



Banque Alimentaire
des Bouches-du-Rhône



Accommoder les restes

Recettes économiques selon vos goûts, et sans vous prendre la tête, c'est ça la cuisine facile!

Permet d'économiser sur l'alimentation, qui représente une grande part du budget mensuel de la maison



Aout 2014



" Finis ton assiette!! Pense aux petits Éthiopiens ", voilà ce que disait ma grand-mère quand je ne finissais pas mon repas.

Aujourd'hui, chef de cuisine et père de famille ma volonté reste intacte : Éviter le gaspillage et les pertes.

Pourquoi mettre au rebut des pommes ou des tomates abîmées alors qu'elles feraient un coulis ou une compote fabuleuse.

La surconsommation, le "tout jetable" est devenu l'ennemi public numéro 1 et nous sommes tous responsables.

Et ce n'est pas ma nouvelle fonction dans un palace qui va me faire baisser les bras, car InterContinental met un point d'honneur à respecter notre environnement et à lutter contre le gaspillage (des matières 1ères, de l'énergie...)

Je suis très fier de parrainer ce repas élaboré avec les produits sauvés du gâchis et continuerai au quotidien au sein de l'InterContinental Marseille Hôtel Dieu, de me battre contre la gâchis alimentaire.

Lionel LEVY

*Chef de l'Intercontinental
Marseille Hotel dieu*

Chaque Français jette en moyenne 20 kilogrammes de nourriture par an, ce qui représente environ 400 euros pour une famille de 4 personnes.

Dans le cadre de la **lutte contre le gaspillage alimentaire**, le Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt nous incite à appliquer ces quelques recommandations :

- Vérifier la date limite de consommation ou d'utilisation optimale,
- acheter les produits réfrigérés en dernier,
- respecter la chaîne du froid,
- ranger de façon optimale le réfrigérateur,
- congeler pour mieux conserver les aliments,
- cuisiner des quantités adaptées au nombre de personnes à table,
- accommoder les restes.

Afin de vous accompagner dans **la lutte contre le gaspillage alimentaire**, la Banque Alimentaire des Bouches du Rhône met à votre disposition ce livret de recettes simples, bonnes et peu onéreuses pour utiliser les restes et réaliser de bons petits plats pour presque rien.

Du temps de nos grands-parents, on ne jetait rien, il y avait toujours une solution pour finir les restes.

<i>Pain perdu sucré</i>	7
<i>Pain perdu brioché en binôme</i>	8
<i>Pain perdu salé au four</i>	9
<i>Pudding aux fruits secs</i>	10
<i>Rillettes de la mer</i>	11
<i>Date limite de consommation</i>	12
<i>Viande froide en gelée</i>	13
<i>Potage de feuilles de radis</i>	14
<i>Tarte à la poêle</i>	15
<i>Soupe à l'oignon du carnaval</i>	16
<i>Purée de pommes de terre « maison »</i>	17
<i>Date limite d'utilisation optimale</i>	18
<i>Beignets de chou-fleur</i>	19
<i>Tarte à la ratatouille</i>	20
<i>Assiette du pêcheur</i>	21
<i>Hachis Parmentier</i>	22
<i>Hachis portugais</i>	23
<i>Galettes de riz</i>	24
<i>Riz cantonnais</i>	25

<i>Riz en salade exotique</i>	26
<i>Gratin de riz aux courgettes</i>	27
<i>Riz au lait</i>	28
<i>Gratin de pâtes au thon</i>	29
<i>Salade de pâtes</i>	30
<i>Pâtes à la paysanne</i>	31
<i>Salade « divers »</i>	32
<i>Lentilles à la moutarde</i>	33
<i>Gâteau au yaourt</i>	34
<i>Carrés de polenta au chocolat</i>	35
<i>Rougail</i>	36
<i>Sauce italienne</i>	37
<i>Sauce anchois et olives</i>	38
<i>Tapenade</i>	39
<i>Règles d'hygiène dans le réfrigérateur</i>	40
<i>Rangement du réfrigérateur</i>	41

*Pain perdu retrouvé**

Utiliser du pain rassis, soit par nécessité de ne pas perdre de nourriture, soit que jeter du pain est socialement inacceptable : facile en l'accommodant

« Revisité » par les cuisiniers qui l'ont enrichi de saveurs telles que la cannelle, il est devenu un élément de desserts soignés proposés dans les restaurants gastronomiques.

