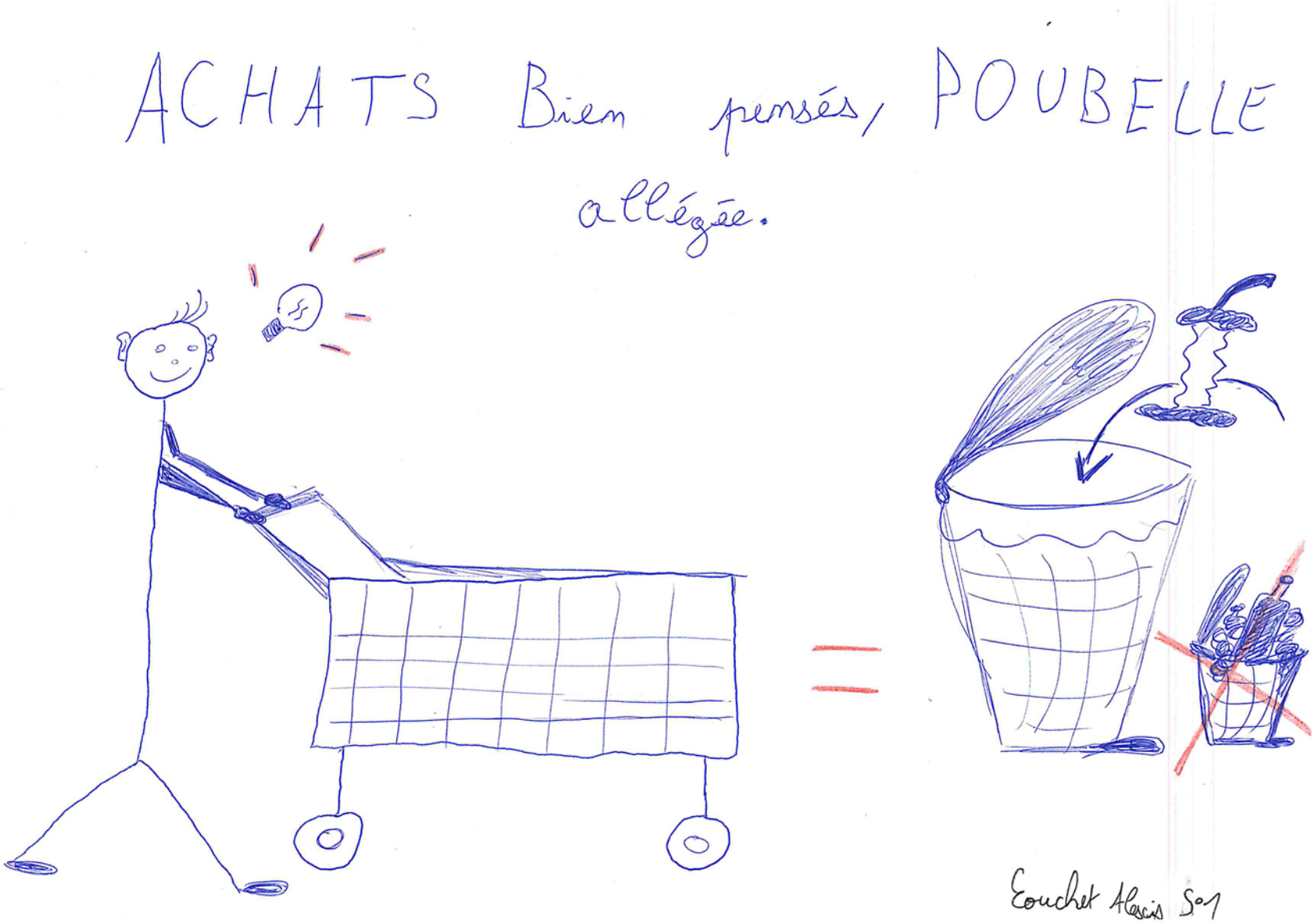



Non au Gaspillage
Manger c'est bien
Jeter ça craint
Remplir son assiette c'est chouette
Si c'est pour la poubelle c'est bête

Remplir son assiette c'est
chouette,
Si c'est pour la poubelle c'est
bête !!!
Jan Guibaumon 5°1

Les collégiens rappellent de ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre :

Pour les collégiens tout commence à l'achat :



Action contre le gaspillage alimentaire

HALTE AU GASPILLAGE
LES MESSAGES DES COLLEGIENS
2015-2016
Classes de 5ème

Collège Louis Germain
Association CLCV

Collège Louis Germain
Bp 49 Avenue Georges Clemenceau
34431 St Jean de Vedas
Tél : 04 67 69 06 66
Fax : 04 67 47 14 65
E-Mail: cr0341276r@ac-montpellier.fr
www.collegevedas-louisgermain34.fr