

UNIS CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Depuis déjà 10 ans, **Première Moisson** est fière de prendre part au programme de Récupération alimentaire de **La Tablee des Chefs**.

Nos équipes se réunissent ici pour vous proposer des recettes aussi créatives que savoureuses qui vous permettront de réutiliser vos restes de pain et les savourer jusqu'à la dernière miette !

Bon appétit !



TABLE DES MATIÈRES

1

PAIN DORÉ

2

MÉLANGE GRANOLA MAISON

3

MINI PAINS
PERDUS AUX FRUITS

4

CHAPELURE DE BASE MAISON

5

CROÛTONS MAISON À L'AIL
ET AUX FINES HERBES

6

CROÛTONS À TARTARE
ET BOUCHÉES APÉRITIVES
AU SEL DE MERÉ

7

FRITTATA AUX LÉGUMES GRILLÉS



2
portions

PAIN DORÉ

ASTUCE

Pour encore plus de saveur, tu peux ajouter des bleuets, des rondelles de bananes ou des pommes en dés sur le pain doré, avec le sirop d'érable, au moment de servir !

Ingrédients

- 3 œufs larges ou extra larges
- ¼ tasse (60 ml) de lait
- ½ c. à thé d'essence de vanille (facultatif)
- 1 pincée de sel
- ¼ tasse (60 ml) de beurre ou d'huile de canola
- 4 tranches épaisses de pain de ménage de la veille (elles absorberont mieux la préparation)

Préparation

1. Dans un grand bol, bien mélanger les œufs, le lait, l'essence de vanille (facultatif) et le sel à l'aide d'une fourchette.
2. Déposer 2 tranches de pain à la fois dans la préparation aux œufs en pressant légèrement pour bien imbiber le pain.
3. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.
4. Ajouter le beurre, le faire fondre et le répartir dans la poêle.
5. Égoutter les tranches de pain et les déposer côte à côte dans la poêle beurrée.
6. Cuire les tranches de pain pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le côté qui est dans la poêle soit bien grillé.
7. Tourner à l'aide d'une spatule et cuire de l'autre côté pendant 5 à 7 minutes.
8. Garnir de cheddar râpé et de sirop d'érable.



4
portions

MÉLANGE GRANOLA MAISON

ASTUCE

C'est le moment d'utiliser le pain au raisin aux noix ou même au chocolat, et autres pains sucrés !
Vous pourriez même remplacer la cassonade par un bon sirop d'érable du Québec !

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) gros flocons d'avoine
- 500 ml (2 tasses) pain variés coupés en petits dés
- 125 ml (½ tasse) cassonade
- 250 ml (1 tasse) mélange de noix et graines (ex. tournesol, citrouille, amandes)
- 125 ml (½ tasse) huile de canola
- 5 ml (1c. à thé) cannelle moulue
- 1 pincée sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C)
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.
3. Étaler le mélange sur une plaque de cuisson, munie d'une feuille de papier parchemin.
4. Cuire au four environ 25 minutes, en brassant toutes les 8 minutes, jusqu'à ce que le granola soit bien doré.
5. tes, ou jusqu'à ce que le dessous soit doré.



12 pains
perdus

MINI PAINS PERDUS AUX FRUITS

ASTUCE

Le pain perdu sera meilleur, si tu utilises du pain légèrement rassis, c'est-à-dire vieux d'un jour ou deux. Comme le pain a subi une perte d'humidité, il absorbe mieux le mélange d'œufs et de lait.

Ce dessert est délicieux avec du yogourt, du sirop d'érable ou un mélange des deux !

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 3 c. à soupe de sucre
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- 6 à 8 tranches de pain de blé entier ou multigrains de la veille
- 1½ tasse (375 ml) de petits fruits surgelés ou de fruits frais coupés en dé

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Tapisser douze moules à muffins de moules en papier.
3. Dans un bol, casser les œufs et battre légèrement avec un fouet.
4. Ajouter le lait, le sucre et la cannelle et battre de nouveau.
5. Couper les tranches de pain en gros dés et ajouter au mélange d'œufs.
6. Mélanger à l'aide d'une cuillère de bois pour bien incorporer le pain et l'imbiber également de la préparation aux œufs.
7. Laisser le mélange reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.
8. Répartir ensuite dans les moules à muffins.
9. Disposer les fruits sur le dessus de chaque pain perdu.
10. Placer au four sur la grille du milieu et cuire de 20 à 25 minutes.