En incorporant du fromage dans la préparation, le pain perdu est servi comme entrée ou plat, éventuellement accompagné de jambon.

** Propos tenus par un visiteur du S.I.A. (Salon International de l'Agriculture) 2014 sur le stand de la FFBA (Fédération Française des Banques Alimentaires) qui proposait une dégustation de pain perdu, ce qui rappelait des souvenirs d'enfance à de nombreuses personnes.*

Pain perdu sucré

30 cl de lait, 2 œufs, arôme vanille, 6 tranches de pain rassis, cassonade, huile de tournesol

Dans une assiette, mélanger le lait et quelques gouttes d'arôme vanille

Dans une autre assiette, battre les œufs

Passer les tranches de pain dans le lait sans les laisser trop imbiber puis dans les œufs battus

Cuire les tranches de pain dans une poêle légèrement huilée en les retournant à mi-cuisson.

Les deux faces doivent être dorées.

Déposer le pain perdu sur du papier absorbant et le saupoudrer de cassonade.

Attention, c'est très chaud....

Pain perdu brioché en binôme

1 brioche de quelques jours, 2 œufs, 1dl de lait, cassonade, arôme de vanille, 20g de beurre, pâte chocolatée.

Dans une assiette creuse, battre les œufs avec 20 g de cassonade et quelques gouttes d'arôme de vanille.

Ajouter le lait

Mettre à plat 4 tranches de brioche et tasser légèrement le centre avec une cuillère

Ajouter une cuillère de pâte chocolatée au centre et poser dessus une autre tranche de brioche

Tremper rapidement vos brioches dans le liquide.

Chauffer une poêle avec un peu de beurre et dorer vos « binômes » à feu moyen sur les deux faces.

Saupoudrer de cassonade et déguster (c'est très chaud, mais tellement bon...)

Pain perdu salé au four

Quelques tranches de pain rassis, 4 gousses d'ail, huile d'olive, des petits restes du réfrigérateur, sel, poivre.

Sur la plaque du four à 180°C, étaler les tranches de pain et les faire dorer légèrement puis les frotter avec les gousses d'ail. Les arroser d'un léger filet d'huile d'olive et les remettre au four 1 minute.

Sur chaque tranche de pain, à votre choix :

- Une fine rondelle de tomate, 4 anchois, 2 olives dénoyautées et un peu de fromage râpé
- 4 rondelles de champignons et quelques petits morceaux de poulet, saupoudré de fromage râpé
- 3 rondelles de fromage de chèvre, quelques lardons et 2 olives
- Un morceau de jambon de Paris et fromage
- Tapenade
- Sardines et petits morceaux de poivron
- Reste de ratatouille
- Quelques rondelles de chorizo et râpé

Repasser au four les tranches garnie quelques minutes pour que le fromage fonde

A déguster avec une salade verte.

pudding aux fruits secs

300 g de pain rassis, 3 œufs, 50 cl de lait, 100 g de cassonade, 50 g de margarine, 100 g de raisins secs, 100 g de farine, 1 sachet de levure

Mettre à tremper les raisins secs dans un bol d'eau pour les faire gonfler.

Dans un saladier, faire une panade avec le pain rassis et le lait. Ajouter les raisins

Réaliser une pâte avec 100 g de farine, les œufs battus, le sachet de levure, 50 g de margarine, la cassonade et un peu d'eau

Ajouter cette pâte à la panade et bien mélanger

Disposer dans un moule bien graissé

Mettre à four chaud 180°C (th6) environ 45 minutes.

