

# alimentarium



## LES RECETTES DU VIDE-FRIGO

# Les recettes du vide-frigo

## Croustade sauve-légumes

Connue également comme « crumble », qui signifie « tomber en miettes », cette croustade est précisément une préparation à base de miettes de pain sec recyclées pour former une délicieuse croûte dorée qui couvre un lit de légumes moelleux. Une manière simple et délicieuse de sauver les dernières carottes ramollies restées au fond du bac !

### Ingrédients

80 à 100 g de mélange de légumes ramollis, flétris, déshydratés.  
Une goutte d'huile d'olive  
Une pincée de sel et poivre  
40 g de pain sec  
40 g de fromage râpé  
Des épices à choix (muscade, curry, etc...)

### Réalisation

- Laver et éplucher les légumes puis les tailler en petits morceaux.
- Dans une poêle, sauter brièvement les légumes dans l'huile.
- Assaisonner avec le sel et le poivre
- Déposer les légumes dans un ramequin et les aplatir légèrement.
- Râper ou écraser le pain sec.
- Le mélanger avec le fromage râpé.
- Assaisonner avec les épices de votre choix.
- Répartir ce mélange croustillant sur les légumes.
- Enfourner le tout à 180°C environ 20 minutes pour gratiner l'ensemble.
- Servir chaud !

### Pour la petite histoire...

Les légumes sont parmi les aliments qui souffrent le plus du gaspillage alimentaire. Même s'ils sont flétris, les légumes, une fois cuits, peuvent encore agrémenter vos soupes ou vos gratins. Le pain également, s'achète en quantité, et la fin de la baguette sèche bien souvent avant qu'on l'ait consommé sous forme de tartines. Petit astuce pour ne pas en perdre une miette : râpez-le et conservez cette chapelure maison pour vos prochaines escalopes pannées !

# Les recettes du vide-frigo

## Lassi d'ici

Le lassi est une boisson traditionnelle indienne fabriquée à base de lait fermenté, aromatisée avec des fruits, comme la mangue ou épicée de cardamome. Ce petit goût d'ailleurs pourrait aussi se marier avec des fruits d'ici, notamment ceux qui ne seraient plus de première fraîcheur...

### Ingrédients

1 yaourt nature passé de date  
1 goutte de lait selon la texture  
désirée  
1 fruit à pépins (ou autre) abimé  
1 cuillère à café de miel  
1 pointe de couteau d'épices  
de votre choix (gingembre,  
cannelle, cardamome)  
1 feuille de menthe

### Réalisation

- Retirer la peau et les pépins du fruit.
- Le découper en morceaux et le déposer dans un bol.
- Y verser le miel, le yaourt et le lait.
- Ajouter les épices selon le goût désiré.
- Mixer l'ensemble et rajouter du lait si nécessaire.
- Servir bien froid et ajouter une petite feuille de menthe pour la décoration.

### Pour la petite histoire...

Sur chaque yaourt acheté dans le commerce, l'étiquette indiquera la DDM (date de durabilité minimale) avec la formule « à consommer de préférence avant le ... ». Cette date informe sur l'aspect qualitatif du produit, à ne pas confondre avec la DLC, date de limite de consommation, indiquée par la phrase « à consommer jusqu'au ... ». Cette indication renseigne sur l'aspect sécuritaire de l'aliment, essentiellement pour les produits frais. Il faut donc en tenir compte. On peut dépasser cette date si le produit n'a pas été ouvert en le congelant jusqu'à 90 jours. Un yaourt peut se consommer quatorze jours au-delà de la DDM. Il sera peut-être moins onctueux, mais toujours bon pour la santé !

Plus de recettes sur : [www.alimentarium.org](http://www.alimentarium.org)