

# PAS DE FOOD WASTE CHEZ LES SCOUTS !

## LE VIEUX PAIN EST TOUT SAUF ENNUYEUX !

ACHETER LA BONNE QUANTITÉ DE PAIN POUR UN CAMP SCOUT N'EST PAS FACILE. ON SE DIT QU'IL VAUT MIEUX EN AVOIR TROP QUE PAS ASSEZ. OUI, MAIS QUE FAIRE DES RESTES ? POUR « RECYCLER » LE VIEUX PAIN, LES GRANDS FAVORIS SONT SANS NUL DOUTE LE PAIN PERDU ET LES CROÛTES AU FROMAGE. DANS CET ARTICLE, NOUS TE PRÉSENTONS ÉGALEMENT QUELQUES AUTRES RECETTES ANTI-GASPILLAGE.

Par Kerstin Fleisch / Cayenne

### Croûtons

Avec des croûtons, une salade devient un plat raffiné, très apprécié le jour des visites. Ils sont également délicieux dans un potage.

#### INGRÉDIENTS :

du vieux pain, du beurre / de l'huile, du sel, du poivre, des épices

#### COMMENT ÇA MARCHE :

Découper le vieux pain en petits dés, le dorer à la poêle dans le beurre ou l'huile jusqu'à ce qu'il soit croustillant et l'assaisonner. Tu peux également utiliser d'autres épices si tu le souhaites.

Les croûtons se conservent plusieurs jours dans un récipient hermétique.

### Info !

Dans les recettes avec cuisson au four, nous précisons toujours qu'il faut « préchauffer » et la durée de cuisson indiquée s'applique au four déjà chaud. Pour économiser de l'énergie, tu peux également mettre les aliments dans le four froid. Le temps de cuisson est alors un peu plus long. Tu connais ton four mieux que nous et peux donc mieux estimer le temps qui sera nécessaire.

Pour épicer, tu peux utiliser du paprika, de l'ail en poudre, du curry ou des herbes séchées.

Toutes les recettes (sauf celle des croûtons) sont calculées pour 4 personnes.

### Salade de pain et de kebab

Le kebab est le plat préféré de beaucoup de jeunes. Voici une variante adaptée aux camps.

#### INGRÉDIENTS :

sauce tomate, du beurre / de l'huile, 200 g de vieux pain, 300 g de yaourt, du paprika, du sel, du poivre, de la viande à kebab / du cervelas / une alternative végétarienne / des légumes, un oignon rouge

#### COMMENT ÇA MARCHE :

Faire chauffer la sauce. Couper le pain en dés et le faire rôtir dans une autre poêle. Couper l'oignon en deux, puis en lanières, et le rôtir avec la viande à kebab / le cervelas / l'alternative végétarienne / les légumes. Assaisonner le yaourt avec le paprika, le sel et le poivre. Dresser le tout sur une assiette.

## Pain perdu aux pommes « Vogelheu »

Tout le monde connaît le pain perdu classique, mais qu'en est-il du « Vogelheu » ? Il s'agit de petits morceaux de pain perdu avec des pommes. C'est absolument délicieux et cela te permet d'utiliser les pommes que tu as en trop ! Si tu préfères le salé au sucré, tu peux remplacer le sucre par du fromage, de l'oignon, du cervelas ou des légumes.

### INGRÉDIENTS :

250 g de pain, du beurre / de l'huile, 2 pommes, 1 c. à s. de sucre, 6 œufs, 2 dl de lait, du sucre à la cannelle

### COMMENT ÇA MARCHE :

Préparation de la variante sucrée : couper le pain en morceaux et le rôtir à la poêle dans du beurre ou de l'huile. Couper les pommes en fines tranches et les rôtir également. Incorporer le sucre. Mélanger les œufs avec le lait et les ajouter au pain. Mêler le tout et laisser prendre à petit feu. Servir avec du sucre à la cannelle.



## Röstli aux pommes

Un autre classique, que nos grands-parents connaissent déjà. Une recette délicieuse, idéale pour finir le pain et les pommes !

### INGRÉDIENTS :

200 g de pain, du beurre / de l'huile, 800 g de pommes, des raisins secs, une pincée de cannelle, 1 dl de jus de pommes, du sucre à la cannelle

### COMMENT ÇA MARCHE :

Couper le pain en fines tranches et le rôtir à la poêle dans le beurre ou l'huile. Couper les pommes en lamelles. Ajouter les pommes et tous les autres ingrédients (à l'exception du sucre à la cannelle) au pain et laisser mijoter 10 minutes à couvert. Saupoudrer de sucre à la cannelle.

## Chips de pain au yaourt aux herbes

### INGRÉDIENTS :

150 g de pain rassis, de l'huile, du sel, des épices et une sauce composée de 250 g de yaourt, de jus de citron, d'herbes et d'épices

### COMMENT ÇA MARCHE :

Couper le pain en fines tranches (env. 3 mm d'épaisseur), le badigeonner d'huile puis le saupoudrer de sel et d'épices avant de le mettre au four préchauffé à 180°C (chaleur tournante) pour 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Mélanger les ingrédients de la sauce et rectifier son assaisonnement.

Plus le pain est rassis, plus il est facile de le couper finement !

Les chips de pain peuvent également être préparées à la poêle. Il faut alors veiller à les retourner régulièrement.

Les chips de pain se conservent plusieurs jours dans un récipient hermétique.



## Soupe de pain

En automne, rien de tel qu'une soupe bien chaude. Cette recette te permettra en outre de finir tes restes de pain.

### INGRÉDIENTS :

200 g de pain, 2 l de bouillon, du beurre / de l'huile, des épices

### COMMENT ÇA MARCHE :

Couper le pain en dés et le rôtir à la poêle dans le beurre ou l'huile. Déglacer avec les 2 l de bouillon. Laisser cuire pendant une quinzaine de minutes, puis assaisonner.

La soupe au pain est encore meilleure avec un bouquet garni. On peut aussi l'agrémenter de crème ou de fromage et, si l'on veut, la manger avec des saucisses de Francfort.

### QU'EST-CE QUE LE FOOD WASTE ?

Le terme Food Waste est employé pour désigner le gaspillage de nourriture, c'est-à-dire les pertes alimentaires évitables. De grandes quantités de denrées comestibles finissent inutilement à la poubelle. En Suisse, ce phénomène concerne près d'un tiers des aliments ! Chez les scouts, nous nous y opposons et faisons preuve de créativité pour « recycler » les restes de nourriture – par exemple en les utilisant pour créer de nouveaux plats, comme dans les recettes suivantes.