Le dessus doit être doré, (un couteau piqué dans le pudding ne doit plus être collant)

Rillettes de la mer

Sardines, saumon, thon, maquereau.... Dans le poisson, tout est bon

Fromage ail et fines herbes, ricotta, fromage fondu, brousse.... Tout convient.

Un coup d'œil dans le buffet et le réfrigérateur, une idée, et voilà.

Aujourd'hui, une boîte de maquereau à la moutarde, un « Boursin », 1 citron, de la ciboulette, quelques olives noires.

Verser les maquereaux dans un bol et réserver la sauce moutarde. Réduire la chair en hachis.

Mélanger ce hachis avec un demi-fromage boursin, ajouter le jus d'un citron et un peu de ciboulette finement ciselée : vous obtenez une pommade. En fonction de l'onctuosité désirée, ajouter un peu de fromage ou un peu de la sauce moutarde réservée.

Tartiner des toasts de pain rassis passés au gril et décorer avec un morceau d'olive noire

Laisser vos convives deviner les ingrédients.... Surprise

D.L.C. KESKECE ?



La **date limite de consommation (DLC)**, ou **date de péremption**, est une date figurant sur les denrées alimentaires susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé humaine. **Elle n'est valable que si les denrées ont été conservées à une température inférieure ou égale à celle indiquée sur l'emballage.**

La DLC s'exprime sur les conditionnements
par la mention « à consommer jusqu'au »
suivie de l'indication du jour et du mois.

Viande froide en gelée

Inventaire du réfrigérateur : restes de viande de porc cuite, de poulet, de jambon, 2 ou 3 snacks...

Réaliser une terrine de viande en gelée permet d'utiliser les restes et de préparer un bon repas.

Outre les viandes, 1 botte de persil, 5 gousses d'ail, ciboulette, 5 échalotes, 2 sachets de gelée, sel, poivre, coriandre et poivre en grains, 1 feuille de laurier

Préparer la gelée et la laisser refroidir

Enlever les os du poulet

Détailler les viandes en morceaux et les mélanger, saler, poivrer

Hacher finement l'ail, le persil, les échalotes et la ciboulette, les ajouter à la viande et bien mélanger

Verser cette préparation dans une terrine.

Ajouter la feuille de laurier et quelques grains de coriandre et de poivre

Ajouter la gelée pour qu'elle recouvre les ingrédients

Filmer le récipient et mettre au frais durant 4 heures

Pour servir, couper la terrine en tranches et accompagner de cornichons avec une salade verte

Potage de feuilles de radis

Les fanes d'une ou deux bottes de radis, 2 oignons, 2 pommes de terre, 5 tranches de pain rassis, 1 œuf, 1 citron, crème fraîche, huile d'olive, sel, poivre, beurre

Emincer et faire fondre les oignons dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Laver et égoutter les fanes de radis, les mélanger aux oignons et laisser cuire 2 minutes puis ajouter un litre d'eau

Peler et couper les pommes de terre en dés et les ajouter dans la casserole.

Après 20 à 25 minutes de cuisson, mixer le potage

Mélanger dans le potage le jaune d'œuf, 3 cuillères de crème fraîche, le jus de citron et fouetter.

Saler, poivrer.

Accompagner de tranches de pain légèrement grillé, tartinées de beurre salé.

Tarte à la poêle

2 pommes ou 2 poires, 2 œufs, 10 cl de lait, cannelle en poudre, 2 c. à soupe de farine, cassonade, beurre

Eplucher les fruits et les couper en tranches. Les disposer dans une poêle antiadhésive avec un peu de beurre

Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la farine, la cannelle, le lait et 3 c. à soupe de cassonade.

Battre au fouet pour obtenir un mélange bien homogène

Dans la poêle, faire dorer les fruits et verser cette préparation.

Couvrir et laisser cuire 15 minutes

A la fin de la cuisson, retourner la tarte sur un plat et saupoudrer d'un peu de cassonade.

Sa Se déguste encore tiède (Avec une cuillère de chantilly ?)

