

BIEN MANGER, SANS GASPILLER ! TON LIVRE DE CUISINE ÉCO HÉROS.

Bonjour !

FÉLICITATIONS pour avoir relevé le défi « Bien manger, sans gaspiller ! » Pour te récompenser d'avoir posé des écogestes afin de mieux protéger la planète, je me suis associée à mes amis de Éco Héros pour créer ce livre de cuisine plein de délicieuses recettes. Celles-ci t'aideront à réduire les déchets alimentaires et à cuisiner les restes pour les transformer en de nouveaux plats. Tu vois, cuisiner peut être à la fois amusant et écologique !

Tout en savourant les plats que tu auras faits, continue à réduire tes déchets en suivant les conseils du défi :

1. Choisis des aliments « imparfaits » (légèrement déformés ou abîmés) à l'épicerie. Dans la plupart des cas, ils seront de toute façon coupés en morceaux.
2. Invite d'autres personnes à préparer avec toi des plats cuisinés avec des restes. Demande à un adulte de t'aider à manier les couteaux et les casseroles chaudes – et partagez le délicieux repas que tu auras fait.
3. Prévois tes lunchs et d'autres repas. S'il te reste quelques ingrédients inutilisés après avoir fait un plat, emporte-les comme collation dans ta boîte à lunch !

Amuse-toi bien dans la cuisine ! Et merci de faire ta part pour réduire le gaspillage alimentaire pour le bien de notre planète.

Bonne popote !

Cheffe Sam
Les Aliments Maple Leaf

L'engagement des Aliments Maple Leaf dans la lutte contre les changements climatiques.

Les Aliments Maple Leaf a entrepris une démarche pour se hisser au rang d'entreprise la plus durable en matière de protéines, non seulement au Canada, mais dans le monde entier. En devenant la première grande entreprise alimentaire au monde à afficher un bilan carbone neutre, nous avons fait un grand pas dans notre lutte contre les changements climatiques, l'objectif étant de réduire notre empreinte écologique de 50 % d'ici 2025.

La durabilité est au centre de tous les aspects de nos activités – des aliments que nous produisons aux animaux dont nous prenons soin, aux communautés où nous habitons et travaillons et à la planète que nous devons protéger. Pour en savoir plus sur les engagements des Aliments Maple Leaf en matière de durabilité, consulte la page suivante : mapleleaffoods.com/fr/nos-engagements.

Recettes

Tu as des restes ou des ingrédients que tu aimerais récupérer ? Voici quelques recettes qui te permettront d'utiliser ce que tu as déjà à la maison !

Choisis l'ingrédient principal que tu cherches à cuisiner :

Pain/Roulé

- Roulé de restes pour boîte à lunch - p. 4
- Pizza extra extra - p. 7

Œufs

- Pizza extra extra - p. 7
- Pain aux bananes ou aux courgettes - p. 12

Fruits

- Fouetté énergisant - p. 8
- Pain aux bananes ou aux courgettes - p. 12

Céréales/Pâtes

- Barres énergétiques héroïques - p. 3
- Gratin de restes génial - p. 5
- Salade de céréales ou de pâtes vide-frigo - p. 11

Protéines

- Roulé de restes pour boîte à lunch - p. 4
- Gratin de restes génial - p. 5
- Bol de purée toute garnie - p. 6
- Pizza extra extra - p. 7
- Coupelles de laitue farcies - p. 10
- Salade de céréales ou de pâtes vide-frigo - p. 11

Légumes

- Roulé de restes pour boîte à lunch - p. 4
- Gratin de restes génial - p. 5
- Bol de purée toute garnie - p. 6
- Pizza extra extra - p. 7
- Fouetté énergisant - p. 8
- Croustilles d'épluchures de légumes - p. 9
- Coupelles de laitue farcies - p. 10
- Salade de céréales ou de pâtes vide-frigo - p. 11
- Pain aux bananes ou aux courgettes - p. 12

BARRES ÉNERGÉTIQUES HÉROÏQUES

Cette collation de rêve est idéale pour toutes tes activités. Un peu de préparation et hop ! tu pars avec un petit quelque chose d'énergisant à manger en chemin. Cette recette à 5-6 ingrédients ne nécessite pas de cuisson. Simple, non ? C'est parti !

