

LE PAIN

LE DONNER C'EST BIEN,
LE CONSOMMER C'EST MIEUX

Livret
de recettes



LE GRAND DÉTOURNEMENT DU PAIN VOUS DONNE UN COUP DE MAIN

ÉVITONS LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le projet *Le grand détournement du pain* est né d'un constat partagé par les habitants et les partenaires locaux des quartiers nord d'Aulnay-sous-Bois sur le respect du cadre de vie et de l'environnement. Se retrouvaient très régulièrement aux pieds de nos immeubles, du pain en grande quantité et des restes de repas, ce qui avait pour conséquence d'encourager la présence d'animaux nuisibles.

Le collectif *Mieux Vivre Ensemble* a donc décidé de lancer une collecte de pain avec trois objectifs :

- lutter contre la présence de pain abandonné sur les espaces extérieurs
- sensibiliser à mieux le consommer pour ne pas le gaspiller
- réduire les jets d'ordures par les fenêtres

Des conteneurs ont donc été installés aux 4 coins des quartiers Nord d'Aulnay-sous-Bois (Rose des Vents, les résidences Jupiter, de l'Europe, des Etangs et du Merisier) pour collecter ce surplus de pain. Et en un an, ce sont 4 tonnes de pains collectés par Cynthia (Régie de quartier Saddaka) et acheminés dans une ferme pour les animaux !

Grâce à ce projet, des ateliers de cuisine ont été mis en place dans ces quartiers, afin de glaner des recettes et autres astuces ingénieuses des habitants.

Ce livret a pour vocation de nous faire exceller dans l'art de cuisiner les restes de pain.

Nous éviterons ainsi de gaspiller et d'alourdir inutilement nos poubelles tout en réalisant de vraies économies.

Le collectif
Mieux Vivre
Ensemble



SOMMAIRE

RECETTES SALÉES 6

par
Sonia & Fouzia
Cité de l'Europe

MISE EN BOUCHE AU THON & HARISSA 7

par Thi Dung (Titi)
Femmes Relais

NEMS DE PAIN AU BŒUF 9

par le
collectif
*Mieux Vivre
Ensemble*

PUDDING AU THON 11

par Amaria
Residence Jupiter

BEIGNETS DE PAIN 13

BRUSCHETTA TOMATES & MOZZARELLA 15

par Maria
*Quartier de
la Brise*

SALMOREJO 17

par Marianne
Quartier de Balagny

RECETTES SUCRÉES

par Marie,
Germaine
& Mariam
*Quartier
des Alizés*

21 BOURAKÉ

par
Thi Dung
(Titi)
Femmes Relais

23 PAIN PERDU AU LAIT DE COCO

par Claude
*Quartier du Vent
d'Astaxan*

25 PUDDING AUX RAISINS SECS & AUX PRUNEAUX

par le
collectif
*Mieux Vivre
Ensemble*

27 DÉLICES AU FROMAGE & MIEL

par Aicha
*Quartier
de la Brise*

29 MINI PUDDING POMME CANNELLE

31 GÂTEAU À LA BANANE

par Angélique
Les pavillons

ASTUCES

CONSERVER / RECYCLER SON PAIN



Grillez votre pain pour le petit déjeuner le lendemain matin.

Mixez le pain pour en faire de la chapelure. Pour mettre dans les boulettes de viandes ou l'utiliser pour faire des beignets.



Coupez le pain en petits dés pour en faire des croûtons. Pour une version gourmande, les faire revenir à la poêle dans de la matière grasse.



RECETTES SALÉES



MISES EN BOUCHE AU THON & HARISSA

par
Sonia & Fouzia
Cité de l'Europe



NOMBRE DE PARTS

 x 20

DIFFICULTÉ



COÛT

€ € €

PRÉPARATION



30
min

INGRÉDIENTS



harissa
70g



250 g de pain dur/rassis
(1 baguette)



thon
200g



x2
œufs



olives





Faites cuire les œufs pour obtenir des œufs durs.



Coupez la baguette en morceau.