Soupe à l'oignon du carnaval

1 Kg d'oignons, 2 tablettes de bouillon de volaille, 300 g de pain rassis, beurre, 200 g de fromage râpé, farine

Eplucher les oignons, les détailler en petits morceaux

Les faire revenir dans un grand faitout avec 50 g de beurre

Laisser cuire à feu doux en remuant régulièrement et laisser colorer.

Faire fondre 2 tablettes de bouillon de volaille dans 2 litres d'eau et les ajouter dans la cocotte avec 2 c. à soupe de farine

Casser le pain en morceaux et l'ajouter à la soupe. Saler, poivrer.

Laisser cuire à petit feu environ 45 minutes

En fin de cuisson, mixer la soupe.

Servir très chaud dans de grands bols. Saupoudrer d'un peu de fromage râpé

Purée de pommes de terre « maison »

1 Kg de pommes de terre, 20 cl de lait, beurre, 2 œufs, muscade en poudre, coriandre, poivre, 50 g de fromage râpé

Eplucher les pommes de terre, les rincer et les couper en morceaux.

Cuire dans une grande quantité d'eau salée durant 30 minutes (cuites à cœur)

Les égoutter et dans un plat creux, les écraser à la fourchette

Ajouter le lait, les œufs battus, le fromage râpé, la muscade et bien mélanger pour obtenir une purée homogène

Servir chaud.

Ajouter dans chaque assiette un morceau de beurre et parsemer de coriandre ciselée.

DLUO KÉSAKO ?



LA DATE LIMITE D'UTILISATION OPTIMALE (DLUO) EST INDICUÉE PAR LA FORMULE « À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT... ».

ELLE CONCERNE LES PRODUITS EN CONSERVE OU CONDITIONNÉS SECS. UNE DLUO DÉPASSÉE NE REND PAS L'ALIMENT DANGEREUX : IL PEUT ÊTRE CONSOMMÉ, MÊME S'IL A MOINS DE GOUT OU DE TEXTURE.

BIEN COMPRENDRE LES MENTIONS FIGURANT SUR LES PRODUITS PERMET DE RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE.

www.alimentation.gouv.fr



La **date limite d'utilisation optimale (DLUO)** est une date indiquée sur l'emballage de certaines denrées au-delà de laquelle leurs qualités organoleptiques et nutritionnelles ne sont plus garanties sans pour autant constituer un danger pour la santé. Leur vente au-delà de la date limite d'utilisation optimale n'est pas interdite.

La **DLUO** est indiquée par la mention « **À consommer de préférence avant le** »

Il ne faut pas confondre la **DLUO**
avec la date limite de consommation (DLC).

Beignets de chou-fleur

Il reste du chou-fleur cuit à l'eau. Pour changer de la salade, faisons-en des beignets

Il nous faut : de la farine, 3 œufs, de l'huile, des herbes de Provence

Détachons les petits bouquets de chou fleur

Dans un saladier, mélanger 3 œufs, 6 cuillères à soupe de farine, des herbes de Provence et délayer cette préparation avec un peu d'eau afin d'obtenir une pâte un peu consistante

Faire chauffer de l'huile de tournesol dans une sauteuse ou une cocotte

Passer chaque bouquet dans la pâte et le déposer dans l'huile chaude. Laisser cuire

Lorsque les bouquets sont dorés, les égoutter et les déposer sur un papier absorbant. Saler

Servir en entrée (attention c'est très chaud).

Tarte à la ratatouille

Un reste de ratatouille sera utilisé en garniture pour la tarte du soir

Une pâte brisée, du fromage râpé, de la moutarde, 50 g de lardons, des olives noires, herbes de Provence

Etaler la pâte brisée dans un moule et marquer les bords

Enduire le fond d'une fine couche de moutarde et saupoudrer de gruyère râpé et de quelques lardons

Garnir la tarte d'une couche d'environ 1 cm de ratatouille et parsemer quelques olives noires dénoyautées.

Saler, poivrer et ajouter des herbes de Provence.

