

Radis nouveaux, toasts au beurre de fanes

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Bottes de radis	Frais	unité	4
Beurre	Frais	kg	0,075
Graines de tournesol	Epicerie	kg	0,025
Citron	Frais	unité	0.5
Poivre	Epicerie	kg	pm
Pain tranché à griller	Frais	kg	0,350

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets de radis	30 g	50 g	80 à 100 g	
Recette pour	32 portions	20 portions	12 portions	

1- Etapes de fabrication

Equeuter les jeunes radis et garder 0,2 kg des fanes les plus jolies. Laver et désinfecter les fanes et les radis. Bien essorer les fanes. Faire griller légèrement les graines de tournesol pour leur donner du parfum. Mixer les fanes, le beurre un peu mou, les graines de tournesol. Terminer en assaisonnant avec le jus de citron et le poivre. Servir sur pain grillé en accompagnement des radis.

2- Astuces anti gaspi

C'est une proposition d'utilisation de fanes mais on peut se lancer aussi dans la fabrication de pesto maison en remplaçant le beurre par de l'huile, en ajoutant de l'ail et du parmesan râpé. Les graines auront toujours un intérêt gustatif pour leurs saveurs une fois grillées. Autres utilisations à tester de ces fanes : dans un potage ou une sauce bien verte pour accompagner un poisson, un riz.

3- Conseil pratique

Les radis sont aimés de tous pour leur croquant et la fraîcheur de leur goût. Faire apprendre à apprécier la partie verte est beaucoup plus laborieuse : couleur rejetée par les enfants dans leur alimentation, diverses craintes relevant souvent de peurs infondées et à dépasser. Ne pas craindre donc de faire plusieurs tentatives avant de les voir couronner de succès ! A réaliser uniquement avec des jeunes radis bien tendres !

Salade légumes crus, vinaigrette agrumes et lait de coco

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Carotte	Frais	kg	0,250 kg
Fenouil	Frais	kg	0,150 kg
Courgette	Frais	kg	0.600 kg
Pomelos	Frais	pièce	1/2
Lime	Frais	pièce	1
Orange	Frais	pièce	0.5
Lait de coco	Epicerie	litre	10 cl
Ail écrasé	Frais	Gousse	1
Sel	Epicerie	pm	0 001 kg

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g +	70 g +	100 g + sauce	
Recette pour	sauce 18 portions	sauce 12 portions	10 portions	

1- Etapes de fabrication

Eplucher, laver et râper/tailler les légumes en julienne. Préparer une vinaigrette avec le jus des fruits, le curcuma râpé, le lait de coco. Assaisonner. Mélanger les légumes avec la vinaigrette quelques heures avant le repas.

2- Astuces anti gaspi

C'est la période des agrumes qui peuvent être mis en corbeille pour les enfants. Un moyen d'utiliser les fruits moins jolis pour faire une sauce vinaigrette parfumée et colorée. Stockée au frais, dans un récipient hermétique la salade qui n'a pas été présentée peut être servie encore le lendemain.

3- Conseils pratiques

Le temps de macération des légumes dans l'acidité des agrumes est très important pour le résultat final. Le jus de lime va commencer à « cuire » les légumes pour les rendre plus tendres et moelleux.

Salade frisée aux dés de chèvre et haricots cocos au miel

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Salade frisée grosse	Frais	unité	1,5
Échalotes	Frais	kg	0,1
Haricots cocos	Epicerie	kg	0,15
Fromage de chèvre	Frais	kg	0,250
Huile de colza	Epicerie	litre	0,2
Vinaigre balsamique	Epicerie	litre	0,05
Miel	Epicerie	kg	0,025
Sel	Epicerie	kg	pm
Poivre	Epicerie	kg	pm

Grammage net assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	40 g de salade sans la sauce	60 g de salade sans la sauce	80 à 100 g de salade sans la sauce	
Recette pour	30 portions	20 portions	12 portions	

1- Etapes de fabrication

Faire tremper les haricots durant 12 heures. Les rincer et les faire cuire avec deux fois leur volume d'eau. Obtenir des haricots bien tendres mais encore entiers. Couper et laver la salade à l'eau vinaigrée. Bien la rincer. Eplucher les échalotes et les ciseler finement. Découper le fromage de chèvre en petits dés. Mélanger le miel avec le vinaigre, le sel et le poivre, ajouter l'huile et les échalotes. Servir la salade avec les haricots et les dés de chèvre disposés par dessus.

