

## 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	
<b>Poulet entier cuit</b>	Ajoutez-en dans des plats sautés, des soupes, des casseroles, des sandwiches ou des salades.
<b>Riz cuit</b>	Pudding au riz, riz sauté aux légumes, ou dans une soupe ou des casseroles ou des poivrons farcis.*
<b>Fruit</b>	Coupez les fruits pendant la fin de semaine, et servez-les la semaine avec les ingrédients suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales chaudes et froides</li> <li>• Crêpes et gaufres</li> <li>• Yogourt et fromage cottage</li> <li>• Produits de boulangerie (muffins et pains sucrés) *</li> </ul>
<b>Légumes cuits</b>	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.
<b>Pâtes cuites</b>	Mettez-en dans les soupes, casseroles et salades de pâtes.*
<b>Pain sec</b>	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.
<b>Saumon</b>	Transformez des restes de saumon en galettes de saumon ou mettez-en dans des pains pita.*
<b>Bœuf haché</b>	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.
<b>Sauce à spaghetti</b>	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.