Faire cuire au four (th7) environ 40 minutes

Assiette du pêcheur

1 litre de soupe de poisson, 6 filets de poisson (2 sortes), quelques crevettes, fumé de poisson, 5 pommes de terre, curry, 3 poignées d'haricots verts, ail, huile d'olive, pain rassis, 1 c. à soupe de pastis

Verser dans une grande casserole ½ litre de soupe et 1 litre d'eau. Ajouter 1 c. à soupe de curry, 1 c. à café de fumé de poisson et des herbes de Provence.

Porter à ébullition puis cuire les filets de poissons. Retirer le poisson et réserver.

Cuire les pommes de terre, les retirer, réserver.

Cuire les haricots verts et rapidement les crevettes.

Mélanger dans un faitout la soupe de poisson restante, le liquide de cuisson, le poisson, 4 pommes de terre et les haricots verts. Ajouter le pastis et maintenir au chaud

Ecraser la pomme de terre restante dans un bol, ajouter un jaune d'œuf, de l'ail très finement écrasé, du piment et monter ces ingrédients avec de l'huile d'olive, comme une mayonnaise.

Frotter d'ail des petits croutons passés au grill, les enduire de cette préparation et les déposer dans les assiettes creuses. Verser dessus la soupe puis consommer ensuite poissons, pommes de terre et haricots verts.

Hachis Parmentier

Un reste de viande de pot au feu : c'est un hachis Parmentier à l'horizon.

400 g de viande, 100 g de lardons fumés, 1 oignon, 1 kg de pommes de terre, $\frac{3}{4}$ litre de lait, 50 g de beurre, coriandre frais, muscade en poudre, chapelure.

Hacher la viande et y ajouter les lardons.

Détailler finement l'oignon et le faire revenir dans du beurre sans colorer. Mélanger avec la viande

Eplucher les pommes de terre, les rincer, les détailler en morceaux et les faire cuire dans une casserole d'eau salée environ 20 minutes.

Egoutter les pommes de terre et les écraser en purée. Ajouter progressivement le lait pour obtenir la consistance désirée. Ajouter une pincée de muscade et la coriandre ciselée. Mélanger

Beurrer un plat à gratin.

Déposer dans le fond une couche de purée, puis une couche de viande et terminer par une couche de purée. Saupoudrer de chapelure et de noisettes de beurre.

Mettre à four chaud 10 à 15 minutes.

Servir avec une salade verte.

Hachís portugáis

Les restes s'accumulent dans le réfrigérateur : restes de viande, restes de riz....

400 g de viande, 100 g de lardons fumés, 1 oignon, 50 g de beurre ou margarine, 500 g de riz déjà cuit, sauce tomate, sel, poivre, piment

Faire un hachis comme pour un Parmentier :

Hacher la viande et y ajouter les lardons.

Détailler finement l'oignon et le faire revenir dans du beurre sans colorer. Mélanger avec la viande

Faire revenir le riz avec du beurre ou de la margarine et le disposer en couronne dans un plat.

Dresser la viande au milieu de la couronne de riz et accompagner d'une sauce tomate relevée d'une pointe de piment

Galettes de riz

Un reste du riz (environ 250 g), des herbes de Provence

Préparons une pâte à crêpes : 2 œufs, 1/2 verre de farine, ½ verre de maïzena, 30 cl de lait.

Mélanger les œufs battus à la farine et à la maïzena, saler et délayer avec le lait.

Ajouter les herbes de Provence et mélanger le riz.

Dans une poêle légèrement huilée, verser des petites quantités de pâte pour former des galettes plates.

Vous pouvez utiliser un cercle métallique que vous enlèverez après 15 secondes de cuisson pour obtenir des galettes identiques

Laisser dorer des deux côtés Servir chaud en accompagnement ou froid pour un pique-nique.

Riz cantonnais

500 g de riz déjà cuit, un oignon, du jambon ou un reste de poulet, quelques feuilles de salade, deux œufs, de l'huile de tournesol, sel, poivre, coriandre

Battre les œufs en omelette, saler, poivrer et faire cuire.

Couper l'omelette en lamelles et réserver.