2- Astuces anti gaspi

La salade frisée n'est parfois pas appréciée par des mangeurs qui trouvent qu'elle leur « irrite la gorge ». Le miel et le côté doux des haricots peut aider à sa découverte pour ces palais délicats. Le fromage de chèvre peut être aussi toasté pour ajouter du croquant au plat.

3- Conseil pratique

Mettre les haricots encore tièdes dans la vinaigrette pour qu'ils s'imprègnent des saveurs.

Galettes de poireaux au comté

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Poireaux	Frais	kg	1 kg
Persil	Frais	kg	1 bouquet
Riz ½ complet	Epicerie	kg	0,700 kg
Œufs	BOF	Unité	10
Panure ou farine	Epicerie	kg	0,300 kg
Lait	BOF	L	0,250 l
Emmental râpé	BOF	kg	0,250 kg
Cumin en poudre	Epicerie	Cuillère à soupe	1
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	2

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	120 g	170 g	200 à 250 g	
Recette pour	20 portions	15 portions	10 à 12 portions	

1- Etapes de fabrication

Laver les poireaux et le persil. Emincer finement vert et blanc, mettre à suer à feu vif dans l'huile d'olive quelques minutes, ajouter le cumin en poudre. Couvrir et continuer la cuisson à feu doux. Cuire le riz, le débarrasser dans un bac GN et l'égrener pour qu'il refroidisse. Le riz doit être un peu collant, ajouter les poireaux et bien remuer. Mélanger les œufs, le lait, le persil haché, l'emmental et la panure. Assembler le tout pour obtenir une pâte un peu épaisse. Cuire quelques minutes sur une plaque à snacker en petites galettes d'un cm d'épaisseur ou au four sur plaque à pâtisserie huilée (180°C durant 15 minutes).

2- Astuces anti gaspi

On peut utiliser le vert et le blanc du poireau, tout est intéressant et valorisé dans cette recette où vert de poireau et persil apporteront la couleur de la galette. Les excédents de pain (dur) seront transformés en panure pour les gratins, gâteaux et galettes. On peut aussi changer la panure par un « reste » de semoule ou de boulgour, et remplacer l'emmental par un fromage type bleu ou encore du chèvre.

3- Conseil pratique

Le riz demi complet est difficile à faire accepter aux convives qui ont pris l'habitude du riz blanc incollable. C'est une façon de le proposer et de le faire apprécier dans une galette qui bénéficiera de ce côté collant pour lui donner du moelleux. Tester une première galette permet de rectifier de suite sa tenue à la cuisson.

Crumble de giraumon

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Giraumons	Frais	kg	2 kg
Oignons	Frais	kg	0,700 kg
Boulgour	Epicerie	kg	0,250 kg
Pois cuits	Epicerie	kg	0,250 kg
Huile d'olive	Epicerie	kg	0,150 kg
Graines de tournesol	Epicerie	kg	0,100 kg
Fromage râpé	BOF	kg	0,120 kg
Sel gros	Epicerie		0,016 kg

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g de légumes		150 gr	
Recette pour	25 portions		16 portions	

1- Etapes de fabrication

Eplucher, laver et émincer les oignons. Laver et éplucher le giraumon. Découper le giraumon en lamelles de 5mm. Dans un bac GN mettre les oignons dans le fond, saler au gros sel et poser les lamelles de giraumon par-dessus. Couvrir avec des couvercles bien adaptés. Cuire au four en vapeur sèche à 110°C pendant environ 30 à 40 minutes. Retirer l'exsudat (eau des légumes) s'il y en a. Cuire le boulgour, le mélanger à chaud avec l'huile d'olive, le fromage râpé, les graines de tournesol et les pois grossièrement concassés. Bien mélanger pour obtenir une préparation qui se défait entre les doigts (« sable à crumble »). Déposer l'appareil à crumble sur les légumes cuits et gratiner au four 10 minutes.

2- Astuces anti gaspi

La cuisson des légumes en bac GN sans eau à l'avantage de réduire les manipulations et de ne pas utiliser d'eau.

3- Conseils pratiques

Cette cuisson sans ajout d'eau développe les arômes des légumes. Pour cela il faut avoir des couvercles bien hermétiques afin que les légumes ne se dessèchent pas. Attention : ne pas utiliser la fonction vapeur humide qui va apporter de l'eau dans les bacs. Si votre four ne possède pas la fonction « vapeur sèche », cuire dans un four à sec à 110°C. Enlever l'eau de végétation qui pourrait rester après la cuisson des légumes.