8
portions

CHAPELURE DE BASE MAISON

ASTUCE

Privilégiez les pains neutres pour confectionner cette chapelure de base. Vous pourriez ensuite l'aromatiser à votre guise en ajoutant un peu de sel et des fines herbes pour une version à l'italienne, ou plutôt choisir un mélange d'épices cajun pour une chapelure qui a dû mordant !

Ingrédients

- 2 litres (8 tasses) pains variés, coupés en gros cubes

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180°C)
2. Couper le pain en gros cubes pour faciliter la cuisson.
3. Étaler le pain sur une plaque de cuisson.
4. Cuire au four environ 25 minutes, jusqu'à ce que le pain soit sec.
5. Laisser tiédir 5 minutes.
6. Avec l'aide d'un robot culinaire, réduire le pain en chapelure.



8
portions

CROÛTONS MAISON À L'AIL ET AUX FINES HERBES

ASTUCE

Utilisez le type ou le mélange de fines herbes qui vous plaît et que vous avez sous la main ! Vous pouvez aussi remplacer la gousse d'ail par ¼ de c. à thé (1 ml) de poudre d'ail ou d'ail granulé.

Ingrédients

- 1 litre (4 tasses) pains variés coupés en cubes
- 15 ml (1c. à soupe) huile d'olive ou huile de canola
- 1 gousse d'ail finement haché
- 15 ml (1c. à soupe) fines herbes variées (thym, romarin, origan)
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180°C)
2. Couper le pain en cubes d'environ 1,5cm.
3. Hacher finement l'ail ou utiliser un presse-ail.
4. Mélanger tous les ingrédients dans un bol, afin de bien enrober les cubes de pain.
5. Étaler les cubes de pain sur une plaque de cuisson munie d'une feuille de papier parchemin.
6. Cuire au four environ 15 minutes, brassant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les cubes soient bien dorés.



8
portions

CROÛTONS À TARTARE ET BOUCHÉES APÉRITIVES AU SEL DE MER

ASTUCE

Pour sortir de l'ordinaire, essayez la recette en utilisant la baguettine olives vertes et ciboulette ! Vous pourriez aussi créer une variante au goût d'Asie en saupoudrant de poudre de gingembre et des graines de sésame, ou bien optez pour une version BBQ en utilisant du paprika fumé !

Ingrédients

- 1 pain baguette, ciabatta, ou parisien
- 60 ml (¼ tasse) huile d'olive ou huile de canola
- 15 ml (1c. à soupe) sel de mer

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C)
2. Trancher le pain baguette en fines tranches en biseau.
3. Étaler les tranches de baguette sur une plaque de cuisson munie d'une feuille de papier parchemin.
4. Arroser chaque tranche d'un filet d'huile d'olive.
5. Assaisonner avec le sel de mer.
6. Cuire au four environ 10 minutes, jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées, en vérifiant à mi-cuisson.



4
portions

FRITTATA AUX LÉGUMES GRILLÉS

ASTUCE

Recette vide-frigo parfaite ! Utilisez vos restes de légumes et de pain de la veille.

Ingrédients

- 6 oeufs
- 120 ml (½ tasse) lait
- Sel et poivre au goût
- 5 ml (1c. à thé) fines herbes variés (thym, romarin, origan)
- 500 ml (2 tasses) légumes variés grillés, coupés en cubes
- 1 litre (4 tasses) pain variés coupés en cubes
- 250 ml (1 tasse) fromage râpé, au choix

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C)
2. Dans un bol, fouetter les oeufs avec le lait, le sel, le poivre et les fines herbes.
3. Huiler un plat à cuisson d'environ 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po), à l'aide d'un pinceau.
4. Répartir le mélange de légumes grillés dans le fond du moule.
5. Ajouter les cubes de pain, puis le fromage râpé.
6. Ajouter le mélange d'oeufs et répartir uniformément.
7. Laisser reposer au frigo 15 minutes.
8. Cuire au four 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

MERCI

DE FAIRE PARTIE
DE LA RECETTE GAGNANTE

La Table des Chefs

