



BELLE DONNE

NOURRIT LA VIE

12 RECETTES ANTI-GASPI

AVEC PAIN - BISCUIT - CHOCOLAT



« RIEN NE SE PERD, (...) TOUT SE TRANSFORME »

Antoine Lavoisier

Chaque individu jetterait entre 20 et 30 kg de nourriture par an ! À notre échelle, avec des gestes simples, nous pouvons tous lutter contre ce gaspillage alimentaire.

Dans ce livret, classées par saison, 12 recettes anti-gaspi, économiques, écologiques, gourmandes et saines pour ne plus jeter ni pain, ni biscuit, ni chocolat.

QUELQUES ASTUCES POUR :

• Mieux acheter

- Privilégiez les légumes et fruits de saison.
- Adoptez le vrac, moins d'emballage mais surtout vous achetez la quantité dont vous avez besoin.
- Pensez vos repas à la semaine, pour optimiser vos courses.

• Mieux conserver

- Emballez votre pain dans un torchon.
- Organisez votre frigo, rangez en fonction de la nature du produit et de la température du compartiment : zone froide, zone fraîche, freezer, bac à légumes et porte.

• Mieux cuisiner

- Organisez vos préparations un maximum à l'avance.
- Mutualisez les ingrédients dans plusieurs recettes (batch cooking).

PRINTEMPS

Pâté végétal

Croquettes au fromage

Oeufs coeur coulant au chocolat

Légumes et fruits de Printemps



Laitue



Asperge



Petits pois



Artichaut



Poivron



Radis



Pomme



Fraise



Rhubarbe

PÂTÉ VÉGÉTAL



4



30 min



20 min



4 tranches de pain dur
Belledonne
300 g de champignons de
Paris frais
3 œufs
200 g d'échalotes
50 g de noisettes
30 g d'huile de tournesol
1 c. à café de sel
½ c. à café de poivre moulu
1 pincée de quatre-épices
1 branche de thym frais,
effeuillée
1 gousse d'ail
Un peu de lait

- Coupez les tranches de pain en cubes. Mettez-le dans un saladier et ajoutez du lait pour que le pain ramollisse.
- Laissez tremper 20 minutes.
- Émincez les échalotes et faites-les suer dans une poêle avec un peu de matière grasse.
- Rajoutez les lamelles de champignons dans la poêle jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson.
- Mixez tous les ingrédients ensemble et versez la préparation dans un moule beurré.
- Faites cuire 20 minutes à 220°C.
- Laissez refroidir avant dégustation.
-

Servir avec une salade verte ou quelques radis.

CROQUETTES AU FROMAGE



4



30 min



10 min

400 g de pain dur

Belledonne

20 cl de lait

3 œufs

200 g de fromage

Sel, poivre

Muscade

- Émiettez le pain dans un saladier. Arrosez-le de lait, ajoutez les œufs, 1/2 cuillère à café de sel, du poivre et de la noix de muscade. Mélangez à la fourchette. Mixez grossièrement et formez une boule avec la pâte. Laissez reposer 15 minutes.
- Divisez la pâte en portions de 30 g.
- Coupez le fromage en gros cubes.
- Aplatissez les pâtons et insérez un cube de fromage. Roulez pour fermer la croquette. Faites de même jusqu'à épuisement de la pâte.
- Mettez de la farine dans une assiette creuse et roulez chaque croquette. Réservez-les dans une assiette.
- Chauffez le bain de friture à 160°C.
- À l'aide d'une écumoire, plongez les croquettes dans le bain de friture.
- Faites précuire 3 minutes et posez-les sur un papier absorbant. Renouvelez l'opération avec toutes les boulettes.
- Laissez refroidir, puis passez à la seconde friture à 160°C pendant 3 minutes. Egouttez sur un papier absorbant.

Servir avec une salade de jeunes pousses.

