



# *Livret de recettes*



élaborées par des chefs du Grand Dijon  
pour apprendre à cuisiner ses restes alimentaires



ÉDITION 2013

Le Grand Dijon s'est engagé dans un programme de réduction des déchets. Objectif : diminuer le volume de nos poubelles de 7 % d'ici à 2015. La lutte contre le gaspillage alimentaire est un des leviers d'action. Plutôt que de jeter à la poubelle ce qui reste dans les assiettes ou au fond des casseroles à la fin du repas, apprenez à consommer mieux et à cuisiner durable ! Ce livret de recettes édité en collaboration avec plusieurs chefs de l'agglomération vous propose des recettes simples pour accommoder ces reliquats de repas et concocter de délicieux petits plats.  
Bon appétit !

### *Les recettes salées*

- Velouté de chou-fleur, crème au curry et croûtons p. 3
- Potage vert au lard fumé p. 3
- Feuilleté au roquefort p. 4
- Soupe de poisson à l'ail et à la moutarde p. 4
- Mousse de lentilles p. 5
- Rillettes de poisson p. 5
- Gratin de poisson à la tomate p. 6
- Chou farci aux oignons p. 6
- Tarte anti-gaspi p. 7
- Risotto de poulet revisité spécial bambino p. 7
- Rillettes de sardine au boursin p. 8
- Tzatziki-rit p. 8
- Poulet et bœuf aigre-doux à l'ail et au gingembre p. 9
- Gratin de pâtes aux champignons p. 9
- Mini brochettes de filet de poulet p. 10
- Verrines de pâtes au boursin p. 10

### *Les recettes sucrées*

- Riz aux fruits secs et caramel p. 11
- Tiramisu p. 12
- Dés de fruits poêlés au kirsch, pain perdu à la brioche p. 13
- Frites de banane sauce chocolat p. 14
- Cake pop p. 14
- Galette au four de ma grand-mère p. 15

# *Velouté de chou-fleur, crème au curry et croûtons*

par le chef Stéphane Derbord

## ***Ingrédients***

*restes de chou-fleur (tiges  
et feuilles vertes), pain dur,  
beurre, eau, crème, curry.*

Récupérer les tiges et les feuilles vertes du chou-fleur.  
Suer avec un peu de beurre.  
Mouiller à hauteur avec de l'eau.  
Cuire à couvert environ 1 h et mixer.  
Monter légèrement un peu de crème et de curry.  
Incorporer dans la soupe.  
Dorer quelques croûtons de pain dur au four.



# *Potage vert au lard fumé*

par le chef Stéphane Derbord

## ***Ingrédients***

*restes de vert de poireaux  
et/ou fanes de radis et/ou  
fanés de navets, beurre,  
pommes de terre, lardons.*

Laver et tailler les légumes.  
Suer avec un peu de beurre dans une cocotte ou un faitout.  
Ajouter un peu de pommes de terre pour lier.  
Mixer.  
Cuire quelques lardons à la poêle.  
Servir la soupe avec les lardons.

# Feuilleté au roquefort

par Chez Septime

## **Ingrédients**

*restes du réfrigérateur :*  
*fromage à pâte persillée*  
*type roquefort, pâte*  
*feuilletée, un jaune d'œuf,*  
*petite boîte de pois chiches,*  
*huile d'olive, vinaigre de*  
*xérès.*

Écraser les pois chiches avec le fromage (à quantités équivalentes)  
Ajouter un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre de xérès.  
Couper des carrés de pâte feuilletée de 6 à 7 cm de côté.  
Ajouter le mélange sur la moitié du carré et le plier en triangle en badigeonnant la bordure avec le jaune d'œuf pour coller en cuisson.  
Faire cuire au four à 180°C pendant 10 minutes.



# Soupe de poisson à l'ail et à la moutarde

## **Ingrédients**

*restes de poisson (arêtes*  
*et têtes), huile d'olive, ail,*  
*persil, moutarde, crème.*

Concasser les arêtes et les têtes.  
Suer à l'huile d'olive avec un peu d'oignon, beaucoup d'ail et de persil dans une casserole.  
Mouiller à hauteur avec de l'eau.  
Cuire environ 30 min à feu doux et passer au tamis.  
Lier la soupe avec de la moutarde et de la crème (pour 1 litre de soupe, mettre 10 cl de crème et une cuillère à soupe de moutarde).

