

## Mendiant aux fruits

### Ingrédients :

- > 500g de pain rassis
- > 125g de sucre en poudre+cannelle
- > 4 oeufs
- > 500g de fruits juteux (ex. prunes) et 50g de raisins secs
- > 50g de beurre
- > 400 ml de lait chaud



5 €  
/4 pers.

### Recette :

- Râper la croûte du pain et mettre de côté.
- Verser le lait bouillant sur le pain rassis pour le ramollir.
- Ecraser le pain à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter les fruits, le sucre et la cannelle, les jaunes d'oeufs, les raisins préalablement trempés.
- Monter les blancs en neige et incorporer à la préparation. Verser dans un plat beurré.
- Recouvrir avec la croûte râpée.
- Parsemer de petits morceaux de beurre.
- Enfourner pendant 45mn. Thermostat 7.



### Le pain....

se recycle en apéritif, en soupe, en tartine, en dessert...

## Pain perdu

### Ingrédients :

- > 1/4 de litre de lait
- > 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- > 1 sachet de sucre vanillé
- > 2 oeufs
- > 1 pincée de sel
- > 1/2 baguette ou pain de mie



1.62 €  
/4 pers.

### Recette :

- Mélanger le lait, le sucre, le sucre vanillé et le sel.
- Ajouter les 2 oeufs battus en omelette.
- Trancher le pain en rondelles de 1,5 cm.
- Les laisser tremper dans le mélange.
- Faire chauffer la poêle avec une matière grasse.
- Y déposer les tartines, laisser dorer chaque face 1 à 2 mn à feu doux.
- Saupoudrer de sucre, servir.



### Le pain....

je l'aime, un peu, beaucoup, passionnément, à la folie...

# Vosges, le plus beau est avenir...



## Alimentation durable et responsable

### "éviter le gaspillage alimentaire"

Recettes faciles et bon marché,  
autour du pain





# Tartines "apéritifs"

Remplace le repas

## Ingrédients :

- > Tranches de pain et au choix :
- > Fromage : mozzarella, gruyère, chèvre, fromage à tartiner
- > Viande : restes de viandes en petits morceaux, poulet, jambon
- > Poissons : saumon, thon, crevettes
- > Légumes : salade, radis, carottes râpées...
- > Assaisonnements : persil, ciboulette, huile d'olive...



## Recette de Crostini tomates-gorgonzola

- Faire griller les tranches de pain au four.
- Frotter le pain avec les gousses d'ail.
- Couper les tomates en dés et les mettre dans un bol. Ajouter basilic, huile d'olive, saler, poivrer.
- Répartir la préparation sur le pain.
- Terminer en ajoutant des miettes de Gorgonzola.



# Soupe

## Ingrédients :

- > 1 oignon, 1 échalotte
- > 1 noix de beurre
- > 1/2 litre d'eau
- > 1/2 litre de lait
- > Sel-poivre
- > Pain de la veille

1.80 €  
/4 pers.

## Recette :

- Faire dorer l'oignon et l'échalotte émincés dans une casserole avec une noix de beurre.
- Ajouter 1/2 litre d'eau et 1/2 litre de lait.
- Faire bouillir légèrement, saler, poivrer.
- Au moment de servir, ajouter les croûtons :
  - couper le pain en tranches,
  - frotter les tranches de pain à l'ail,
  - faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile.
- Goûter au moment de servir dans la soupe.
- On peut ajouter du fromage râpé.



Le pain...

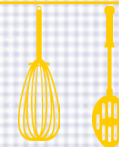
se conserve dans un torchon sans le couper...

# Boulettes de viande

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

- > 200 à 300g de restes de viande cuite, hachée
- > 2 oeufs entiers battus
- > Sel, poivre, persil
- > 100g de pain haché, trempé dans du lait
- > Pain dur en chapelure (rouler avec un rouleau à pâtisserie dans un torchon pour écraser du pain dur)



5.20 €  
/4 pers.

## Recette :

- Mélanger dans un saladier : la viande, le pain préalablement trempé dans le lait et écrasé à la fourchette, les 2 oeufs battus, sel, poivre, persil. On obtient une pâte épaisse.
- Façonner des galettes ou boulettes que l'on roule dans la chapelure. Laisser reposer 1/2 heure au froid.
- Faire revenir dans la poêle les boulettes avec la matière grasse.
- Servir chaud avec une salade.



Le pain...

c'est tout simple : c'est de l'eau, de la farine, du sel et de la levure...