RECYCLEZ
VOS
CHOCOLATS
DE PÂQUES

OEUF COEUR COULANT CHOCOLAT



2



15 min



10 min

4 tranches de pain dur

Belledonne

100 g de chocolat de

Pâques Belledonne

2 œufs

100 g de sucre

10 cl de lait

10 g beurre

- Cassez le haut de la coquille des œufs, les vider dans un saladier et les rincer.
- Taillez des mouillettes dans les tranches de pain.
- Réalisez un mélange œufs battus, sucre et 5 cl de lait.
- Trempez les mouillettes dans le mélange.
- Faites cuire à la poêle dans un peu de beurre à feu doux jusqu'obtenir une belle dorure.
- Saupoudrez de sucre pendant la cuisson.
- Faites fondre le chocolat et le reste de lait au bain-marie. Versez la préparation dans les œufs.
- Dégustez tout de suite !

Servir avec des fruits frais.

ÉTÉ

Brochettes de pain et légumes

Légumes farcis

Sablé à la pêche

Légumes et fruits d'Été



Concombre



Courgette



Aubergine



Maïs



Cerise



Abricot



Pêche



Tomate



Melon



Pastèque

BROCHETTES DE PAIN ET LÉGUMES



4



10 min



2 min

Pain Complet Belledonne
Huile d'olive
Herbes de Provence
Sel, poivre
12 tomates cerises
1 courgette
1 oignon
1 poivron
4 champignons de Paris

- Découpez tous vos légumes en tranches épaisses .
- Déposez le tout dans un plat avant de le recouvrir du mélange huile d'olive, ail et herbes de Provence (vous pouvez ajouter tout autres ingrédients à la marinade si vous le souhaitez). Salez et poivrez à votre convenance.
- Laissez mariner pendant 1h.
- Coupez des gros cubes de pain et faites-les mariner dans un peu d'huile d'olive.
- Sur des pics à brochettes, alternez légumes et cubes de pain.
- Faites griller les brochettes sur la plancha en les retournant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Servir avec une salade verte.

LÉGUMES FARCIS



4



10 min



20 min

2 tranches de pain Boule Belledonne
2 courgettes
2 aubergines
2 poivrons
4 tomates
2 oignons
4 champignons blancs
150 g de fromage râpé
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel, poivre
Ciboulette

- Coupez les légumes en 2, sauf les champignons. Creusez les légumes et conservez la chair dans un bol. Déposez-les sur une plaque allant au four. Pour les oignons laissez les 3 couches extérieurs. Pour les champignons, coupez les pieds et utilisez-les pour la farce.
- Mixez l'ensemble de chair de légumes, ajoutez 100g fromage râpé, faites fondre à feu doux et ajoutez 2 tranches de pain afin de donner une consistance à la farce. Mixez à nouveau.
- Sortez du feu, salez si nécessaire, poivrez, ajoutez des herbes aromatiques (persil, ciboulette ou pesto) et la crème. Puis remplissez les légumes avec la farce.
- Pour finir, saupoudrez de fromage râpé, enfournez à 200°C thermostat 6-7 pendant 20 minutes.

Servir avec un riz parfumé.

SABLÉ À LA PÊCHE



4



40 min



20 min



Pour le sablé :

180 g de sablé multigraines
60g de beurre

Pour le confit pêche & citron vert :

140 g de pêches + quelques
quartiers pour le dressage
45 g sucre semoule
1 c. à café jus de citron vert

Chantilly :

30 cl de crème fraîche
40 g de sucre glace
1/2 citron vert
1 zeste de citron vert

- Montez la chantilly au fouet en mélangeant la crème fraîche très froide et le sucre glace. Rajoutez le jus d'un demi citron vert et le zeste d'un citron vert.
- Réservez la préparation au frais.
- Réalisez le confit de pêche en mixant les pêches, le sucre et le jus de citron vert. Faites cuire 7 min environ à feu moyen. Filmmez et gardez au frais.
- Réalisez le sablé , en mixant les biscuits et le beurre fondu. Tassez dans un cercle à tarte et faites cuire à blanc 5 minutes à 180°C.
- Étalez le confit sur le sablé refroidi.
- Sortez la chantilly et avec un poche à douille, dressez votre préparation. Déposez des quartiers de pêche sur la chantilly bien froide, zestez un peu de citron vert.
- Dégustez bien frais.