# Mousse de lentilles

par l'Hôtel l'Escargotière

## **Ingrédients**

*restes de petit salé aux  
lentilles, gélatine, bouillon  
de bœuf, yaourt ou  
fromage blanc, moutarde  
à l'ancienne, sel, poivre,  
ciboulette et cornichons.*

Couper en dés vos restes de viande, de saucisses, de carottes et de pommes de terre puis mélanger aux lentilles.

Gélifier le bouillon légèrement (10 g de gelée en poudre ou 3 feuilles de gélatine pour ½ litre de bouillon de bœuf).

Mélanger le tout et verser dans un ramequin, une terrine ou une demie-sphère en silicone. Faire prendre au frais pendant 3 h.

Accompagner d'une sauce à base de yaourt ou de fromage blanc et de moutarde à l'ancienne : pour 1 yaourt, mélanger avec une cuillère à café de moutarde à l'ancienne, du sel, du poivre, de la ciboulette et des cornichons hachés.



# Rillettes de poisson

par l'Hôtel l'Escargotière

## **Ingrédients**

*restes de poisson cuit,  
un jaune d'œuf, moutarde,  
huile d'arachide ou de  
tournesol, sel, poivre,  
ketchup et curry.*

Écraser à la fourchette vos restes de poisson cuit au court-bouillon ou au four.

Pour environ 300 g de poisson, ajouter 3 cuillères de mayonnaise (1 jaune d'œuf, une cuillère à café de moutarde, 20 cl d'huile d'arachide ou de tournesol, sel et poivre), une cuillère de ketchup et du curry selon vos goûts.

## **Petit plus du chef**

Vous pouvez accompagner ces rillettes avec des œufs durs et des tomates coupées en quartiers.

# Gratin de poisson à la tomate

par le chef Stéphane Derbord

## **Ingrédients**

*restes de poisson cuit,*

*2 tomates, ail, persil,*

*farine, crème, comté*

*ou chapelure.*

Récupérer des restes de poisson cuit.

Enlever les arêtes.

Couper deux tomates en quartiers.

Poêler les tomates avec de l'ail et du persil.

Ajouter le poisson, une pincée de farine et un peu de crème.

Déposer dans un plat à gratin avec un peu de comté ou de chapelure (vous pouvez mixer des biscottes ou des restes de pain dur).

Cuire et colorer au four à 200°C environ 15 min.



# Chou farci aux oignons

par le chef Stéphane Derbord

## **Ingrédients**

*restes de rôti de porc,*

*beurre, 2 oignons, chou,*

*huile d'olive.*

Suer au beurre deux oignons ciselés.

Ajouter les tranches de rôti émincées.

Cuire à feu doux environ 15 min.

Hacher grossièrement.

Cuire les feuilles de chou à l'eau bouillante.

Dans chaque feuille de chou, ajouter la farce de porc et rouler.

Ajouter un filet d'huile.

Cuire au four à couvert à 180°C environ 30 min avec le lard de porc ou la couenne.

# Tarte anti-gaspi

par l'Hôtel l'Escargotière

## **Ingrédients**

*restes de viande ou de poisson, poireau, olive, tomate, oignon, poivron ou autres légumes, 3 œufs, ½ litre de lait, sel, poivre et muscade.*

*pâte brisée : 200 g de farine, 100 g de beurre, 1 pincée de sel et 5 à 10 cl d'eau.*

Réaliser une pâte à tarte brisée en mélangeant la farine, le beurre et le sel puis incorporer l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Couper vos restes de viande ou émietter vos restes de poisson.

Agrémenter de légumes (poireau, olive, tomate, oignon, poivron...).

Confectionner un appareil : 3 œufs, ½ litre de lait, sel, poivre et noix de muscade.

Cuire au four à 180°C pendant 45 minutes environ et accompagner d'une salade verte.

C'est idéal pour un repas du soir !



# Risotto de poulet revisité spécial bambino

par l'Hôtel l'Escargotière

## **Ingrédients**

*restes de poulet rôti, échalote, beurre, vin blanc, jus de poulet ou fond de veau, crème, paprika, blé.*

Couper vos restes de poulet rôti en dés.

Faire suer une échalote au beurre dans une casserole, puis déglacer avec 10 cl de vin blanc.

Laisser réduire pratiquement à sec.

Rajouter votre jus de poulet restant ou du fond de veau puis laisser réduire.

Ajouter un peu de crème et une pointe de paprika.

Accompagner avec du blé, cuit dans l'eau salée.