Ingrédients :

- 1 ½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide non cuits (les flocons de quinoa, les flocons de maïs ou le riz soufflé conviennent aussi)
- 1 tasse de noix, grossièrement hachées (amandes, noisettes, noix de Grenoble, noix de cajou, pacanes ou pistaches)
- ½ tasse de miel ou de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile (de noix de coco, de canola ou d'autre huile végétale) • 1 tasse de beurre de noix (arachides, amandes)
- ½ c. à thé de sel (facultatif)

Garnitures facultatives : ½ tasse de pépites de chocolat ou de fruits séchés ; 1 à 2 c. à soupe de graines de chia, de citrouille ou de tournesol ou encore de noix de coco râpée.

Préparation :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélange les flocons d'avoine (ou d'autres céréales) aux noix et aux autres garnitures de ton choix.
2. Dans une petite casserole, à feu doux, fais chauffer le miel, l'huile et le beurre de noix jusqu'à ce que le tout soit fondu.
3. Verse ce liquide sur les flocons d'avoine et les garnitures et mélange bien.
4. Transfère ce mélange collant dans un plat de cuisson de 8 po sur 8 po et aplatis-le à l'aide d'une spatule.
5. Couvre-le et mets-le au frigo de 2 à 3 heures ou toute la nuit.
6. Coupe-le en barres et conserve-le dans un contenant hermétique. Les barres se conservent jusqu'à 5 jours au frigo. Elles se congèlent aussi très bien. Il suffit de les laisser décongeler 10 minutes sur le comptoir pour qu'elles ramollissent !

Recommandation de la cheffe Sam :

- Façonne-les en boules d'énergie pour t'amuser ! Roule ton mélange en boules de la taille d'une bouchée ou utilise des emporte-pièces pour créer des formes amusantes !

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

- Il ne tient qu'à toi de modifier ta recette selon tes goûts ! Change les ingrédients et voilà une nouvelle « supercollation » ! Il te suffit d'utiliser les noix et les fruits secs que tu as déjà. Mais avant d'emporter cette collation, n'oublie pas de vérifier s'il y a des règles interdisant les noix là où tu vas !
- Ces bouchées faites maison n'ont pas d'emballage ! Transporte-les dans des contenants réutilisables pour qu'il n'y ait rien à jeter à la poubelle !

ROULÉ DE RESTES POUR BOÎTE À LUNCH

Voici une recette qui te fera compter les minutes jusqu'à la cloche du dîner ! Ces amusants roulés sont faits à partir des restes de la veille et sont absolument parfaits pour un lunch sans déchet !

Ingrédients :

- 1 à 2 tasses de restes de légumes ou de protéines (p. ex. haricots, poulet, tofu), coupés en bouchées
- ½ oignon moyen, tranché (facultatif)
- 1 à 2 poivrons, tranchés
- 1 c. à thé d'huile (d'olive, de canola ou d'autre huile végétale)
- 1 ½ c. à thé d'assaisonnement à tacos ou de tes épices préférées
- 6 petites tortillas, coquilles à tacos, pains plats ou même grandes feuilles de laitue
- Laitue déchiquetée (la quantité que tu veux !)
- ¼ tasse de fromage, râpé (facultatif)
- ¼ tasse de salsa ou de tomates en dés

Préparation :

1. Demande à un adulte de faire sauter dans l'huile les restes de légumes ou de protéines, l'oignon et les poivrons, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoute l'assaisonnement et laisse refroidir.
2. Dans un grand bol, mélange la laitue avec le fromage (si désiré) et la salsa ou les tomates.
3. Dispose les roulés sur une surface propre. Répartis le mélange de laitue entre les roulés, puis les protéines et les légumes sautés.
4. Roule-les bien serrés et conserve-les dans un contenant hermétique jusqu'à l'heure du dîner !