AUTOMNE

Potiron gratiné

Cabillaud en croûte

Pudding

Légumes et fruits d'Automne



Potiron



Coing



Champignon



Patate douce



Céléri



Raisin



Prune



Pomme



Poire



Noix



Noisette

POTIRON GRATINÉ



4



1 h00



15 min

Pain dur Belledonne pour
faire les croûtons

1 potiron

25 cl de crème fraîche
liquide

1 oignon

125g de Gruyère

- Coupez la calotte du potiron et retirez les graines.
- Récupérez la chair du potiron et coupez-la en gros dés.
- Coupez l'oignon en lamelles et faites-le revenir dans une cocotte avec un peu d'huile.
- Ajoutez les dés de courge dans la cocotte et recouvrez d'eau (juste au niveau de la courge, pas plus). Laissez bouillir environ 45 min à 1 h.
- Ajoutez la crème liquide, salez, poivrez et ajoutez de la muscade selon votre goût. Mixez.
- Servez-vous du potiron comme contenant et y mettre le velouté. Rajoutez les croûtons et le Gruyère.
- Faites dorer au four.

CABILLAUD EN CROÛTE



4



30 min



10 min



4 fines tranches de pain lin
tournesol Belledonne
2 dos de cabillaud épais
500 g de pousses d'épi-
nards
1 bouquet de ciboulette
2 piquillos
10 cl d'huile d'olive + 1 cuil.
à soupe
1 citron
2 pincées de curry
Fleur de sel et poivre

- Coupez les dos de cabillaud en 2 pour obtenir 4 pavés. Coupez les tranches de pain lin tournesol pour les adapter à la taille des pavés de poisson et posez-les dessus.
- Lavez les pousses d'épinards. Dans un bol, mélangez 5 cl d'huile avec un trait de jus de citron, la ciboulette ciselée, les piquillos taillés en tout petits dés, le sel et le curry.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffez 5 cl d'huile et poêlez les pavés de cabillaud côté pain, 3 min. Retournez-les et laissez cuire 2 min de plus. Dans une poêle, faites tomber rapidement les pousses d'épinards dans le reste d'huile. Salez.
- Répartissez les pousses d'épinards dans les assiettes et posez les pavés de cabillaud dessus, salez et poivrez. Entourez d'un peu de sauce aux piquillos.

PUDDING



4



20 min



30 min
+ 4 H de repos

300 g de pain dur petit
épeautre ou demi complet
Belledonne
75 cl de lait demi-écrémé
3 œufs entiers
150 g de raisins secs
1 sachet de sucre vanillé
150 g de sucre en poudre
1 pincée de cannelle
1 noisette de beurre

©Imageetassociés/Belledonne 2017

- Emiettez le pain rassis dans un saladier. Ajoutez-y les raisins secs. Recouvrez le tout avec le lait demi-écrémé et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois.
- Laissez le mélange s'imbibé de lait peu à peu, pendant au moins 4 heures.
- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un saladier, battez les œufs entiers en omelette et ajoutez le sucre en poudre, le sucre vanillé et la pincée de cannelle. Mélangez bien.
- Versez alors le pain rassis et les raisins secs imbibés de lait dans la préparation. Remuez bien à nouveau avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Beurrez un moule à manqué et versez-y la pâte à pudding. Enfourné le plat pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- À la sortie du four, laissez tiédir le pudding et démoulez-le ensuite dans votre plat.
- À dégustez tiède ou froid, nappé de crème anglaise ou accompagné d'une cuillère de crème fraîche épaisse.