Pour diluer la harissa et faciliter son absorption par le pain, mélangez-la avec un peu d'eau



Une fois que tout cela est fait, vous n'avez plus qu'à tout assembler. Badigeonnez le pain avec la harissa au-dessus et/ou en dessous, mettez un peu de thon, d'œuf et une olive.

Cela peut aussi se faire sans harissa et avec les ingrédients qu'il vous reste.

NEMS DE PAIN AU BŒUF



par Thi Dung (Titi)
Femmes Relais

NOMBRE DE PARTS	DIFFICULTÉ	COÛT	PRÉPARATION	CUISSON
 x 4/6		€ € €	 40 min	 20 min

INGRÉDIENTS





1
Coupez les baguettes en morceau et les mettez-les à cuire à la vapeur.



2
Coupez les oignons, l'ail et le piment en petit morceau.



3
Faites revenir dans une poêle les oignons et l'ail, puis ajoutez la viande, le sel, le poivre, un peu de sucre et le glutamate.



4
Pendant que la viande cuit et que les morceaux de pain finissent de se ramollir, préparez la sauce en mélangeant de l'eau tiède, le piment, l'ail, 2 cuillères à café de sucre, du vinaigre et du nuoc-mam.



5
Lorsque les morceaux de pain sont mous, sortez-les et c'est prêt !
Vous pouvez servir les éléments sur une table (pain + viande + sauce) et chacun fait son nem.
Il suffit d'ouvrir un morceau de pain en 2, le déposer sur une feuille de salade, y mettre un peu de viande, le refermer comme un nem et de le tremper dans la sauce.

PUDDING AU THON



par Amaria
Résidence Jupiter

NOMBRE DE PARTS



DIFFICULTÉ



COÛT



PRÉPARATION



CUISSON



INGRÉDIENTS



500 g de pain dur/rassis
(2 baguettes)

sel, poivre



400g
thon



25 cl de crème
fraîche épaisse



œufs

1 boîte
d'olives

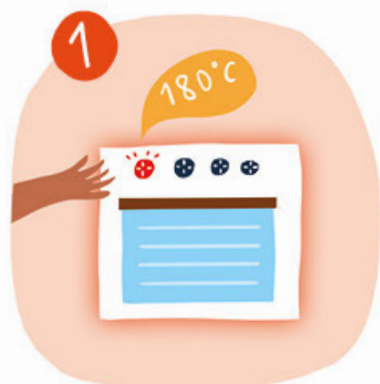


herbes
de Provence



x1,5
litre de lait





Préchauffez le four à 180° (th.6).



Mettez votre pain dans un grand plat, écrasez le en versant peu à peu le lait.



Une fois le pain bien imbibé de lait, ajoutez le thon, les œufs, la crème fraîche et les olives. Il faut que cela devienne une pâte.



Ajoutez les herbes de Provinces, le sel et le poivre selon votre goût.



Quand le tout est bien bien mélangé, versez dans une terrine.



Puis faites cuire au four environ 1h, jusqu'à ce qu'il soit doré.



BEIGNETS DE PAIN



par le
collectif
Mieux Vivre
Ensemble

NOMBRE DE PARTS  x 4	DIFFICULTÉ 	COÛT € € €	PRÉPARATION  10 min	CUISSON  10 min
--	---	---------------	---	---

INGRÉDIENTS



500 g de pain dur/rassis
(2 baguettes)



lait
ou eau



x2
œufs



vos restes !
jambon, saucisses, etc.



épices que vous
aimez : sel, poivre,
curcuma, curry,
etc.





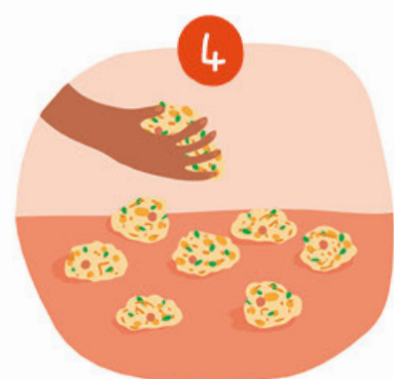
Trempez du pain rassis dans du lait chaud ou de l'eau.