Recommandations de la cheffe Sam :

- Lanières de poulet Prime® de Maple Leaf® élevé sans antibiotiques
- Ajoute ¼ de tasse de crème sure ou de yogourt nature pour obtenir une sauce plus crémeuse

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

Au moment d'acheter des légumes comme des poivrons, cherche ceux qui sont imparfaits ou à rabai. Ils ont tout aussi bon goût !

GRATIN DE RESTES GÉNIAL

Mettre les restes de légumes dans un contenant réutilisable et les conserver au frigo est une excellente idée. Mais il n'est pas rare que quelques jours passent et que le contenant de chou-fleur ou de carottes soit toujours là ! C'est alors le temps de dire : « Allô, gratin ! ».

Ingrédients :

- 2 c. à soupe d'huile (de canola, d'olive ou d'autre huile végétale)
- 4 tasses de restes de légumes crus ou cuits, hachés (chou-fleur, carottes, épinards, brocoli, champignons, poivrons, oignons ou autres)
- 2 tasses de protéines cuites (tofu, jambon, poulet, dinde, etc.)
- 2 tasses de fromage, râpé (n'importe quelle sorte fera l'affaire !)
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 2 c. à soupe de chapelure

Préparation :

1. Préchauffe le four à 375 °F.
2. Demande à un adulte de faire chauffer l'huile dans une grande poêle et de faire sauter les légumes crus jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorpore ensuite les légumes cuits et les restes de protéines.
3. Retire la poêle du feu et incorpore le fromage, le sel et le poivre.
4. Verse le mélange dans un grand plat à gratin graissé et saupoudre le dessus de chapelure et d'un peu plus de fromage si tu veux !
5. Fais cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le gratin soit bouillonnant.

Recommandation de la cheffe Sam :

- Il reste des pâtes cuites de la veille ? Ajoutes-en une tasse ou deux à ton gratin pour en faire un souper consistant ! Il suffit de mélanger les pâtes avec un peu d'huile d'olive et de les ajouter à ton plat.

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

- Un mélange de légumes cuits et crus fonctionne très bien. La clé est de faire cuire les légumes crus en premier et d'ajouter ceux du repas de la veille à la toute fin.
- Ne jette pas le pain rassis ! Passe-le plutôt au robot culinaire ou écrase-le dans un mortier à l'aide d'un pilon ou encore émiette-le simplement avec tes mains pour obtenir ta propre chapelure.

BOL DE PURÉE TOUTE GARNIE

En ajoutant du maïs à cette recette facile, les restes de repas gagnent en saveur ! Alors, parlons purée !

Ingrédients :

- 2 tasses de purée de pommes de terre, de patates douces ou de courges encore ou de polenta
- ½ tasse de protéines cuites (p. ex. haricots, tofu, poulet, bacon)
- 1 tasse de brocoli ou de chou-fleur cuit (n'oublie pas d'utiliser les délicieuses tiges, coupées en cubes !)
- ½ tasse de maïs en grains
- ½ tasse de fromage, râpé (facultatif)

Préparation :

1. Commence par réchauffer la purée de ton choix. Dans un grand bol, mélange la purée avec les protéines et le brocoli ou le chou-fleur cuit.
2. Répartis ton merveilleux mélange de purée dans des bols de service et garnis-les de maïs et de fromage (si désiré).

Recommandations de la cheffe Sam :

- Bacon naturel original Maple Leaf®
- Vas-y ! Mets autant de légumes que tu veux – champignons, oignons, carottes... Tu ne peux pas te tromper !

