



Mettons fin au gaspillage...



LE SAVIEZ-VOUS ?

# Le Pain?





De la farine de blé



Du sel



De l'eau



Le pain est l'élément de base des repas dans un grand nombre de pays.



En France, chaque seconde, 320 baguettes de pain sont produites puis consommées.

Chaque personne consomme 58 kg de pain par an et pour de nombreuses raisons, en jette en moyenne 4,4 kg.

## **NE GASPILLONS PLUS!**

Voici plusieurs recettes pour « Donner une seconde vie au pain... »

Sucrées ou salées,  
il n'y a plus qu'à se régaler !



# Sucré

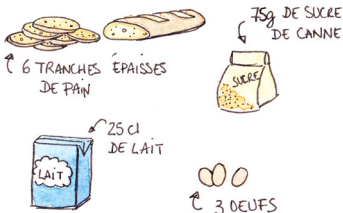
## Pain perdu nature

Pour 4 personnes

Temps de préparation 15 mn

Temps de cuisson 15mn

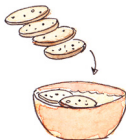
### - INGREDIENTS -





Mélanger les oeufs, le sucre et le lait.

Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Passer les tranches de pain à la poêle dans du beurre.

Laisser cuire jusqu'à ce que les tranches soient dorées.



Sucré

# Pain perdu au Chocolat

Pour 6 personnes

Temps de préparation 15 mn

Temps de cuisson 10 mn

## - INGREDIENTS -

1 BAGUETTE SÈCHE



2 ŒUFS



30 cl  
DE LAIT



50g DE SUCRE  
DE CANNE

20 g  
DE CACAO PUR



1 PINÇÉE  
DE CANNELLE





Couper votre baguette en gros morceaux.

Mixer les œufs et le sucre.  
En même temps, faire chauffer légèrement le lait (casserole ou micro-ondes).



Mélanger la poudre de cacao, la cannelle et le lait, jusqu'à obtenir un mélange à peu près homogène.

Ajouter le mélange œufs/sucre et mélanger à nouveau, puis faire tremper vos morceaux de pain dans la préparation.



Une fois ceux-ci imbibés, passez-les à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient toastés.



Sucré

# Gateau de Pain perdu Pomme Cannelle

Pour 6 personnes

Temps de préparation 15 mn

Temps de cuisson 45 mn

## INGREDIENTS







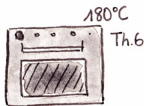
Faire chauffer votre lait 2 minutes au micro-ondes.

Tremper votre pain coupé en morceaux dans le lait et laisser imbiber.



Fouetter les oeufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé. Ajouter la cannelle.

Préchauffer votre four à 180°C.



Verser le mélange oeufs/sucre/cannelle sur le pain imbibé de lait.  
Laisser reposer 5 minutes.

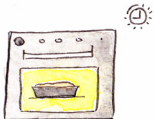
Ajouter les pommes coupées en cubes.

Laisser ramollir.



Beurrer votre moule à cake et verser votre préparation

Enfourner 45 minutes



Salé

# Pain perdu au Fromage

Pour 4 personnes

Temps de préparation 5 mn

Temps de cuisson 5 mn

## INGREDIENTS

PAIN RASSIS



3 OEUFS



FROMAGE



15 cl DE LAIT



Couper votre baguette en tranches assez épaisses.

Battre les oeufs et le lait dans un saladier.



Couper le pain en tranches assez épaisses mais pas trop pour qu'elles soient bien imprégnées de mélange oeufs/lait.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile ou de beurre.



Faire dorer les tranches de pain.

Dès qu'elles sont dorées de chaque côté, les disposer sur un plat et les recouvrir de fromage râpé.



Salé

# Pain Perdu au Thon

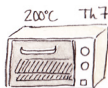
Pour 4 personnes

Temps de préparation 15 mn

Temps de cuisson 30 mn

## INGREDIENTS





Mettre le four à chauffer à 200°C.



Faire bouillir 1/2 l de lait avec du sel, du poivre et 1 cuillère à café de noix de muscade.



Battre les 3 oeufs dans un bol.



Couper le pain rassis et le placer dans le fond d'un plat à gratin.



Verser le lait bouillant avec les 3 oeufs battus dans le plat et laisser ramollir le pain 5 minutes.



Laver et raper la courgette, la mélanger avec le thon égoutté et émiétté sur le pain mou.

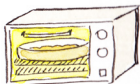


Mélanger un peu l'ensemble.



Recouvrir de fromage.

Mettre au four 30 min.  
A déguster chaud ou froid.



# MOBILISONS NOUS !

Si le pain n'est pas réutilisé avec ces différentes recettes, une collecte existe sur le quartier :

## Donnons une seconde vie au pain !



Récupérer son pain dur.

Le déposer dans les différents bacs présents sur le quartier.





Deux fois par semaine, les bacs sont vidés et le pain est acheminé vers le centre de revalorisation.



Il est alors transformé en granulés.

Il permettra ensuite de nourrir les animaux de fermes de la région.





Réalisation Reynerie Services

Illustrations Florence Casteluccio

**RENSEIGNEMENTS :**

La Régie de Quartier

Reynerie Services

05.61.44.26.03



**REYNERIE  
SERVICES**



Un cycle de vie  
pour déchets organiques.

**toulouse  
métropole**

