



NE JETEZ PLUS VOTRE PAIN DUR !

Astuces gourmandes proposées par la
Maison des Solidarités Nelson Mandela

LE LIVRET

Au printemps, nous avons lancé l'idée d'un repas partagé autour du pain dur pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Une tablée conviviale s'est retrouvée devant le 25 rue Gounod, pour découvrir et savourer les plats des uns et des autres. Saviez-vous que le mot «copain» signifie «celui avec qui je partage le pain» ? De ce riche moment d'échange, est née l'idée de collecter des recettes à base de pain dur. Le livret que vous tenez entre vos mains vous invite à produire moins de déchets... tout en vous régaland et en faisant des économies !





RECETTES SALÉES



INGRÉDIENTS

- pain dur

Pour paner

- chapelure
- oeufs

CHAPELURE

Mixer ou écraser le pain jusqu'à ce qu'il soit en miettes. On peut préparer la quantité nécessaire pour le repas ou en préparer à l'avance.

Alternatives :

Vous n'avez pas de pain, utilisez tout ce que vous avez sous la main, biscottes, crackers, cacahuètes et autres arachides (mais surtout n'ajoutez plus de sel).

Variantes :

Il y a la possibilité d'ajouter à la chapelure des herbes (thym, romarin, origan, marjolaine, etc) et/ou des épices (cumin, paprika, curry, etc.)

Paner des aliments

- Dans une première assiette creuse, on bat un oeuf entier en omelette légère.
- Dans la seconde assiette, plate celle-ci, on pose notre panure.
- On prend une troisième assiette ou un plat plat, pour déposer les aliments panés.
- Et puis, on prend une poêle bien large, légèrement graissée, et on cuit à feu moyen pour ne pas faire brûler la panure.

Astuce :

Vous avez eu la main lourde et préparé trop d'oeuf et de chapelure : mélangez le tout et faites cuire comme une petite galette, ça croustille !

Bon appétit !



INGRÉDIENTS

- Oeufs
- Lait
- Pain de mie
- Crème liquide
- Fromage ail et fines herbes
- Tranches de surimi
- 1 fromage de croque monsieur

PAIN PERDU SALÉ

Mélanger des oeufs, du lait, et de la crème liquide.

Étaler le pain dedans. Le faire tremper (ramollir).

Faire revenir à la poêle.

Ajouter sur les tranches du fromage à l'ail et aux fines herbes, mélanger et/ou des tranches de surimi.

Variante sucrée :

Ajouter du sucre avec les oeufs, le lait et la crème.

Mettre de la pâte à tartiner sur les tranches une fois cuites.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 150 gr de pain rassis (ou pain dur)
- 1/2 litre de lait
- 2 oeufs
- 1 boîte de thon au naturel
- sel
- poivre

PAIN AU THON

Tout réunir. Verser le lait chaud sur le pain rassis.

Saler. Écraser le pain mouillé avec une fourchette.

Ajouter thon, oeufs, poivre. Bien mélanger. Verser dans un plat beurré. Mettre à four chaud (thermostat 7), 30' environ.

Petit plus :

On peut ajouter du fromage râpé ou en petits morceaux avant de mettre au four pour faire gratiner.

On peut aussi mettre du fromage dans la préparation.

On peut ajouter de la tomate dans la préparation.

Bon appétit !



INGRÉDIENTS

- Pain perdu (en morceaux ou en tranches)
- Huile d'olive
- Ail

CROÛTONS

Ailler les croûtons.

Les faire revenir et griller dans une poêle avec l'huile d'olive.

Les servir chaud ou froid, dans une salade ou à tartiner (par exemple avec de la tapenade) pour l'apéritif.

Variante :

Si on n'aime pas le goût de l'ail, on peut faire griller le pain sans mettre l'ail.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- pain dur (chapelure)
- pommes de terre
- lait en poudre
- oignons
- viande hachée
- huile d'olive
- sel et poivre

BATATA BISAYNIYE

Eplucher 2 kgs de pommes de terre et les faire cuire dans l'eau, puis les passer au presse purée. Rajouter deux verres de lait en poudre et mélanger. Faire frire les oignons et la viande hachée.

Dans un plat allant au four, mettre les oignons frits et la viande hachée. Recouvrir de purée de pommes de terre, puis de chapelure. 45' au four. Thermostat 7.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 1kg de pommes de terre
- Ail
- Persil
- Sel et poivre
- 3 oeufs
- chapelure (à base de pain perdu)

BOULETTES

Cuire les pommes de terre, les écraser et ajouter la chapelure de pain.