Mousse de poires à la vanille

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Poires bien mûres	Frais	kg	0,7
Yaourts au lait entier	Frais	kg	0,7
Vanille gousse	Epicerie	pièce	1
Sucre complet ou roux	Epicerie	kg	0,100 kg
Poudre d'agar agar	Epicerie	g	6

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g		100 à 150 g	
Recette pour	15 portions		10 à 15 portions	

1- Etapes de fabrication

Réserver le yaourt dans un cul de poule. Ouvrir la gousse de vanille et gratter l'intérieur sur le yaourt, mélanger. Laver les poires, les éplucher, les découper en morceaux et les cuire. En fin de cuisson (poires doivent être tendres), mixer, remettre en cuisson avec le sucre, l'agar agar et mener à franche ébullition durant deux minutes. Mélanger rapidement le coulis de poires obtenu avec le yaourt et verser en ramequins. Refroidir rapidement.

2- Astuces anti gaspi

Utiliser le yaourt en seau que vous pouvez trouver parfois en production locale. Vous pourrez de cette façon introduire un yaourt de qualité et limiter la quantité de déchets plastiques. Les seaux sont en général repris par le producteur qui les réutilise.

3- Conseils pratiques

Diluer l'agar agar dans de l'eau pour éviter les grumeaux qui peuvent se constituer au moment de le verser dans le coulis chaud. On peut réaliser ce dessert en bac GN et découper des parts à servir sur assiette. Dans ce cas il faut mettre un papier sulfurisé au fond pour faciliter le démoulage sur planche à découper. Un bon nectar de poires pourra aussi être utilisé, attention dans ce cas à ajuster la quantité de sucre ajouté.

Fromage blanc au coulis de betterave

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Fromage blanc 20% MG	Frais	kg	1
Betterave crue	Frais	kg	0.125
Framboises	Frais	kg	0.50
Citron vert	Frais	kg	0.5
Poudre d'agar agar	Epicerie	g	6
Sucre en poudre	Epicerie	Kg	0.1

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g		100 à 150 g	
Recette pour	15 portions		10 à 15 portions	

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter la betterave, la centrifuger. Mettre le jus obtenu à bouillir avec le sucre, ajouter les framboises, le jus de citron vert et l'agar agar. Rectifier le goût et laisser refroidir.

Battre le fromage blanc avec le sucre et dresser en verres. Ajouter le coulis de betterave et une framboise pour décorer.

2- Astuces anti gaspi

Utiliser le fromage blanc en seau que vous pouvez trouver parfois en production locale. Vous pourrez de cette façon introduire un fromage blanc de qualité et limiter la quantité de déchets plastiques. Les seaux sont en général repris par le producteur qui les réutilise.

3- Conseils pratiques

Diluer l'agar agar dans de l'eau pour éviter les grumeaux qui peuvent se constituer au moment de le verser dans le coulis chaud..

Salade betteraves, pois chiches, vinaigrette à l'orange

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Betterave crue	Frais	kg	0,250 kg
Betterave cuite	Cuite sous vide	kg	0.5kg
Pois chiches cuits	Epicerie	kg	0,200 kg
Persil	Frais	kg	0,070 kg
Oranges à jus	Frais	unité	2 oranges
Huile de colza	Epicerie	cl	20 cl
Vinaigre	Epicerie	cl	5 cl
Sel et poivre	Epicerie		pm

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g + sauce	70 g + sauce	100 gr +	100 gr +
Recette pour	15 portions	12 portions	sauce 10 portions	sauce 10 portions

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter les légumes. Eplucher et râper la betterave crue. Ciseler le persil. Presser les oranges. Ajouter le jus à la vinaigrette. Déconditionner la betterave cuite et les pois chiches. Rincer les pois chiches pour enlever l'excédent de sel de conservation. Les assaisonner avec une part de la vinaigrette. Mélanger les betteraves crues et cuites. Assaisonner avec l'autre part de la vinaigrette. Dresser dans l'assiette les deux betteraves, ajouter les pois chiches par-dessus, parsemer de persil haché.

2- Astuces anti gaspi

Une façon de tester la betterave crue moins connue que la cuite et pourtant intéressante en goût. C'est une possibilité dans les saisons sans tomate d'introduire un légume cru très coloré qui rehausse les assiettes. Vous trouverez des producteurs locaux qui pourront en fournir durant cette saison, un bon moyen de passer avec eux un marché sur un produit de plus.