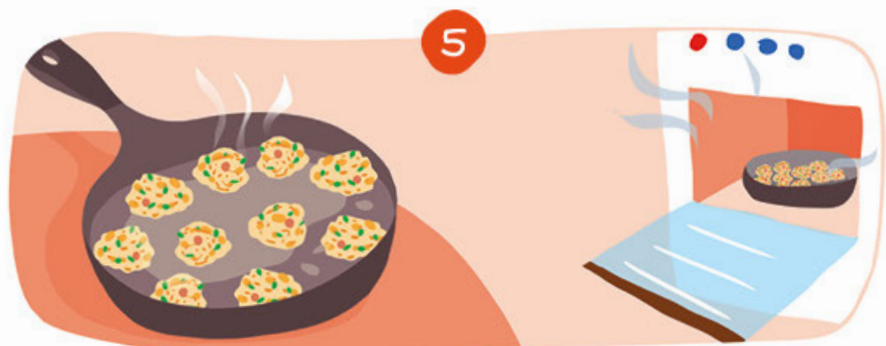
Pressez entre les mains pour en extraire le liquide au maximum.



Mettez cette mie dans un saladier et ajoutez deux oeufs, des herbes, des épices.



Faites-en des petits tas avec deux cuillères à soupe (ou vos mains).



Faites-les frire dans l'huile chaude, puis gardez-les au four jusqu'au service.



BRUSCHETTA

TOMATES & MOZZARELLA



par Marianne
Quartier de Balagny

NOMBRE DE PARTS



DIFFICULTÉ



COÛT



PRÉPARATION



CUISSON



INGRÉDIENTS



tomates



sel & poivre



110 g de mozzarella



(ou deux morceaux de baguette)

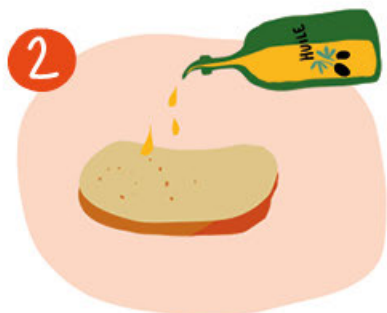


huile d'olive





Préchauffez le four à 200°C (Th 6).



Arrosez le pain d'un filet d'huile d'olive et enfournez 5 à 10 minutes.



Coupez la tomate et la mozzarella en tranches fines.



Sortez le pain du four et frottez le avec l'ail.



Disposez la tomate et la mozzarella, ajoutez un filet d'huile d'olive.



Enfournez à nouveau 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde.

Vous pouvez remplacer la mozzarella par du fromage râpé.
Les ingrédients sont également au choix.



SALMOREJO



par Maria
Quartier de
la Brise

NOMBRE DE PARTS



DIFFICULTÉ



COÛT



PRÉPARATION



INGRÉDIENTS

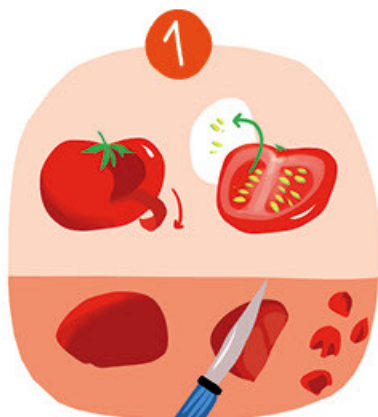


huile d'olive



tomates
(il faut autant de tomates
que de pain à recycler)





1
Épluchez et épépinez les tomates
puis coupez-les en morceaux.



2
Émiettez le pain rassis au maximum
et le mouiller avec du lait.



3
Coupez l'ail en morceau.



4
Arrosez le pain d'un filet d'huile d'olive
et ajoutez-y les tomates.



5
Ajoutez le sel et l'ail (vous pouvez choisir
d'autres épices selon vos goûts).



6
Mixez le mélange, cela donnera une crème
épaisse rose, comme un gaspacho.



ASTUCES

CONSERVER / RECYCLER SON PAIN



Rangez votre pain dans une boîte avec une moitié de pomme, il conserve son moelleux plus longtemps.

Pour lui rendre son croustillant, réchauffez votre pain au four en l'humidifiant légèrement avant.



Achetez les justes quantités.