Dans la poêle, faire dorer l'oignon émincé dans un fond d'huile de tournesol puis ajouter le riz.

Mélanger et maintenir à feu doux.

Ajouter la viande coupée en petits dés

Détailler les feuilles de salade en lanières et les ajouter au riz.

Mélanger et saupoudrer de la coriandre ciselée

Ajouter une cuillère d'huile, et les lamelles d'omelette.
Saler, poivrer

Laisser cuire deux à trois minutes et servir chaud avec de la sauce soja.

Riz en salade exotique

Il reste encore du riz. Celui-ci passera dans une salade originale.

200 g de riz cuit, 2 bananes, 1 avocat, 1 citron, 30 g de raisins secs, 1 orange, coriandre.

Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau

Dans un saladier, mélanger le riz et les raisins.

Ajouter deux bananes coupées en rondelles et 4 tranches d'ananas en petits morceaux.

Détailler l'avocat et le mélanger à la préparation

Asperger l'ensemble d'un jus de citron et mélanger.

Décorer le plat avec de fines tranches d'orange et quelques feuilles de coriandre

Servir bien frais avec une vinaigrette au citron.

Gratin de riz aux courgettes

Un reste de 250 g de riz, 4 oignons, 2 courgettes, 300 g de reste de viande ou de volaille, 50 g de fromage râpé, huile d'olive, ail, coriandre, chapelure, margarine, 15 cl de crème fraîche

Laver et couper les courgettes en rondelles.

Hacher finement les oignons

Dans une sauteuse, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir les oignons, les courgettes et la viande

Ajouter le riz, l'ail finement ciselé et la crème fraîche.
Mélanger

Graisser avec la margarine et fariner un plat à gratin.
Verser la préparation et saupoudrer de fromage râpé et de chapelure

Gratiner à four chaud (th7) pendant 30 minutes.

Riz au Lait

2 tasses de riz cuit, 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille, 10 g de maïzena, 50 g de sucre, 40 cl de lait, beurre

Diluer la Maïzena dans 20 cl de lait.

Déposer le riz dans une casserole et le recouvrir de lait puis ajouter la vanille et le sucre.

Faire chauffer le tout à feu doux environ 15 minutes, jusqu'à ébullition

Incorporer la Maïzena et laisser cuire à petit feu jusqu'à absorption complète du lait

Brasser le riz et ajouter une noix de beurre

Répartir le riz au lait dans des rapiers

Placer au réfrigérateur durant 2 heures.

Servir en décorant d'un coulis de fruits rouges

Gratin de pâtes au thon

500 g de pâtes déjà cuites, 1 boîte de thon, 1 œuf, 50 g de margarine, 100 g de fromage fondu, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, persil

Graisser et fariner un plat à gratin

Mélanger les pâtes, l'œuf et le thon émietté

Garnir le plat à gratin des pâtes en dispersant des petits morceaux de fromage fondu.

Recouvrir avec les pâtes restantes et arroser de crème fraîche

Disperser dessus des petits morceaux de fromage fondu

Mettre à four chaud (th7)

Lorsque le plat est gratiné, arrêter la cuisson et parsemer de persil ciselé.

Servir chaud.

Salade de pâtes

250 g de pâtes déjà cuites, 2 œufs, 2 tomates, restes de poulet, comté, olives noires, jus de citron, huile d'olive.

Faire cuire les œufs puis les écailler

Peler les tomates

Dans un saladier, couper les tomates en quartiers, les œufs en rondelles, les restes de poulet en morceaux.

Ajouter les pâtes et mélanger

Hacher le persil, détailler le comté en petits dés et les ajouter à la salade

Arroser d'huile d'olive et de jus de citron.

Décorer avec quelques olives noires

Saler, poivrer et réserver une heure au frais

Pâtes à la paysanne

250 g de pâtes déjà cuites, 150 g de lard fumé en tranches, 250 g de champignons, 20 cl de crème fraîche, 2 oignons, coriandre, huile d'olive

Nettoyer les champignons, les couper en tranches.

Les faire cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive puis ajouter le lard fumé détaillé en lanières.

