

Alimentation durable (recette)



Plum-pudding aux fruits

Cette recette est extraite du livre « L'alimentation durable en 14 recettes » édité par la Province de Luxembourg à l'issue des formations en alimentation durable proposées aux collectivités, qui se sont déroulées de septembre 2012 à juin 2015. Les six institutions provinciales qui ont suivi ces formations ont proposé chacune une recette durable.



Ingrédients

- 300 g de reste de pain
- ½ l de lait
- 200 g de sucre de canne
- 3 œufs
- 50 g de raisins secs
- 3 pommes ou poires
- 50 g de noix de coco râpée ou de poudre d'amandes
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à soupe de pudding vanille

Préparation

1. Mettre le pain dans un récipient, y verser le lait tiède et sucré, laisser tremper.
2. Ecraser le tout avec une fourchette afin d'obtenir une bouillie épaisse.
3. Y ajouter les fruits choisis, la cannelle, le pudding vanille et les œufs battus.
4. Verser dans un moule à cake et cuire 45 minutes dans un four chaud à 200°.

Cette recette permet de récupérer les tranches de pain sec, blanc ou gris. On y ajoute les fruits frais que l'on a sous la main pourvu qu'ils soient juteux, des fruits secs (abricots, raisins), de la noix de coco râpée ou des amandes moulues. Proposé en guise de goûter, ce pudding sera très apprécié des enfants.

L'astuce du chef

On peut remplacer le pudding vanille par de la fécule de maïs et de la vanille en poudre ou en gousse, infusée dans le lait chaud 30 minutes.

Accommoder les restes

Les restes sont souvent inévitables en cuisine, le meilleur exemple restant le pain. Ces restes, lorsqu'ils sont conservés dans de bonnes conditions, sont de véritables alliés ! Vous allez pouvoir les reconditionner à souhait en d'autres plats originaux. On ne vous parle pas de tout mettre dans la soupe, mais bien de réaliser un succulent gâteau à base de pain ou des croûtons à l'ail. Il vous reste de la soupe ? Ce sera une base pour une sauce ! Il vous reste de la purée ? Pourquoi ne pas préparer un hachis parmentier ?