



Chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois

**Aux fourneaux  
les petits  
chefs!**



## Le livret des recettes du Mercredi 06 novembre





# Anti Gaspi on cuisine tout !

**Nous , les consommateurs, sommes responsables de la moitié du gaspillage alimentaire mondial ...**

Les déchets alimentaires font l'objet de beaucoup de polémiques. Entre 35 et 50 % de toute la nourriture mondiale produite est jetée. Cette perte et ce gaspillage sont aussi bien le fait des producteurs, des agriculteurs que des industriels et des consommateurs !

Quelques changements simples peuvent faire une différence à grande échelle, en, par exemple, achetant des produits locaux et de saison, prévoyant nos menus à l'avance avec une liste de courses ou en stockant mieux nos aliments.

Dans l'atelier du jour, nous avons imaginé des recettes qui vont permettre d'utiliser au maximum les aliments que nous achetons :

- En récupérant les restes de gâteau, pain ou de biscuits trop secs ou trop mous,
- En consommant les légumes et les fanes de légumes
- En cuisinant des fruits un peu gâtés, comme l'avocat
- En pâtissant le blanc ou le jaune d'œuf lorsqu'il reste d'une autre recette et
- En fabricant un smoothie avec des épluchures ...

## Le Chef : **Samir El MALHOUF**

Après une formation couronnée par un CAP en Normandie, Samir s'est rendu sur Paris et a débuté sa carrière auprès de nombreux traiteurs parisiens. Son parcours riche et varié l'amène dans une enseigne de matériel de cuisine pour apporter ses compétences lors d'ateliers culinaires, puis dans le catering aérien. Aujourd'hui, ce « *touche à tout culinaire* » développe des concepts de restauration pour les sportifs et autour du petit-déjeuner. Il collabore avec **Flyin'Chef** lors d'Happenings culinaires, cours et démonstrations et adore transmettre son savoir aux enfants.



## Sucettes au reste de gâteau et au chocolat

### Pour 8 sucettes :

100 g de reste de gâteau (4/4 par exemple) - 1 cuiller à soupe de mascarpone - 150 g de chocolat à pâtisser

*Pour la décoration :* Noix de coco râpée, graines de pavot

Grains de riz dans un pot pour le support

Mixer dans un blender le gâteau pour en faire des miettes.

Bien les mélanger dans un saladier avec le mascarpone.

Faire des boules du mélange de la taille d'une noix et

les disposer sur un plat. Laissez-les reposer au frais

durant 30 minutes environ.

Dans une casserole au bain-marie, faire fondre doucement le chocolat.

Sortez les boules du réfrigérateur, puis piquez un bâton au centre.

Tremper dans le chocolat et enrober avec la décoration de votre choix.

Déposer sur une assiette et grignotez !



## Crumble aux fruits trop mûrs

### Pour 6 personnes

225 g de farine - 220 g de sucre

115 g de beurre - 600 g de fruits trop mûrs (banane, pomme, poire, prunes..)

Mélanger dans un saladier la farine avec le sucre et ajouter le beurre en petits morceaux.

Avec la main, écraser le tout pour faire comme du sable.

Eplucher vos fruits trop mûrs (sauf s'ils sont BIO) et les couper en petits morceaux. Les déposer dans un plat à gratin.

Recouvrir avec la pâte à crumble et cuire à four chaud 200°C durant 35 à 40 minutes.

Servir tiède ou froid, avec pourquoi pas une boule de glace !

Autre astuce : glisser dedans quelques pépites de chocolat ...



## Pesto de fanes de radis :

### Pour 1 botte de radis

1 botte de radis - 1 gousse d'ail - 80 g de fanes de radis sans tige

40 g d'amandes émondées ou en poudre ou de pignons de pins

80 g de parmesan - 5/8 cl d'huile d'olive - Piment Espelette – Sel

### **Recette**

Équeuter les radis, trier les fanes en retirant les parties les plus dures.

Laver le tout et réserver les radis au frais.

Eplucher l'ail et retirer le germe.

Dans un blender ajouter les fanes, les amandes, les gousses d'ail, le parmesan râpé et mixer le tout en ajoutant l'huile d'olive.

Assaisonner avec piment d'Espelette et sel.

Réserver au frais avant dégustation.