3- Conseils pratiques

Il est possible de remplacer les pois chiches par un autre légume sec déjà apprécié des convives, par exemple les lentilles vertes ou les haricots blancs. L'ajout d'anis vert dans la vinaigrette lui donne un côté très gourmand.

Légumes à la croque, sauce « rouille »

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Carotte	Frais	kg	0,450 kg
Endives	Frais	kg	0,250 kg
Chou-fleur	Frais	kg	0,250 kg
Haricots blancs cocos cuits	Epicerie	kg	0,275 kg
Concentré de tomate	Epicerie	cuillère à soupe	3
Ail	Frais	gousse	1.5
Huile d'olive	Epicerie	cl	15 cl
Huile de colza	Epicerie	cl	15 cl
Vinaigre de cidre	Epicerie	cl	5 cl
Sel	Epicerie		pm

9

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g de crudité	70 g de crudité	100 g de crudité	
Recette pour	17 portions	12 portions	9 portions	

1- Etapes de fabrication

Désinfecter, éplucher, laver et tailler les carottes en bâtonnets. Désinfecter et laver les autres légumes. Défaire les feuilles des endives et couper les tiges des choux. Préparer une sauce très onctueuse, sorte de « mayonnaise » sans œuf: dans le bol mixeur mettre les haricots blancs égouttés, l'ail, le concentré de tomate, les deux huiles et le vinaigre. Mixer fortement. Goûter et assaisonner à votre goût.

2- Astuces anti gaspi

Les légumes crus non râpés sont rarement présentés à la cantine, pourtant les enfants aiment leur côté croquant. C'est l'occasion de faire découvrir des légumes peu connus (radis noir, chou rave..) en petite quantité et puis on ne jette plus les tiges des choux, puisque tout se mange. C'est aussi l'occasion de s'autoriser à manger avec les doigts en trempant les légumes dans une sauce. Un vrai plaisir !

3- Conseil pratique

La sauce rouille est une sorte de hommous très simple à faire Elle peut être aussi réalisée avec des pois chiches, des lentilles, des haricots rouges...et puis on peut l'aromatiser avec de la moutarde à la place de l'ail, et l'agrémenter d'épices, de jus de citron... de nombreuses variantes existent !!

SAUCES D'ASSAISONNEMENT POUR ENTREES DE LEGUMES CRUS OU CUITS

Sauce au concombre

1 petit concombre
30 cl de crème fraîche
Sel et poivre blanc
2 cuillères à soupe d'estragon ou de cerfeuil haché
Coupez le concombre en morceaux et réduisez-le en purée au robot. Ajoutez la crème fraîche, les herbes, et assaisonner. Passez au chinois étamine.

Sauce à la pomme

1 grosse pomme
20 cl de fromage blanc
1 à 2 cuillères à soupe de radis noir râpé
1 cuillère à café de vinaigre
½ cuillère à café de sucre
Râpée la pomme avec la peau. Mélangez rapidement avec la crème et le radis noir. Ajoutez le vinaigre et le sucre. Idéale pour les salades de pomme de terre.

Sauce à la russe

1 betterave cuite
1 cuillère à soupe de petits oignons au vinaigre
20 cl de fromage blanc
1 cuillère à soupe de câpres
Mettez la betterave et l'oignon dans le bol du robot. Ajoutez la crème aigre, les câpres. Mixez quelques secondes pour que la sauce reste grumeleuse. Bonne avec les salades vertes et les crudités.

Sauce thaï

1 cuillère à café de sucre brun
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de vinaigre d'alcool de riz
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe et demi de sauce nuoc mam
1/2 cuillère à café de sauce chili
Sel / poivre. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une sauce homogène.

La « mayonnaise » de légumes secs

Cette sauce ressemble à la mayonnaise par son onctuosité et ses qualités gustatives, mais présente certains avantages :

Il est possible de la transporter sans réfrigération l'été pour un pique-nique

- moins de matières grasses et plus de fibres.

Pour 4 à 6 personnes

5 mn de préparation à partir d'une légumineuse cuite

- 150 g de légumes secs cuits égouttés (haricots blancs ou pois chiches)
- 30 g d'échalotes
- 30 g de moutarde
- 8 cuillère à soupe. d'huile de colza environ
- 1,5 cuillère à soupe de vinaigre
- Sel, poivre

① Éplucher les échalotes.

② Mixer les échalotes, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza et les légumes secs cuits.

③ Rectifier l'assaisonnement à votre goût.

④ Mettre en bol et garder au frais. On peut ajouter du persil, du basilic pour réaliser une mayonnaise aux herbes.