HIVER

Gnocchis au pain

Pudding au chou

Tiramisu orange pavot

Légumes et fruits d'Hiver



Carotte



Betterave



Chou



Brocolis



Poireau



Endive



Citron



Orange



Clémentine



Pamplemousse



Datte

GNOCCHIS AU PAIN



4



30 min



2 min

+ 30 min de repos

200 g de pain rassis
demi-complet Belledonne
15 cl d'eau ou de lait
100 g de farine
30 g de parmesan râpé
1 œuf
Sel
Sauce tomate de votre
choix

- Coupez le pain en cubes. Mettez le dans un saladier et ajoutez 15 cl d'eau.
- Laissez tremper 20 minutes le temps que le pain ramollisse.
- Pressez le pain pour retirer l'excédent de liquide.
- Ajoutez la farine, le parmesan, l'œuf et le sel.
- Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une pâte moelleuse.
- Farinez un plan de travail et formez des boudins de 5 cm de diamètre. Enroulez dans du film alimentaire bien serré et placez au frais 30 minutes.
- Coupez des tronçons de 2 cm et faites cuire les gnocchis dans l'eau bouillante salée. Quand les gnocchis remontent à la surface c'est qu'ils sont cuits.
- Égouttez et servez dans une assiette creuse avec la sauce de votre choix.

PUDDING AU CHOU



4-6



25 min



1h00



250 g de pain rassis lin doré
courge Belledonne
1/2 litre de boisson au soja
1/2 bouquet de persil plat
300 g de feuilles de chou
vert
1 oignon
200 g de poitrine fumée
5 œufs
30 g de graines de courge
30 g de graines de tournesol
Sel, poivre

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- Coupez le pain en petits morceaux et mettez-les à tremper dans la boisson au soja.
- Dans un grand saladier, fouettez les œufs préalablement salés et poivrés.
- Mixez le mélange de pain rassis et de lait afin d'obtenir une pâte épaisse, puis incorporez celle-ci aux œufs.
- Hachez finement le persil, les feuilles de chou et l'oignon. Coupez la poitrine fumée en lardons.
- Faites revenir le tout dans une poêle.
- Mélangez avec la pâte.
- Placez du papier sulfurisé dans votre moule avant d'y verser la préparation. Vous pouvez ajouter quelques graines à la surface. Enfourez et laissez cuire pendant environ 1 h.

Servir avec une salade composée pour un repas complet.

TIRAMISU ORANGE-PAVOT



4



30 min



3h repos

8 biscuits orange pavot

Belledonne

250 g de mascarpone

60 g de sucre en poudre

3 oeufs

2 oranges

1 sachet de sucre vanillé

- Séparez les jaunes d'œufs des blancs.
- Dans un saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre en mélangeant énergiquement.
- Ajoutez le mascarpone et mélangez pour obtenir une préparation homogène.
- Réservez.
- Levez les suprêmes d'orange.
- Émiettez les biscuits dans le fond des verrines, recouvrir d'une couche de mélange au mascarpone puis de quelques suprêmes d'oranges.
- Renouvelez l'opération.
- Placez au réfrigérateur au minimum 3h00 voir une nuit entière. Décorez d'une moitié de biscuit.

CHEZ BELLEDONNE

- > CHAQUE PAIN
- > CHAQUE BISCUIT
- > CHAQUE CHOCOLAT



EST FAIT DU SAVOIR DE NOS MAINS ET DE LA FORCE DE NOS VALEURS,
POUR NOURRIR CE QUI VOUS NOURRIT, CE QUI FAIT LA VIE :

LE SENSATIONS, LES ÉMOTIONS, LES RELATIONS, LES CONVICTIONS



BELLEDONNE

NOURRIT LA VIE

Pain de Belledonne SAS

Siège administratif et ateliers en Rhône-Alpes

491, route des Bons Prés
73110 La Croix de la Rochette • France
Tél. 04 79 25 79 92 • accueil@belledonne.bio

FOURNIL ÎLE-DE-FRANCE

ZA Butte Gayen
Rue des Roses
94440 Santeny
Tél. 01 43 86 11 00

FOURNIL PROVENCE

389, avenue de Madrid
Parc d'activités de Signes
83870 Signes
Tél. 04 94 88 52 00

FOURNIL OCCITANIE

9, rue Gustave Eiffel
31140 Aucamville
Tél. 05 34 43 43 60
Fax 05 34 43 50 71

Rejoignez-nous sur      et www.belledonne.bio