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

- Le bol de purée toute garnie est une excellente façon d'utiliser les restes de purée ou un gros sac de pommes de terre qui a peut-être commencé à germer.
- Fais un repas zéro déchet en utilisant les tiges du brocoli ou du chou-fleur ! On jette trop souvent cette partie du légume. Pourtant, elle est délicieuse et pleine de nutriments !

PIZZA EXTRA EXTRA

Quelqu'un a dit le mot « pizza » ? Cette pizza extra-extra-délicieuse se prépare à partir de divers restes de la veille. Quel bon moyen de donner aux restes un tout nouveau goût EXTRA EXTRA !

Ingrédients :

- 1 croûte à pizza préparée ou une autre base de pain (tortilla, pain pita, pain naan, muffins anglais, tranches de pain, bagels... ce que tu as sous la main !)
- ½ tasse de sauce à pizza ou de tomates râpées. Tu n'aimes pas les tomates ? Essaie de l'huile d'olive avec de l'ail et des fines herbes.
- Fromage, râpé
- Garnitures : n'importe quels restes de légumes ou de protéines cuits de ton frigo

Préparation :

1. Place la grille du four au centre. Préchauffe le four à 425 °F.
2. Place ta croûte à pizza sur une plaque à pâtisserie graissée.
3. Étale la sauce sur la croûte, en laissant un peu d'espace sur les bords.
4. Parsème du fromage sur la sauce et ajoute tes garnitures.
5. Mets ta pizza au four et fais-la cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Laisse-la refroidir un peu et croque dedans !

Recommandations de la cheffe Sam :

- Bacon naturel original Maple Leaf®, coupé en morceaux
- Pour en faire un vrai régal gourmand, arrose la pizza cuite d'un filet d'huile d'olive ou saupoudre-la d'herbes fraîches ou séchées !

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

- Les restes font d'excellentes garnitures de pizza ! Si tu as des restes d'œufs brouillés du déjeuner, utilise-les ! Des restes de légumes rôtis ou de protéines (tofu, poulet ou bacon) du dîner ? Ce sera très bon ! S'il n'y a pas de restes cuits, cherche dans le frigo les légumes dont il faudra bientôt se débarrasser et demande à un adulte de t'aider à les faire sauter (les tomates cerises coupées en deux, les poivrons, les courgettes, les oignons et le maïs font tous d'excellentes garnitures).
- Cette pizza est une belle façon d'utiliser des tortillas, des pains pitas ou du pain presque rassis. Une fois croustillants, ils seront délicieux !

FOUETTÉ ÉNERGISANT

Faisons le ménage dans le frigo ! Ce fouetté plein d'énergie se compose de feuilles vertes fanées et de fruits qui te supplient de ne pas les jeter. Vas-y, mélange-nous tout ça !

Ingrédients :

- 1 banane (fraîche ou congelée)
- ½ tasse de petits fruits (fraises, cerises, bleuets, etc., congelés ou frais)
- ½ tasse de chou frisé, d'épinards ou de tout autre légume à feuilles vertes, haché
- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de jus d'orange (Pas de jus d'orange ? Essaie une autre sorte de jus, un peu de lait ou ajoute simplement de l'eau.)
- 2 c. à soupe de yogourt (nature ou aromatisé)

Préparation :

1. Combine tous tes ingrédients et passe-les au mélangeur jusqu'à obtenir une texture lisse, soit de 20 à 30 secondes. La couleur dépendra des ingrédients que tu auras choisis !
2. Remplis ton verre et régale-toi !

Recommandations de la cheffe Sam :

- Garnis tes fouettés de granolas pour leur ajouter du croquant !
- Pour varier les saveurs, ajoute d'autres fruits, comme le kiwi, la mangue ou l'avocat, ou ajoute une pincée de cannelle, de muscade ou de gingembre !

