



David Ménéstrel, chef du restaurant « Le Ménéstrel » à Saugon (Charente-Maritime).

## DE L'ART D'ACCOMMODER LES RESTES

**Pas de gâchis ! Suivez les conseils de notre chef pour faire des économies facilement, avec un peu d'astuce. Ne pas jeter est non seulement utile pour votre porte-monnaie, mais c'est aussi un geste citoyen.**

**Vite fait, bien fait : découvrez les astuces antigaspi du cuisinier David Ménéstrel...**

### Avec des légumes un peu fatigués

Pelés, coupés en morceaux, cuits « juste le temps minimal », juste recouverts d'eau (avec sel, poivre et herbes). Mixez (ou pas), votre soupe est prête. Si vous préférez, vous pouvez aussi faire une purée (avec moins d'eau).

**L'idée du chef :** avec le reste d'une salade de tomate et concombre (même assaisonnée, même d'il y a deux jours) : versez les légumes et l'assaisonnement dans un blender,

en ajoutant un poivron en dés, du basilic, des tomates concassées (en boîte). Mixez pour obtenir un gaspacho. Vous pouvez y ajouter herbes, épices et huile d'olive, et le servir, soit en entrée froide, soit, dans des petites verrines, à l'apéritif.

### Avec des épluchures de légumes (bien lavées) et la carcasse du poulet

Mettez-les dans une cocotte, juste recouverts d'eau (avec sel, poivre et bouquet garni), et laissez mijoter 3 heures. Filtrez : vous avez un excellent bouillon pour cuire un risotto ou faire un fond de sauce. Vous pouvez même le congeler (en petites bouteilles plastique)

**L'idée du chef :** parfumez ce bouillon à l'asiatique avec du gingembre, de la citronnelle, de l'ail (voire quelques crevettes ou du chou)... ou ajoutez 1 cuillerée à café de concentré de tomates, puis des petites pâtes alphabet pour les enfants.

### Avec de la viande froide

Hachez menu la viande et recyclez-la dans un gratin de légumes ou de pâtes. Si elle vient d'un plat complet avec des légumes (pot-au-feu, par exemple), passez ceux res-



tants en purée pour faire un gratin de type Parmentier.

**L'idée du chef :** dans une poêle, faites fondre des oignons émincés, puis ajoutez la viande en morceaux. Assaisonnez d'épices (cumin, paprika, curry) et d'herbes (coriandre, basilic...) et ajoutez une boîte de tomates concassées.

Le pain (ou la brioche) perdu, un grand classique qui réconcilie les gourmands et les économes.

### Comment utiliser un reste de purée un peu sèche

Chauffez-la en douceur et délayez-y du lait pour qu'elle retrouve une consistance souple : ajoutez-la ensuite à un gratin (en fond), ou versez-la dans une soupe qu'elle épaissira et complètera.

Laissez mijoter, puis refroidir. Mélangez ensuite avec un œuf et 1 jaune battus, et utilisez en farce pour des légumes au choix, juste saupoudrés de parmesan puis passés au four.

### Avec des fruits trop mûrs

Préparez une compote. Pelez les fruits, retirez les parties abîmées, et coupez-les en morceaux. Ajoutez simplement de la cannelle, le jus d'un citron, et laissez mijoter à feu doux. Vous pouvez mélanger sans problème tous les fruits. Une formule sans sucre ajouté, saine et légère.

**L'idée du chef :** avec le reste d'une salade de fruits frais, versez fruits et jus dans un blender, ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche, le jus d'un citron vert (ou jaune), les grains d'une gousse de vanille, mixez. Vous obtenez un délicieux smoothie. ■

## 4 astuces...

### ...pour recycler du pain dur

1 Détaillé en dés et passé au four, le pain fait de délicieux croûtons pour la soupe.

2 Coupez une baguette en tranches fines, que vous recouvrez de purée de tomates, ou de tapenade et de fromage : une fois celles-ci passés au four, voilà de délicieux toasts pour l'apéritif.

3 Pour faire du pain perdu,

passez les tranches rissées dans un mélange d'œuf battu avec du lait (un petit verre) et une goutte d'arôme de vanille. Poêlez dans un peu de beurre et servez tiède avec de la glace.

4 Si le pain dur s'accumule, faites-en de la chapelure en le passant dans la râpe à fromage ou sous le rouleau à pâtisserie.

“ Ne jetez pas les grandes feuilles extérieures de chou : une fois lavées, elles feront de délicieuses papillotes, garnies par exemple de jambon ou de viande de volaille. ”