# *Rillettes de sardine au boursin*

par Chez Septime

## ***Ingrédients***

*restes du réfrigérateur :*

*50 g de fromage frais*

*type boursin, une boîte de*

*sardines, huile de sésame,*

*gâteaux apéritifs type Tuc.*

Écraser les sardines avec le fromage frais et un filet d'huile de sésame.

Tartiner sur les gâteaux apéritifs.



# *Tzatziki-rit*

par Chez Septime

## ***Ingrédients***

*restes du réfrigérateur :*

*2 petits suisses,*

*5 portions de vache qui rit,*

*un demi-concombre,*

*menthe.*

Éplucher et épépiner le demi-concombre.

Mettre les petits suisses, la vache qui rit, le concombre et la menthe dans le bol du robot et mixer légèrement.

Servir le tzatziki-rit sur des toasts de pain ou des blinis.

## ***Petit plus du chef***

Réaliser des chips avec vos épluchures de pommes de terre ou de carottes et accompagner avec le tzatziki-rit.



# ***Poulet et bœuf aigre-doux à l'ail et au gingembre***

par le chef Stéphane Derbord

## ***Ingrédients***

*restes de poulet et de bœuf,  
oignon, huile, ail,  
gingembre, sucre en  
poudre, vinaigre  
balsamique, tagliatelles,  
herbes hachées (persil,  
coriandre...), épices.*

Couper finement la viande de poulet et de bœuf.  
Poêler vivement à l'huile un oignon ciselé.  
Ajouter la viande découpée.  
Préparer le jus en faisant suer à l'huile, l'ail  
et le gingembre hachés.  
Ajouter une cuillère de sucre en poudre  
et déglacer au vinaigre balsamique.  
Agrémenter de quelques herbes hachées,  
quelques tagliatelles et des épices (cumin,  
coriandre...).

Mélanger l'ensemble dans un plat creux.

## ***Petit plus du chef***

Remplacer les tagliatelles par des feuilles de salade verte ciselées et poêlées.



# ***Gratin de pâtes aux champignons***

par le chef Stéphane Derbord

## ***Ingrédients***

*restes de pâtes,  
champignons, beurre, lait,  
fromage râpé.*

Émincer et poêler les champignons au beurre.  
Ajouter les pâtes et du lait (pour 200 g  
de champignons, mettre 500 g de pâtes  
et 20 cl de lait).  
Mélanger avec 100 g de fromage râpé  
(emmental, comté...).

Cuire au four à 180°C environ 15 min.

# Mini-brochettes de filet de poulet

par Chez Septime

## **Ingrédients**

restes du réfrigérateur :

filets de poulet, soda type

coca-cola ou orangina,

un œuf, crème fraîche,

moutarde ou Savora,

ketchup, céréales type

Corn-flakes, huile de

tournesol.

Couper le filet de poulet en morceaux. Réaliser des mini-brochettes sur des piques en bois et les faire mariner 12 h dans le soda. Après marinade, tremper dans de l'œuf battu et les céréales émiettées. Faire frire dans de l'huile de tournesol et servir avec une sauce à base de ketchup, moutarde ou Savora et crème fraîche (en quantités équivalentes).



# Verrines de pâtes au boursin

par Chez Septime

## **Ingrédients**

restes du réfrigérateur :

fromage frais type boursin,

crème fraîche, pâtes

(petite taille), une petite

boîte de champignons

de Paris, huile d'olive,

vinaigre balsamique,

gâteaux apéritifs type Tuc.

Faire cuire les pâtes et les égoutter. Ajouter un filet d'huile d'olive sur les pâtes cuites ainsi qu'une cuillère à café de vinaigre balsamique, les champignons de Paris émincés puis le fromage. Rajouter une cuillère à café de crème pour l'onctuosité. Servir dans des verrines avec les gâteaux apéritifs écrasés dessus.

# *Riz aux fruits secs et caramel*

par le chef Stéphane Derbord

## ***Ingrédients***

*restes de riz cuit, fruits*

*secs, beurre, sucre, lait,*

*crème, café ou eau.*

Faire macérer les fruits secs préalablement concassés (raisins, pruneaux, abricots, dattes ...) dans de l'eau tiède pendant 30 minutes (compter 20 g de fruits secs pour 100 g de riz cuit).

Égoutter.

Suer au beurre les fruits secs.

Ajouter du sucre pour caraméliser.

Déglacer avec 10 cl de lait et 10 cl de crème pour 400 g de riz cuit.

Cuire à feu doux avec le riz à couvert environ 30 min (riz fondant).

Verser dans des petits bols.

Laisser refroidir.

