



# CONSEILS POUR UTILISATION DES RESTES



Cuisiner les restes permet d'éviter le gaspillage alimentaire, d'économiser et de préparer rapidement les prochains petits déjeuners. Voici quelques astuces toutes simples pour vous aider à repenser vos restes et user de créativité en cuisine !

## CONSEILS POUR UNE PLANIFICATION ASTUCIEUSE



- **Faites-en plus :** Préparez des aliments en plus grande quantité pour les intégrer à d'autres recettes (le brocoli pour les omelettes d'aujourd'hui peut servir dans les crêpes de demain, par exemple).
- **Évaluez votre inventaire :** Vérifiez régulièrement les ingrédients de base dont vous disposez et pensez à ce que vous pourriez en faire.
- **Exprimez votre créativité :** Laissez-vous d'abord inspirer par une recette et modifiez-la en utilisant ce que vous avez sous la main. Faites participer vos élèves en leur demandant leurs idées.
- **Faites de la nutrition une priorité :** Assurez-vous que votre création respecte les [lignes directrices nutritionnelles du Club](#) en utilisant au moins un aliment protéiné, un aliment à grains entiers ainsi qu'un légume ou un fruit.
- **Respectez les règles de salubrité alimentaire :** Conservez les restes adéquatement et consommez-les dans les délais appropriés.
- **Congelez :** Les aliments qui ne peuvent être utilisés immédiatement peuvent être congelés et servis plus tard.

## CONCOCTEZ VOS PROPRES RECETTES

Utilisez cette section pour créer des combinaisons de petits déjeuners équilibrés.



- **Identifiez les restes à cuisiner :** œufs, pain de la veille ou légèrement sec, fruits, tortillas, yogourt, gaufres, céréales, fromage, légumes, etc.
- Complétez le petit déjeuner en vous assurant d'avoir au moins un aliment appartenant à chacune des trois catégories d'aliments.
- **Trouvez comment les cuisiner :** Faites cuire, mélangez ou assemblez vos ingrédients, ou laissez vos élèves préparer leur petit déjeuner.
- Les meilleures créations culinaires sont faites à partir des aliments à disposition. Faites confiance à vos papilles et essayez des combinaisons inattendues.

# SUBSTITUTIONS D'INGRÉDIENTS

Vous n'avez pas tous les ingrédients de base ? Pas de souci, bien d'autres options s'offrent à vous !



## ŒUFS



Pour l'équivalent  
d'un œuf



15 ml  
(1 c. à soupe) de  
**graines de chia** + 45 ml  
(3 c. à soupe)  
ou de **lin moulues** d'eau



60 ml (1/4 de tasse) de  
**compote de pommes**



60 ml (1/4 de tasse) de  
**purée de bananes**



60 ml (1/4 de tasse) de  
**yogourt nature**

## MARGARINE



**Yogourt grec**  
(pour une texture  
plus légère)



**Beurre**



**Huile végétale**

## LAIT DE VACHE



**Boisson de  
soya enrichie**



**Autre boisson végétale**

\*Rappelez-vous que les  
boissons végétales ne  
sont généralement pas  
considérées comme des  
sources de protéines,  
contrairement au lait et  
à la boisson de soya.

## BABEURRE



Pour l'équivalent de 250 ml  
(1 tasse) de babeurre



250 ml  
(1 tasse) de **lait de vache** + 15 ml  
(1 c. à soupe) de **vinaigre**

## POUDRE À PÂTE



Pour l'équivalent de 5 ml  
(1 c. à thé) de poudre à pâte



2,5 ml (1/2 c. à thé)  
de **bicarbonate  
de soude**

Pour des idées de recettes,  
consultez notre [livret de recettes pour l'utilisation des restes](#)

# ÉCHELLE DE FRAÎCHEUR

Cet outil vous permet de déterminer la meilleure façon d'utiliser un ingrédient en fonction de sa fraîcheur



## PAIN

**Frais :** sandwichs, rôties

**Légèrement sec :** pain doré, pudding au pain, burritos grillés, strata, chips de tortilla

**Très sec :** chapelure, pudding au pain



## LÉGUMES

**Croquants :** crudités et trempette, omelettes, wraps

**Ramollis :** frittatas, muffins salés, burritos déjeuner

**Flétris :** smoothies, blanchis et congelés pour être utilisés plus tard



## FRUITS

**Mûrs :** entiers, tranchés, salade de fruits

**Légèrement trop mûrs :** compote de pommes ou de fruits, garnitures à crêpes

**Très mûrs :** smoothies, confitures, pâtisseries, coulis de fruits, congelés pour être utilisés plus tard



## FROMAGE

**Frais :** tranché, en cubes, intégré à un plat d'accompagnement

**Sec :** râpé et intégré à des muffins, des crêpes, à une quiche, dans des wraps, etc.

Pour des idées de recettes,  
consultez notre [livret de recettes pour l'utilisation des restes](#)