# Les Recettes des petits chefs

## Gâteau de pain du matin

Pour un moule à cake ou 24 petites pièces

**450 g de pain rassis** - 2 gousses de vanille - 1,2 l de lait -

150 G de raisins secs

100 g d'amandes ou noix séchées - 5 œufs - 200 g de sucre

Couper le pain en tout petit morceaux. Faire bouillir le lait avec les gousses de vanille puis le verser sur le pain.

Laisser infuser ½ h. Battre les œufs en omelette, ajouter le sucre et les fruits secs coupés en morceaux.

Mélanger avec le pain au lait. Mettre dans les moules et cuire à 180° . *Vous pouvez le cuire dans un moule à cake et le trancher par la suite, u alors en petites bouchées.*



## Taboulé chou fleur brocoli

**Pour 4 personnes**

200 g de brocolis - 200 g de chou fleur – 40 g de pois chiches – 70 g de raisins secs – 200 g de poivrons rouges – 3 citrons – 3 cuillères à soupe de miel – gingembre en poudre - ciboulette

**Recette**

Mixer au blender les têtes de chou fleur et de brocoli pour en faire comme une semoule. Tailler les branches en fines lamelles ainsi que le poivron.

Mettre dans un saladier avec les raisins, les pois chiches et les épices. Assaisonner au citron et au miel . Laisser reposer au frais avant de déguster

## Tartinade de betteraves

**Pour 4 personnes :**

150 g de betteraves cuites – 80 g de pois chiches cuits - 1 cuiller à soupe de purée de sésame - 1 cuiller à soupe d'huile de noix - 1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique - Sel, poivre

**Recette :**

Couper la betterave en petits cubes puis mixer avec tous les ingrédients ; allonge à l'eau si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais avant de servir.



# Les Recettes des petits chefs

## Smoothie aux épluchures de pommes

### Pour 1 blender

2 pommes entières BIO - Les épluchures de 4 pommes BIO - 400 ml de lait ou de lait de riz ou de soja - 2 cuillers à café de miel - 2 cuillers à café de poudre d'amandes - 2 cuillers à café de cannelle moulue

Couper les pommes tout en retirant les pépins. Mettre dans le bol de votre blender, ajouter les ingrédients et les épluchures. Mixer le tout et ajouter à la fin quelques glaçons. Verser dans des verres et saupoudrer de cannelle. Dégustez aussitôt !



## Brioche pas perdue !

### Pour 4 personnes

*8 tranches de pain rassis – 80 g de beurre – 20 g de sucre – 2 œufs – 20 cl de lait – fleur d'oranger*

### **Recette**

Battre les œufs dans une assiette en y ajoutant sucre, lait et fleur d'oranger.

Mettre le beurre dans une poêle et le faire chauffer.

Tremper les tranches de pain dans le mélange puis faire dorer doucement à la poêle.

Servir chaud en saupoudrant de sucre glace et en accompagnant de délicieuses confitures.

## Pâte à tartiner aux biscuits

### Pour 1 pot

100 g de biscuits un peu mous (petits-beurre, spéculos, cookie...) - 10 cl de lait

50 g de chocolat noir - 1 sachet de sucre vanillé - 1 cuiller à soupe d'huile de tournesol

Mixer les biscuits pour les réduire en poudre.

Faire fondre le chocolat au bain marie et ajouter le lait et le sucre vanillé.

Hors du feu, ajouter petit à petit la poudre de biscuit et mélanger bien.

Terminer par la cuiller d'huile de tournesol.

Verser dans le pot et mettre au réfrigérateur pendant 2 heures minimum avant de déguster.

Cette pâte peut se conserver 10 jours, si toutefois vous n'avez pas mangé tout auparavant !

Astuce : remplacer l'huile de tournesol par de l'huile de noisettes.

# Aux fourneaux les petits chefs !

*Une expérience culinaire inoubliable des plus ludique, exclusive et marquante*

**Chaque premier mercredi du mois**, les petits chefs se mettent derrière les fourneaux!

Pour participer, retrouvez l'animation entre les boutiques Marc Orian et Lacoste :

- Pas besoin d'inscription
- Participation gratuite
- Tous les enfants **à partir de 6 ans** sous la surveillance de leurs parents peuvent participer
- Sessions de 20 min de 11h à 18h

**Nos prochains rendez-vous :**

**le mercredi 04 Décembre :**

*Ma déco de Noël à grignoter !*