RECETTES SUCRÉES



BOURAKÉ



par Marie,
Germaine
& Mariam
Quartier
des Aïzès

NOMBRE DE PARTS

 x 35

DIFFICULTÉ



COÛT



PRÉPARATION



INGRÉDIENTS



2 baguettes de pain dur/rassis



1 cuillère à soupe
de sucre



Pâte d'arachide
(ou dakatine)



3 paquets de sucre vanillé



Mixez les baguettes de pain jusqu'à obtenir une chapelure fine.



Mélangez la poudre obtenue avec la pâte d'arachide et y ajoutez le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une pâte.

PAIN PERDU AU LAIT DE COCO



par
Thi Dung
(Titi)
Femmes Relais

NOMBRE DE PARTS	DIFFICULTÉ	COÛT	PRÉPARATION	CUISSON
 x 4/6		€ € €	  5 min	  5 min

INGRÉDIENTS



du pain dur/rassis



lait de coco



beurre



œufs



lait



sucre



Coupez le pain en tranche.



Préparez le mélange : 2 œufs, 1 à 2 cuillères à soupe de sucre (selon vos goûts), lait de coco et lait. Le lait de coco doit toujours être supérieur au lait normal (par exemple : si vous mettez 1 verre de lait, il faut mettre 2 à 3 verres de lait de coco).



Faites tremper les morceaux de pain dans le mélange jusqu'à ce que ces derniers soient imbibés de la préparation.



Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et y faire revenir les morceaux de pain.

Vous pouvez déguster ce pain perdu avec de la confiture, de la pâte à tartiner ou nature.

PUDDING

AUX RAISINS SECS & AUX PRUNEAUX



par Claude
Quartier du Vent
d'Autan

NOMBRE DE PARTS	DIFFICULTÉ	COÛT	PRÉPARATION	CUISSON
 x 4/6		€ € €	  20 min	  50 min

INGRÉDIENTS



125g
pruneaux
dénoyautés



200g
sucre



125g raisins
secs



300 g de pain dur/rassis
(un peu plus d'1 baguette)



Fleur
d'oranger



essence
de vanille
(si vous
en avez)



œufs
x3



cannelle

1 sachet
de sucre
vanillé



1 verre
de lait



30g
beurre



Préchauffez le four à 180° (th.6).



Faites tremper les raisins et les pruneaux dans un bol avec de la fleur d'oranger.



Coupez le pain en morceau, les mettre dans un bol et recouvrir d'eau.



Une fois le pain ramolli, pressez-le entre vos mains pour enlever l'excédent d'eau.



Ajoutez le sucre, le sucre vanillé, la cannelle, l'essence de vanille, le verre de lait, les œufs, le beurre fondu et les raisins secs + les pruneaux.



Mettez le tout dans un moule puis au four pendant environ 1h (surveillez-le).

DÉLICIES

AU FROMAGE & AU MIEL

par Aicha
Quartier
de la Brise



NOMBRE DE PARTS



DIFFICULTÉ



COÛT



PRÉPARATION



INGRÉDIENTS



250g de pain
(1 baguette)
ou du pain en
tranche rassis



miel



fromage (chèvre,
camembert, ou autres)



1
Coupez le pain en morceau large de 10 cm environ (s'il vous reste du pain en tranche, c'est encore plus facile !)



2
Coupez le fromage en tranche.



3
Mettez une tranche de fromage sur le pain et ajoutez-y du miel. Servez !



4
Attention : le pain doit être encore un peu « mou » pour que la recette fonctionne. S'il est légèrement dur, n'hésitez pas à passer le pain avec le fromage au four pour qu'il croustille et que le fromage fonde. S'il est trop dur, cela est difficilement faisable.

MINI PUDDING POMME CANNELLE



par le
collectif
Mieux Vivre
Ensemble

NOMBRE DE PARTS	DIFFICULTÉ	COÛT	PRÉPARATION	CUISSON
 x6		€ € €	 15 min	 30 min

INGRÉDIENTS

 x1 250 g de pain dur/rassis



1/2 orange
non traitée



pommes (Reine des
reinettes, Gala ou Pink Lady)



50cl
lait



œufs

60g

sucré



1 sachet de
sucre vanillé



1 cuillère à soupe
de cannelle



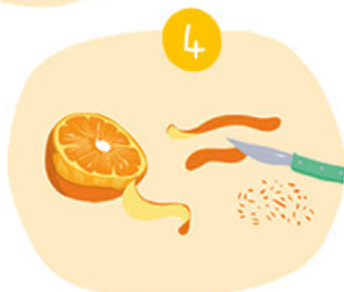
Préchauffez le four à 200° (th.6-7).