Riz et épinards aux épices Byriani

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Epinards	Frais ou surgelés	kg	1
Champignons	Frais ou surgelés	kg	0,3
Riz basmati	Epicerie	kg	0,5
Beurre	BOF	Unité	0,025
Farine	Epicerie	kg	0,025
Bouillon de légumes	Epicerie	L	0,3
Coriandre en graines	Epicerie	Cuillère à soupe	1
Cumin en poudre	Epicerie	Cuillère à soupe	1
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	1
Sel et poivre du moulin	Epicerie	kg	0,015

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	120 g	170 g	200 à 250 g	
Recette pour	20 portions	14 portions	10 à 12 portions	

1- Etapes de fabrication

Laver les épinards et les champignons frais. Faire blanchir les épinards quelques minutes, les égoutter. Faire revenir les graines de coriandre dans un peu d'huile d'olive, ajouter le cumin, les champignons et faire cuire une dizaine de minutes. Préparer un bouillon de légumes. Préparer une béchamel avec le beurre, la farine et le bouillon de légumes. Ajouter les champignons dans la béchamel et verser sur les épinards. Assaisonner, bien mélanger et garder au chaud. Servir accompagné d'un riz basmati.

2- Astuces anti gaspi

Les épinards sont d'origine Perse (Iran à ce jour), et les épices Byriani (épices grillées) leur accompagnement favori. Les épinards ainsi servis, bien parfumés, peuvent être transformés aussi pour entrer dans des tartes, chaussons, on les agrmente par exemple d'œufs cuits durs. Une autre façon de manger les épinards tout en gardant le classique qui fait aimer les épinards : la béchamel dans une version « sans lait ».

3- Conseil pratique

Réaliser un bouillon « maison » avec oignons et carottes, thym et laurier pour faire un bouillon bien parfumé. Les épinards bénéficieront de cette béchamel bien corsée et légère. Cette préparation peut être vue aussi comme une sauce d'accompagnement de riz pour les moins adeptes des épinards et servie alors en plus petite quantité.

Courgettes farcies

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Courgettes rondes	Frais	kg	1.5
Pommes de terre	Frais	kg	1.5
Raisins secs blonds	Epicerie	kg	0,5
Beurre	BOF	kg	0,100
Cannelle en poudre	Epicerie	Pincée	1
Huile d'olive	Epicerie	Litre	0.020
Sel et poivre	Epicerie	kg	PM

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	120 g	170 g	200 à 250 g	
Recette pour	20 portions	14 portions	10 à 12 portions	

1- Etapes de fabrication

Lavez les courgettes. Coupez-les aux trois quarts de leur hauteur. Réservez les chapeaux. Evidez les courgettes de leur chair en prenant soin de ne pas les abîmer. Réservez la chair. Mettez à cuire vapeur les coques de courgettes évidées.

Pendant ce temps, pelez et faites cuire les pommes de terre dans l'eau salée.

Faites tremper les raisins secs.

Hachez la chair de courgette. Coupez les chapeaux en petits dés.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir les dés et la chair de courgette et les raisins secs égouttés en remuant pendant 10 minutes. Salez et poivrez, ajoutez la cannelle, mélangez. Egouttez les pommes de terre et passez-les au moulin à légume. Mettez la purée obtenue dans une casserole, ajoutez la préparation aux courgettes et le beurre en parcelles. Faites réchauffer à feu doux en remuant.

Rectifiez l'assaisonnement. Préchauffez le four th 4 (120°).

Sortez les coques de courgette cuites vapeur et mettez-les dans un plat à four. Remplissez-les de purée de légumes. Enfournez et faites cuire 10 minutes. Servez.

2- Astuces anti gaspi Une autre façon de manger les courgettes.

3- Conseil pratique

On peut remplacer les raisins secs par des herbes fraîches et ajouter du fromage de chèvre.

Pommes de terre farcies tomate brie

Ingrédients pour 8 portions

1.2kg de pommes de terre / 1kg de tomate / 40g de Brie / 50g d'échalotes/ 20g d'ail/
1 botte d'estragon / Huile d'olive

Préparer une concassée de tomate. Eplucher les pommes de terre, les couper en 2, les creuser et récupérer la chair, la découper en petits dés, la faire rissoler à la sauteuse.

Pré cuire les pommes de terre au four vapeur. Les garnir de concassée de tomate, répartir sur le dessus les petits dés de Brie, de pommes de terre rissolées et d'estragon frit.