Ajouter l'ail, le persil, le sel, le poivre. Tout mélanger.

Faire des boulettes.

Battre les oeufs.

Tremper les boulettes dans les oeufs. Puis, dans de la chapelure de pain.

Faire frire les boulettes à la friteuse.

Assaisonner avec du jus de citron.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 500gr de pain dur mixé (chapelure)
- 1kg de pommes de terre cuites à l'eau
- 3 oignons
- 3 poivrons
- (et autres légumes selon le goût et la saison !)
- Persil
- Sel et poivre

BEIGNETS DE PAIN

Faire revenir les légumes.

Puis, mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Faire des boulettes.

Les faire frire.

Bon appétit !



INGRÉDIENTS

- oignons
- viande
- carottes, navet et courgettes
- pois chiches
- concentré de tomates
- pain dur

COUSCOUS AU PAIN

Faire revenir les oignons et la viande.

Rajouter les carottes, les navets, tout autre légume de saison et les pois chiches. Mettre les épices et deux bonnes cuillères à soupe de concentré de tomates. Recouvrir généreusement d'eau et laisser mijoter. 10 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les courgettes.

Piler le pain dur et le faire cuire à la vapeur.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 100 gr de pain dur
- 2 oeufs
- 200g de lait
- 5 portions de fromage fondu
- 1 gros oignon

GRATIN DE PAIN

Casser le pain en morceaux et les déposer au fond d'un plat à gratin. Ajouter le fromage et les oeufs. Battre avec le lait et verser ce mélange sur le pain. Laissez imbiber 30 à 45 mn selon la texture du pain en retournant les morceaux de temps à autre.

Faire fondre l'oignon émincé finement à feu doux dans un peu d'huile. Mélanger oignons et pain, saler et poivrer.

Enfourner environ 30mn à 200°C.

Bon appétit !



RECETTES SUCRÉES

INGRÉDIENTS

- 250 g d'amandes moulues
- 250 g de chapelure
- 100 à 125 g de sucre
- 125 g de beurre fondu
- 4 gros œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 citron zesté
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c à s d'eau de fleur d'oranger
- Amandes effilées

Pour le sirop :

- 500 g de sucre
- ½ litre d'eau
- 2 c à s d'eau de fleur d'oranger

KHOBZ TOUNES

Commencez par le sirop :

Mélangez le sucre et l'eau. Mettez sur le feu et portez à ébullition. Retirez du feu après 20 minutes.

A la fin, ajoutez la fleur d'oranger.

Sinon, vous pouvez prendre du miel et le diluer à la fleur d'oranger.

Pour la préparation du gâteau :

Préchauffez le four à 180°C.

Battez les œufs avec le sucre.

Ajoutez la chapelure et les fruits secs, la vanille, le zeste de citron, la fleur d'oranger, la pincée de sel. Intégrez-y le beurre.

Ajoutez la levure chimique à la fin et mélangez.

Prendre un grand moule, le beurrer et fariner et mettre la préparation dedans, égalisez.

Saupoudrez d'amandes effilées.

Cuire dans un four préchauffé à 180°C (th 6).

Le gâteau gonflera et prendra une belle couleur dorée. A la sortie du four, arrosez-le avec le miel.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- Tranches de pain rassis
- 2 à 3 œufs
- 1/2 litre de lait
- Beurre ou huile pour faire frire

PAIN PERDU

Tranches fines de pain à faire griller dans un grille pain.

Battre 2 à 3 œufs avec ou sans lait.

Faire tremper le pain dans les œufs pour le ramollir.

Faire frire les tranches de pain à la poêle (avec du beurre ou de l'huile)

Vous pouvez les manger chaudes ou froides, tartinées avec de la confiture.

Variante :

Le claquart (pain perdu flamand)

Faire tremper dans le lait, puis dans les œufs, puis dans le sucre, puis faire cuire dans du beurre.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 250 g de pain rassis (ou de brioche)
- 500 ml de lait
- 2 œufs
- 100 g de sucre en gros grain
- 1/2 sachet de levure

GAUFRES

Mettre le pain à tremper dans le lait et attendre que tout le pain soit très très mou pour pouvoir le malaxer et obtenir une espèce de pâte.

Ajouter les œufs, la levure et le sucre.

Laisser reposer 15 à 20 minutes.

Faire chauffer l'appareil à gaufres, les faire cuire et se régaler !

Bon appétit !



INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- lait de noix de coco
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère de rhum
- pain dur (perdu)

BRIOCHE PERDUE

Mélanger le tout.

Laisser reposer pour que le pain s'imbibe et ramollisse.

Mettre dans un plat.

Faire cuire au four pendant 20 à 40 minutes.

Variante :

On peut réaliser la même recette avec de la brioche ou de la Saint Genix à la place du pain dur.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- Pain dur (environ 500gr.)
- 1 litre de lait
- 3 oeufs
- 75 gr. de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 gr de fruits secs
- 1 pincée de sel

PUDDING

Dans un saladier, mettre le pain dur.

Dans une casserole, faire chauffer le lait.

Verser le lait chaud dans le saladier sur le pain dur (pour le faire ramollir).

Dans un autre saladier, battre les œufs avec le sucre et le sucre vanillé.

Puis, mélanger le pain dur avec les œufs et le sucre.

Ajouter les fruits secs.

Mettre la préparation dans un plat allant au four.

Saupoudrer de sucre roux.

Mettre au four pendant environ 40 minutes.

Bon appétit !



INGRÉDIENTS

- 8 cuillères à soupe de beurre ramolli
- 12 fines tranches de pain
- 190 g de raisins secs
- cannelle
- 5 oeufs
- 3/4 de litre de lait
- 1/4 de litre de crème fraîche
- 60 g de sucre
- une pincée de muscade

BREAD-AND-BUTTER PUDDING

À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonnez de 2 cuillères à soupe de beurre ramolli le fond et les parois d'un plat à four de taille moyenne.

Retirez les croûtes de tranches de pain et beurrez les tranches généreusement des deux côtés. Au fond du plat, disposez 4 tranches de pain côte à côte et taillez les pour que le plat soit régulièrement tapissé.

Dans un petit bol, mélangez les raisins secs et la cannelle et étalez la moitié de ce mélange sur le pain. Ajoutez une seconde couche de pain, sur laquelle vous étalerez le reste des fruits. Couvrez d'une troisième couche de pain.

Dans une grande terrine, battez les oeufs en mousse. En battant toujours, ajoutez-y le lait, la crème fraîche, le sucre et la muscade et versez ce mélange sur le pain de façon uniforme. Laissez le pouding reposer au moins 30 minutes à température ambiante, jusqu'à ce que le pain ait absorbé presque tout le liquide.

Faites chauffer le four à 175°. Couvrez le pudding d'une feuille d'aluminium légèrement beurrée et faites cuire, au centre du four, 30 minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit croustillante et dorée. Servez chaud dans le plat de cuisson.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 1.250 kg de fruits frais mûrs (framboises, groseilles, ou mûres)
- 300 g de sucre
- 10 à 12 tranches de pain de ménage blanc
- 1/4 de litre de crème fraîche.

PUDDING D'ÉTÉ

Disposez les fruits propres dans une grande terrine, saupoudrez de 300g de sucre et remuez jusqu'à dissolution du sucre. Goûtez et ajoutez du sucre si nécessaire, puis couvrez le récipient et mettez le de côté.

Découpez une tranche de pain en rondelle (ou en octogone, suivant la forme du moule) de telle sorte que ce pain puisse couvrir entièrement le fond du moule ordinaire ou d'un moule à charlotte. Mettez ce pain en place. En ôtant la croûte, coupez les tranches de pain en 6 ou 7 trapèzes de 9 à 10 centimètres de large à la partie supérieure, de 7.5 centimètres de large à la partie inférieure. Disposez ces trapèzes (petits côtés en bas), verticalement, le long des parois du moule en les faisant se chevaucher de 1/2 centimètre.

Garnissez le moule avec le mélange de fruits et recouvrez totalement avec les tranches de pain qui restent. Placez une assiette sur le pain et disposez un poids dessus de 2kg. Faites réfrigérer au moins 12 heures, jusqu'à ce que les fruits aient complètement imbibés le pain.

Dans une grande terrine très froide, fouettez la crème fraîche jusqu'à ce qu'elle soit légèrement consistante. Servez-là avec le pudding, mais à part.

Nota : Si les fruits ne sont pas tout à fait murs, faites-les cuire 5 minutes dans une casserole à fond épais avec le sucre. Réglez sur feu doux et remuez de temps en temps durant cette cuisson.

Bon appétit !



INGRÉDIENTS

- 3 cuillerées à soupe de beurre ramolli
- 1 citron
- 1/2 litre de lait
- 120 g de sucre
- 1 bol 2/3 de chapelure de pain de mie
- 3 œufs
- 4 cuillerées à soupe de confiture de framboise
- 4 cerises confites.