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

- Faire un fouetté est un excellent moyen d'utiliser des fruits qui sont sur le point de se gâter ! Pour « stopper le moussu », on conseille de placer les fruits à l'avant du frigo, là où ils seront bien visibles.
- Utilise les fruits que tu as dans le frigo. En hiver, c'est plus difficile de trouver des fruits frais, mais, bonne nouvelle, les fruits congelés font tout aussi bien l'affaire !
- Congèle les bananes qui commencent à brunir pour en avoir sous la main quand tu en auras besoin. Les bananes ajoutent un petit goût sucré naturel et de la consistance aux fouettés !

CROUSTILLES D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Cette recette se fait en un clin d'œil, en un rien de temps, en un éclair ! Aussi vite que ça, quoi ! Le procédé n'est pas très compliqué et le résultat final est génial : des croustilles savoureuses et sans déchets !

Ingrédients :

- 1 tasse d'épluchures de légumes (pomme de terre, carotte, betterave, courge, panais, aubergine ou courgette)
- 1 c. à thé d'huile (de maïs, d'olive ou d'autre huile végétale)
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé d'origan ou de tes assaisonnements préférés

Préparation :

1. Préchauffe le four à 400 °F.
2. Dans un bol, mélange les épluchures de légumes avec l'huile.
3. Éparpille les pelures sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
4. Si tu n'as jamais utilisé le four avant, demande à un adulte de mettre la plaque sur la grille du centre.
5. Laisse cuire tes croustilles 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson (garde un œil dessus : selon l'épaisseur de tes pelures, elles pourraient cuire plus rapidement).
6. Laisse-les refroidir un peu et saupoudre-les de sel, de poivre, d'origan ou d'épices !

Recommandation de la cheffe Sam :

- Fais preuve de créativité et utilise différents mélanges d'épices !
- Essaie les épices cajun douces, les mélanges grecs ou italiens ou encore les cinq-épices asiatiques !

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

- Faire pousser nos aliments consomme beaucoup d'énergie, alors, pourquoi les gaspiller ? Les épluchures de légumes contiennent beaucoup de nutriments et de fibres.
- On oublie facilement les pelures de légumes. Ces croustilles savoureuses sont un excellent exemple qui montre qu'en reconsidérant les déchets alimentaires, on peut obtenir une délicieuse collation zéro déchet.

COUPELLES DE LAITUE FARCIES

Découvre une toute nouvelle façon d'apprêter une feuille de laitue croquante ! Elle fait des merveilles en servant de support à cette amusante collation après l'école. Prépare-toi à la farcir et à la dévorer.

Ingrédients :

- 6 feuilles de laitue (les laitues iceberg ou Boston sont idéales, car leurs grandes feuilles permettent de les farcir)
- 1 tasse de protéines cuites, coupées (p. ex. haricots, tofu, poulet, bacon)
- 1 tasse de légumes, hachés (ce que tu as dans le frigo : concombre, tomate, courgette, poivron, chou-fleur, carottes râpées... tout est possible !)
- 1 c. à soupe de ton assaisonnement préféré (p. ex. italien, cajun)
- 2 c. à soupe de vinaigrette (italienne, miel et moutarde de Dijon ou autre)

Préparations :

1. Lave tes feuilles de laitue, puis assèche-les délicatement avec une serviette de papier.
2. Dans un grand bol, mélange les protéines, les légumes et les épices.
3. Verse la vinaigrette et mélange bien.
4. Repartis ta farce dans chaque coupelle de laitue et croque dedans !

Recommandations de la cheffe Sam :

- Bacon naturel en tranches tout cuit Ready Crisp® Maple Leaf®, haché
- Poitrines de poulet élevé sans antibiotiques désossées, sans peau, Prime® de Maple Leaf®, grillées

Conseils pour << Bien manger, sans gaspiller >> :

- Utiliser ce qu'il y a dans le frigo évite un déplacement à l'épicerie !
- Voilà un bel exemple qui montre que l'utilisation de légumes aux formes bizarres fonctionne comme un charme. Une fois coupés, cette carotte rigolote et ce poivron à la drôle de bosse passent inaperçus. Personne ne saura à quoi ils ressemblaient à l'origine !