Faites tremper le pain dans le lait pendant 1h.



Lavez et pelez les pommes. Ôtez leur cœur et coupez-les en dés.



Rincez et épluchez l'orange. Émincez la moitié des zestes.



Battez les œufs en omelette. Ajoutez les sucres et mélangez.



Incorporez les dés de pommes, la cannelle, la moitié des zestes d'orange et le pain préalablement essoré. Remuez bien.



Répartissez la préparation dans six ramequins chemisés de papier sulfurisé ou dans un moule à cake en silicone.



Enfournez 30 min. Vérifiez la cuisson : la lame d'un couteau enfoncée doit ressortir sèche. Sinon, poursuivez-la 8-10 min.

Laissez tiédir le pudding avant de le démouler. Décorez-le avec le reste des zestes puis servez tiède ou froid.

GÂTEAU À LA BANANE

BÁNH CHUÔI N'ỔNG



par Angélique
Les pavillons

NOMBRE DE PARTS



DIFFICULTÉ



COÛT



PRÉPARATION



CUISSON



INGRÉDIENTS



200 g de pain rassis
ou baguette ou pain
de mie à émietter



1 œuf



x 5/6

500 g de bananes



lait



200 ml
de lait
de coco



beurre fondu



1 cuillère à
café d'extrait
de vanille



sucre
cassonade



1 pincée
de sel



1 Pelez et coupez les bananes en rondelles (de préférence de biais pour obtenir de plus grandes et longues rondelles) de 3 mm d'épaisseur.



2 Préchauffez le four à 180°C.



3 Dans un récipient, rompez le pain à la main en petits morceaux. Si c'est du pain rassis dur, détaillez-le en morceaux avec un couteau. Versez le lait pour ramollir. Laissez reposer 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, écrasez le pain trempé.



4 Dans un bol, mélangez le lait de coco, le sucre et l'extrait de vanille. Versez sur le pain écrasé. Mélangez encore jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez un œuf entier. Mélangez. Enfin, versez le beurre fondu, la pincée de sel et mélangez vivement. Le mélange doit être mou et compact, mais pas liquide. Sinon, jetez l'excédent de lait.



5 Tapissez le moule à cake de papier de cuisson (indispensable pour démouler). Alternez une couche de bananes avec une couche d'environ 1 cm d'épaisseur de pâte de pain, puis une couche de bananes et une couche de pâte de pain, et terminez par une couche de bananes.



6 Enfournez le gâteau pendant 40 minutes et surveillez la cuisson.



Le collectif *Mieux Vivre Ensemble* tient à remercier toutes les personnes qui ont fourni les recettes et qui ont participé aux ateliers cuisine avec plaisir : Claude, Sonia, Fouzia, Amaria, Marie, Germaine, Mariam, Angélique, Titi, Maria, Aïda, Isabelle, Aïcha, Theepa, Amina et Kunitha

Le collectif remercie également tous les partenaires ayant participé à l'émergence de ce projet et du livret recette : la région Île-de-France, le SYCTOM, le Sitom 93, l'ACSE, les bailleurs sociaux (Logement Francilien, Emmaüs Habitat, France Habitation, APES), la ville d'Aulnay-sous-Bois et toutes les associations locales (Saddaka, Centres sociaux de l'ACSA, Femmes Relais, Amis des 2 frères, Vivre son quartier, Jardins du Zéphyr, ADEJEP, Collectif de papas, Confédération Syndicale des Familles et Grajar 93).

Conception graphique & illustrations : Emmanuelle Roncin & Coline Tinevez

Photographies : Mairie d'Aulnay-sous-Bois / A.Galosi - ITomas

Avril 2015

île de France



SITOM 93