Préparer un caramel classique (50% d'eau et 50% de sucre) et ajouter environ 5 cl de reste de café ou tout simplement de l'eau.

Démouler le riz et verser le caramel dessus.



# Tiramisu

par l'Hôtel l'Escargotière

## **Ingrédients**

restes de gâteaux secs,

fruits qui s'abîment

(pommes, poires...), sirop

(3/4 l d'eau, 100 g de sucre

et 1 jus de citron), 125 g de

mascarpone, 150 g de sucre,

4 jaunes d'œufs, alcool,

2 feuilles de gélatine.

Émietter les gâteaux secs (petits beures ou galettes qui n'ont pas eu de succès) et remplir le fond des verrines avec.

Pocher les fruits qui s'abîment dans un sirop (poires, ananas, fraises, etc.) :

Faire bouillir  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau avec 100 g de sucre et un jus de citron.

Laisser cuire 10 minutes et pocher les fruits. Le temps de cuisson dépend de la maturité des fruits.

## **Réaliser la crème du tiramisu**

Mélanger au fouet dans un saladier :

125 g de mascarpone avec 150 g de sucre et 4 jaunes d'œufs.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement.

Remarque : vous pouvez ajouter un peu d'alcool si vous le désirez ainsi que 2 feuilles de gélatine pour un meilleur maintien de votre crème.

Ajouter les fruits à la crème et remplir les verrines.



# *Dés de fruits poêlés au kirsch, pain perdu à la brioche*

par le chef Stéphane Derbord

## ***Ingrédients***

*restes de fruits, restes  
de brioche, lait, crème,  
œufs, beurre, sucre.*

## ***Préparation de la brioche***

Préparer l'appareil en mélangeant : 10 cl de lait, 10 cl de crème et 2 œufs.  
Tremper les morceaux de brioche puis égoutter.  
Poêler au beurre sur les deux faces jusqu'à coloration et rajouter du sucre pour caraméliser.

## ***Préparation des fruits***

Tailler les fruits en dés.  
Poêler vivement au beurre avec du sucre.  
Flamber avec un peu d'alcool.  
Déposer les fruits sur la brioche.

## ***Petit plus du chef***

Agrémenter avec une boule de glace ou de sorbet.



# *Frites de banane sauce chocolat*

par Chez Septime

## ***Ingrédients***

*restes du réfrigérateur :*

*lait, bananes, sucre*

*complet ou sucre roux, pâte*

*à tartiner au chocolat.*

Couper les bananes en deux dans le sens de la largeur.

Tailler des frites de taille identique.

Rouler les frites de banane dans le sucre.

Cuire au four 6 minutes sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson.

Réaliser la sauce chocolat en faisant chauffer 100 g de lait et 300 g de pâte à tartiner.

Servir chaud !



# *Cake pop*

par Chez Septime

## ***Ingrédients***

*restes du placard :*

*quatre quart ou cake sucré,*

*pâte à tartiner, pépites de*

*chocolat ou multicolores,*

*chocolat noir.*

Émietter le gâteau.

Mélanger avec de la pâte à tartiner (quantité tant pour tant).

Former des petites boules de 2 cm de diamètre et les planter avec des pics en bois.

Faire fondre du chocolat noir.

Napper les sucettes de chocolat fondu et parsemer de pépites de chocolat ou multicolores.

# Galette au four de ma grand-mère

par l'Hôtel l'Escargotière

## **Ingrédients**

*pommes ou poires trop*

*mûres, 3 œufs, 100 g*

*de sucre, 150 g de farine,*

*½ l de lait, vanille en*

*poudre ou liquide, sucre*

*glace ou confiture.*

Éplucher et couper les pommes ou poires trop mûres en lamelles.

Les disposer en rosace dans un moule à tarte.

## **Confectionner un appareil à crêpes**

Casser 3 œufs puis fouetter avec 100 g de sucre et 150 g de farine.

Ajouter un ½ litre de lait et de la vanille en poudre ou liquide.

Verser l'appareil sur les fruits et cuire 20 minutes environ à 100°C au four.


Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace ou napper de confiture selon vos goûts.

Remarque : c'est un dessert express facile à réaliser !



Compostage et jardinage au naturel,  
seconde vie pour les textiles...

Si vous souhaitez agir et allez plus loin  
en matière de réduction des déchets,  
les ambassadeurs du tri  
répondent à toutes vos questions.

 **N° Vert 0 800 12 12 11**

APPEL GRATUIT DEPLUS UN POSTE FIXE



[www.grand-dijon.fr](http://www.grand-dijon.fr)