Hacher les oignons et les ajouter dans la poêle avec la coriandre.

Bien mélanger et baisser le feu.

Poursuivre la cuisson quelques minutes

Verser la crème liquide

Ajouter les pâtes et bien mélanger pour répartir la sauce.

Poivrer et servir chaud

Salade « divers »

Quelques restes du réfrigérateur et voilà la base d'une grande salade composée (ne l'appellez pas niçoise....)

Dans un grand plat creux, couper de la salade en morceaux

Ajouter un reste d'haricots verts cuit

Détailler deux tomates en quartiers

Quelques radis, un morceau de concombre et un oignon viennent compléter la base

Cuire deux œufs durs, les écaler et les couper en quartiers

Un reste de poulet et quelques anchois pour la garniture, quelques olives noires pour la décoration : voilà pour la salade

Pour la vinaigrette, une cuillère de moutarde, le jus d'un demi-citron, de l'huile d'olive, sel, poivre et quelques gouttes de sauce soja : c'est prêt.

Lentilles à la moutarde

400 g de lentilles déjà cuites, 200 g de restes de poulet, 1 oignon, moutarde forte, margarine, sel, poivre, coriandre.

Peler l'oignon et le couper en fines tranches

Détailler la viande de poulet en petits cubes

Faire dorer l'oignon et le poulet dans une poêle avec un peu de margarine.

Ajouter 2 cuillères à soupe de moutarde forte et mélanger

Dans une casserole, mélanger cette préparation avec les lentilles. Saler, poivrer

Servir très chaud décoré de coriandre ciselée

Le gâteau au yaourt

1 yaourt, 200 g de farine, 150 g de sucre, 2 œufs, huile de tournesol, 1 sachet de levure, beurre, 100 g de chocolat en poudre

Dans un saladier, bien mélanger le yaourt, le sucre et les œufs.

Ajouter la farine et 1 cuillère à soupe d'huile et malaxer pour obtenir une pâte

Beurrer un moule à hauts bords et le fariner.

Verser la moitié de la pâte dans le moule

Mélanger le chocolat en poudre avec le restant de pâte et verser dans le moule

Brasser légèrement le contenu du moule

Mettre à four chaud (th6) environ 45 minutes.

Démouler et laisser refroidir.

Carrés de polenta au chocolat

60 g de polenta, 30 cl de lait, 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre, extrait de vanille, 25 g de sucre, 20 g de beurre

Faire tiédir le lait dans une casserole, délayer le chocolat en poudre, une cuillère à café d'extrait de vanille et le sucre.

Chauffer jusqu'à frémissement.

Hors du feu, ajouter la polenta en pluie et mélanger

Remettre à feu doux et tourner avec une cuillère de bois.

La polenta gonfle et la retirer du feu lorsqu'elle se détache de la casserole

Ajouter le beurre et bien mélanger.

Verser dans un plat et placer au réfrigérateur durant 2 heures

Démouler et couper en petits carrés nappés d'un coulis de fruits rouges

Rougaíl

C'est une sauce qui accompagne viandes et poissons

4 tomates, piment, 20 g de gingembre, 2 oignons nouveaux, coriandre, huile d'olive, 2 citrons verts, sel, poivre.

Peler les tomates et les réduire en très petits morceaux écrasés à la fourchette.

Détailler le gingembre

Nettoyer et hacher les oignons nouveaux.

Ciseler finement la coriandre

Presser les citrons.

Mettre tous les ingrédients dans un bol, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe d'eau, mélanger et ajouter le piment à votre convenance.

Saler, poivrer et réserver 2 heures au frais

Sauce italienne

Sauce pour accompagner les plats de pâtes... et autres.

10 oignons, 1 bouquet de basilic, un bouquet d'estragon,
1,5 Kg de tomates, 2 gousses d'ail, huile d'olive, sel,
poivre

Eplucher et émincer finement les oignons

Peler les tomates et les couper en dés

Nettoyer et couper l'ail en très petits morceaux.