PUDDING MERINGUÉ

Faites chauffer le four à 175°. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonnez d'une cuillère à soupe de beurre ramolli une tourtière moyenne. Mettez-la de côté.

À l'aide d'un petit couteau, ôtez l'écorce du citron, mais avez soin de ne pas entailler la peau blanche.

Dans une casserole à fond épais, mettez le lait et le zeste de citron et faites cuire, sur feu doux, 4 à 5 minutes. Retirez le zeste de citron. Ajoutez au lait 2 cuillères à soupe de beurre et 60 g de sucre, puis faites cuire sur feu moyen en remuant, jusqu'à dissolution du beurre et du sucre. Retirez du feu. En remuant, ajoutez la chapelure de pain de mie. Laissez refroidir à température ambiante. En battant, incorporez les jaunes d'œufs, l'un après l'autre, et versez le tout dans la tourtière. Égalisez la surface avec une spatule en caoutchouc.

Faites cuire, au four et laissez refroidir 5 minutes. Faites fondre la confiture sur feu doux, et étalez-la sur le pudding en couche égale.

Bonne appétit !

QUI SOMMES-NOUS ?



NOTRE PROJET ASSOCIATIF

La Maison des Solidarités Nelson Mandela, anciennement «Maison de Quartier de Fontbarlettes», puis «MJC Nelson Mandela» est une association d'Education Populaire : pour tous, l'Éducation tout au long de la vie, l'Accès à la culture, pour favoriser les pouvoirs de penser, de choisir et d'agir.

Elle défend les valeurs d'égalité, de solidarité, de partage, de tolérance, de laïcité, sans discrimination et dans le respect réciproque des convictions personnelles.

Elle œuvre pour une société solidaire où le «vivre ensemble» est basé sur la convivialité et le lien social et culturel, pour participer ainsi à la cohésion sociale.

En accompagnant toute personne qui le souhaite, l'association a pour objectif de lui permettre d'être un acteur, c'est-à-dire de s'impliquer dans le cadre d'une démocratie participative, en ayant compris les codes de son environnement.

La Maison des Solidarités Nelson Mandela fête en 2018 ses 40 ans.

NOS PRINCIPALES ACTIONS

SE FORMER, APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

- ATELIERS DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE ET D'ALPHABÉTISATION

Nous proposons des formations et des ateliers d'expression pour tous les publics : en français langue étrangère, en alphabétisation, en écriture, en expression orale, etc..

- COURS D'ARABE
- POTERIE

RÉFLÉCHIR, FAIRE ENSEMBLE

Nous proposons des sorties culturelles, des ateliers thématiques et diverses actions pour discuter et construire autour de la parentalité, la citoyenneté, le développement durable, le travail, la santé...



S'informer sur ses droits et ses devoirs, se faire accompagner dans ses démarches.

Nous informons et accompagnons les habitants et les travailleurs sociaux dans les questions juridiques liées à l'accès aux Droits et aux Devoirs.

Nous proposons un accompagnement professionnel, un accompagnement administratif, et un accompagnement social.

NOUS TROUVER

La Maison des Solidarités Nelson Mandela se trouve au 25 rue Charles Gounod à Valence (Fontbarlettes). Les horaires d'ouverture sont les suivants :

LUNDI	8h45 - 12h30	/	13h45 à 17h
MARDI	8h45 - 10h45	/	13h45 à 17h
MERCREDI	8h45 - 12h30	/	fermé
JEUDI	8h45 - 12h30	/	13h45 à 17h
VENDREDI	fermé	/	fermé

Modalités : adhésion de 5 euros et participation en fonction des activités.

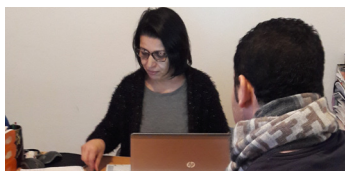
Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter par
téléphone : **04 75 55 37 96**

mail : **accueil@mds-mandela.org**

Vous pouvez également consulter notre site

www.mds-mandela.org

et notre page Facebook *Maison des Solidarités Nelson Mandela*





Ce livret est proposé par la
Maison des Solidarités Nelson Mandela
et le Collectif des Habitants du 25 rue Gounod.

25 rue Charles Gounod
26 000 Valence
tel 04 75 55 37 96

Ce livret est financé par la Ville de Valence et
l'Etat dans le cadre des actions
Contrat de Ville.

