



Planifier, magasiner, cuisiner, savourer! Plan, Shop, Cook, Enjoy!

Un festin de restes

Les restes permettent d'épargner du temps et de l'argent et de réduire le gaspillage. Transformez vos restes en festins!

Que faire avec ...



LES RESTES DE	
Poulet entier cuit	Ajoutez-en dans des plats sautés, des soupes, des casseroles, des sandwiches ou des salades.
Riz cuit	Pudding au riz, riz sauté aux légumes, ou dans une soupe ou des casseroles ou des poivrons farcis.*
Fruit	Coupez les fruits pendant la fin de semaine, et servez-les la semaine avec les ingrédients suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Céréales chaudes et froides • Crêpes et gaufres • Yogourt et fromage cottage • Produits de boulangerie (muffins et pains sucrés) *
Légumes cuits	En purée, ou dans du lait ou du bouillon faible en sodium pour une soupe vite faite.* En ajouter dans les pâtes, la soupe, la salade, les lasagnes, une omelette ou de la quiche.* Mettez vos restes de légumes frits dans une omelette ou un roulé. Déposez de petites cuillérées de restes de pâte de tomate sur une tôle à biscuit ou dans un bac à cubes de glace et congelez-les. Servez-vous-en pour faire de la sauce à spaghetti, des lasagnes ou de la sauce à pizza.
Pâtes cuites	Mettez-en dans les soupes, casseroles et salades de pâtes.*
Pain sec	Pain sec réduit en miettes pour faire de la chapelure afin d'enrober le poulet, le poisson, ou d'en mettre dans les casseroles ou le pudding au pain.* Saupoudrez des épices sur des cubes de pain sec et dorer au four pour faire des croûtons.
Saumon	Transformez des restes de saumon en galettes de saumon ou mettez-en dans des pains pita.*
Bœuf haché	Faites sauter le bœuf haché et mettez-en dans une casserole. Congelez les restes pour en faire du chili, de la sauce à spaghetti ou pour farcir des poivrons.
Sauce à spaghetti	Faites des lasagnes, de la sauce à pizza, du chili ou congelez-la pour la consommer plus tard, quand vous êtes pressé. *

Les restes, en toute sécurité:

Les restes peuvent rapidement se gâter, il faut donc veiller à leur fraîcheur :

- Réfrigérez immédiatement les restes dans un récipient peu profond pour qu'ils refroidissent rapidement.
- Garder les restes au réfrigérateur pendant deux ou trois jours au maximum. Vous pouvez aussi les congeler. Ils se conserveront deux à trois mois. Collez une étiquette avec la date sur les récipients.
- Les restes ne peuvent être réchauffés qu'une seule fois. Ne congelez pas à nouveau des restes qui ont été dégelés.

*Vous trouverez des recettes pour ces restes dans *The Basic Shelf Cookbook*, publié par l'Association canadienne de santé publique en 2011. www.cpha.ca