Dans un faitout à fond épais, faire rissoler les oignons
dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter les tomates, l'ail et l'estragon ciselé

Laisser cuire à feu moyen 30 à 40 minutes en remuant
régulièrement la préparation

En fin de cuisson, saler, poivrer et parsemer de basilic.

Sauce anchois et olives

250 g de pâtes déjà cuites, 12 filets d'anchois, huile d'olive, moutarde, 100 g d'olives noires, 1 citron, câpres, une salade

Dénoyauter et hacher les olives

Dans une petite casserole, mettre les anchois à réduire puis, hors du feu, ajouter une cuillère de moutarde et le jus du citron.

Mélanger

Ajouter lentement l'huile d'olive (environ 5 cl) puis les olives hachées et les câpres.

Verser cette sauce sur les pâtes et mélanger.

Consommer avec une salade verte.

Tapenade

Spécialité provençale qui accompagne certains plats de poisson mais que l'on sert surtout sur des toasts grillés pour accompagner l'apéritif.

200 g d'olives noires, 100 g de filets d'anchois à l'huile, 100 g de câpres, 1 boîte de thon, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de moutarde, le jus d'un citron, poivre, herbes de Provence et basilic.

Utilise le robot de cuisine muni du couteau ou un blender.

Dans le bol du robot, incorporer les ingrédients peu à peu pour éviter l'effet de masse et la cavitation.

Mettre les olives dénoyautées, la moutarde, le jus de citron, une pincée d'herbes de Provence, quelques feuilles de basilic ciselées, les anchois, le thon, les câpres, l'ail finement haché, et verser sur la préparation l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir la texture désirée.

Laisser en fonction jusqu'à ce que l'huile soit totalement absorbée.

Consommer sur des toasts de pain grillé

Règles d'hygiène dans le réfrigérateur

Quelques petits rappels

Ôter tous les emballages inutiles, par exemple le carton des yaourts ...

Une mayonnaise « maison » ne doit être préparée que quelques heures avant le service. Sa conservation ne doit pas dépasser 12h entre 0 et 2°C ; Même règle pour les plats et préparations qui en contiennent.

Pour conserver un produit cuit au réfrigérateur (viandes, poissons, plats préparés..) il faut attendre que celui-ci soit à température ambiante avant sa mise au froid.

Ne jamais recongeler un produit qui a été décongelé.

Nettoyer votre réfrigérateur

Un réfrigérateur mal nettoyé et mal entretenu est un nid à microbes

Une fois vidé, et les aliments restant protégés du froid, utilisez un produit détergent et désinfectant (par exemple eau de javel diluée à 10%) Bien rincer et sécher. Opération à renouveler au moins une fois par mois.

Rangement du réfrigérateur

Contrôle des températures

Pour cela, utilisez un verre d'eau dans lequel sera disposé un thermomètre, puis repérez les différentes températures (les plus froides et les plus chaudes) afin de ranger vos aliments et de régler le thermostat

Dans la partie la plus froide entre 0°C et + 4°C :
Viandes, charcuteries cuites et à cuire, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés (plats en sauce, pâtisseries, etc.)

Dans la partie entre + 4°C et + 6°C : Préparations maison, légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.

Dans le bac à légumes : Légumes et fruits frais, fromages à finir d'affiner emballés.

Dans la porte : Œufs, beurre, lait, jus de fruits entamés bien refermés.



Treize Evenements



INTERCONTINENTAL
MARSEILLE - HOTEL DIEU



Banque Alimentaire
des Bouches-du-Rhône



les *grandes*
CARRIOLES
CUISINES DE RUE



Réseau Compostage-au-jardin



 **les fruits et légumes frais**



"boulan ger"
C'est un métier.



Banque Alimentaire
des Bouches-du-Rhône

Adresse :

*Master Park Lots 17-18
116 boulevard de la Pomme
13011 Marseille*

Tél : 04 91 45 40 00 Fax : 04 91 89 37 40

Email : contact@banquealimentaire13.fr

Site : www.ba13.banquealimentaire.org