SALADE DE CÉRÉALES OU DE PÂTES VIDE-FRIGO

On peut faire cette recette avec des pâtes, du couscous, du quinoa de la veille ou même du chou-fleur passé au presse-purée et des restes de légumes et de protéines qu'on a dans le frigo. Elle convient aux boîtes à lunch et on peut la préparer à l'avance ou en grandes quantités !

Ingrédients :

- 1 à 2 tasses de restes de protéines cuites, coupés en petits morceaux (p. ex. haricots, tofu, poulet ou bacon)
- 1 tasse de restes de pâtes, de couscous ou de quinoa
- ½ tasse de tomates en dés ou de tomates cerises, coupées en deux
- ½ tasse de légumes, émincés ou hachés (oignons, brocoli, concombre ou tout autre légume que tu as dans le frigo !)
- 1/2 tasse de ta vinaigrette préférée
- 1 gousse d'ail, émincée (facultatif)

Préparation :

1. Mélange tous les ingrédients dans un grand bol et remue bien pour que tout soit enrobé de vinaigrette.
2. Goûtes-y et ajoute du sel et du poivre au besoin.

Recommandations de la cheffe Sam :

- Bacon naturel Maple Leaf® ou Poitrines de poulet élevé sans antibiotiques désossées, sans peau, Prime® de Maple Leaf®
- Les pâtes avec des trous et des nervures sont les plus efficaces pour retenir la vinaigrette et les bons petits morceaux de légumes ! Essaie les rotinis, les penne rigate, les rigatonis ou les macaronis.
- Ajoute un peu de vinaigrette ranch, de mayonnaise ou de yogourt nature pour rendre la salade plus crémeuse.

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

- Si tu achètes des légumes pour cette recette, choisis des légumes « imparfaits », que d'autres personnes pourraient laisser de côté. De toute façon, tu vas les hacher !
- Si tu as des restes de restes, n'oublie pas de les mettre dans un contenant hermétique au frigo : ils resteront frais plus longtemps.

PAIN AUX BANANES OU AUX COURGETTES

Les bananes sur le comptoir de la cuisine sont brunies et un peu molles ? Les courgettes au fond du frigo sont ramollies ? Excellent ! Ça veut dire que tu peux en faire un pain hyper goûteux !

Ingrédients :

- 1 $\frac{3}{4}$ tasse de farine tout usage
- 1 tasse de sucre
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle (facultatif)
- 2 œufs, légèrement battus
- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile végétale ou de canola
- 1 tasse de bananes (environ trois bananes moyennes), écrasées, ou 1 tasse de courgettes, râpées

Préparation :

1. Préchauffe le four à 350 °F.
2. Vaporise deux moules à pain de 8 po sur 4 po avec un aérosol de cuisson, puis mets-les de côté.
3. Dans un bol, mêle la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle. Remue pour bien mélanger.
4. Incorpore-y les œufs, l'huile et la purée de bananes ou les courgettes.
5. Verse ce mélange de façon égale dans les deux moules à pain et fais-les cuire au four de 45 à 60 minutes.

Recommandation de la cheffe Sam :

- Explore le garde-manger ! Tu peux ajouter une demi-tasse de pépites de chocolat, de raisins secs ou de noix à ton pain pour lui donner encore plus de texture.

Conseils pour « Bien manger, sans gaspiller » :

- Cette recette est un excellent moyen de récupérer des bananes ou des courgettes un peu trop mûres et d'éviter qu'elles finissent au compost !
- Puisque tu fais deux pains, congèles-en un une fois qu'il est complètement refroidi ! Tu n'auras qu'à le décongeler pour t'en régaler un autre jour !
- Tu n'as pas le temps de cuisiner quand les bananes sont brunies ? Mets-les au congélateur et décongèle-les au moment voulu ! C'est encore plus facile de les écraser après leur décongélation, car elles sont vraiment très molles.