Mettre à dorer au four. A servir en plat principal avec une salade dans le cadre d'un menu sans viande, par exemple.

Clafoutis aux tomates

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Tomates cerise	Frais	kg	0.750
Petits oignons blancs	Frais	Bottes	3
Crème liquide	BOF	Litre	0,600
Lait demi-écrémé	BOF	Litre	0,700
Œufs	BOF	Unité	10
Maïzena	Epicerie	kg	0.050
Beurre	BOF	kg	0.060
Sel et poivre	Epicerie	kg	PM

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	120 g	170 g	200 à 250 g	
Recette pour	25 portions	17 portions	12 à 15 portions	

1- Etapes de fabrication

Préchauffez le four th 6 (180°).

Lavez et essuyez les tomates. Coupez le vert et retirez la petite peau externe des oignons. Coupez-les en deux.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir les oignons 5 minutes en remuant.

Graisser les moules à manqué. Répartissez-y les tomates et les oignons dorés.

Dans un récipient, fouettez les œufs avec la maïzena. Versez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Versez la pâte sur les tomates et les oignons. Salez et poivrez.

Enfournez et faites cuire 20 minutes.

Sortez le clafoutis du four, découpez et servez.

2- Astuces anti gaspi

Au moment de la pleine production des tomates cerise, ce plat est d'un bel effet.

3- Conseil pratique

On peut remplacer les tomates par d'autres légumes, on peut ajouter des herbes fraîches et l'enrichir avec du fromage.

Pots de crème aux fruits

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Poires ou pommes	Frais	kg	1 kg
Mangue	Frais	kg	0,2 kg
Œufs	Frais	unité	3
Sucre	Epicerie	g	75 g
Crème	BOF	g	50 g
Caramel	Epicerie	g	70 g
Jus de citron	Frais	1	1

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 gr	100 gr	100/150 gr	100/150 gr
Recette pour	11 à 12	11 à 12	7 à 8	7 à 8

1- Etapes de fabrication

Laver et éplucher les fruits. Couper les fruits en morceaux réguliers, citronner pour éviter qu'ils s'oxydent, cuire et mixer pour obtenir une compote lisse. Battre les œufs avec le sucre, ajouter la crème. Mélanger avec la compote refroidie. Dans des ramequins mettre un peu de caramel liquide, verser l'appareil. Cuire 1H à 150°C. Le temps de cuisson peut varier en fonction de l'humidité de la compote.

2- Astuces anti gaspi

Offrir au convive régulièrement des fruits en corbeille peut être source de perte. La compote est une excellente façon d'utiliser les fruits « fatigués » qui peuvent être un peu moins jolis à la vue. Une façon aussi de faire découvrir des fruits de saison moins connus, comme le coing.

3- Conseils pratiques

On peut utiliser une part de fruits frais et une part de compote appertisée si on manque de temps. Cette recette demande une mise au point pour obtenir la consistance souhaitée. Faites un premier essai sur une petite quantité.

Gelée de rhubarbe ananas à la cannelle

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Rhubarbe ou surgelé	Frais	kg	0,600
Ananas en boite (ou frais)	Epicerie	kg	1
Sucre roux	Epicerie	kg	0,100
Cannelle	Epicerie	kg	pm
Agar agar	Epicerie	g	6

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets coupelles	100 g		100 gr	
Recette pour	15 portions		15 portions	

1- Etapes de fabrication

Laver, éplucher les tiges de rhubarbe et les couper en tronçons réguliers. Mettre à cuire avec un peu d'eau et le sucre durant une dizaine de minutes. Obtenir une purée fibreuse. Passer au mixer les morceaux d'ananas et la purée de rhubarbe. Mettre le tout à chauffer dans un faitout avec l'agar agar. Porter à ébullition deux minutes et verser en coupelles.

2- Astuces anti gaspi

La rhubarbe est une plante dont on ne consomme que le pétiole, tige assez fibreuse qui devient tendre à la cuisson. Peu consommée par méconnaissance souvent, elle mérite d'être cuisinée sous différentes formes : tartes, confitures...La version proposée ici est moins sucrée, l'ananas apportant sa part de douceur à la recette et la cannelle un parfum connu.

3- Conseil pratique

La seule difficulté de cette préparation réside dans l'utilisation de l'agar agar :

- mesurer de façon très précise la quantité à utiliser
- diluer la poudre dans un peu de liquide avant de la mettre dans la purée de fruits
- maintenir la purée en ébullition durant 2 minutes avant de verser en coupelles