

Recette anti-gaspi : le pain perdu

Le gaspillage alimentaire est malheureusement encore bien présent dans nos quotidiens : chaque français jette en moyenne 30 kg d'aliments consommables par an (l'équivalent d'un repas par semaine), dont 7 kg encore emballés. Soit 100 euros par personne !

C'est pourquoi aujourd'hui, il nous tenait à cœur de vous proposer une recette anti-gaspi avec un aliment que nous consommons tous en France : le pain ! Qui n'a jamais eu un morceau de pain rassis qu'il a fini par jeter faute de savoir quoi en faire ?

Nous avons choisi de vous présenter une recette de pain perdu, qui est à retrouver dans le livret anti gaspillage alimentaire du Sytraival. Un livret complet sur le gaspillage alimentaire, avec des conseils, des recettes, des infos ... Bonus : cette recette a été réalisée par des enfants !

Recette anti-gaspi : le pain perdu



1 Casser les oeufs dans un saladier.

2 Ajouter le sucre, le sucre vanillé et fouetter.

3 Ajouter le lait et bien mélanger.

4 Tremper les tranches de pain dans la préparation et les laisser s'imbiber pendant au moins 10 minutes.

5 Disposer les tranches sur une plaque et faire cuire pendant 15min à 200°C. Les tranches doivent être bien dorées.

6 Dégustez encore tiède, nature, ou avec de la confiture et une boisson chaude : bon appétit !

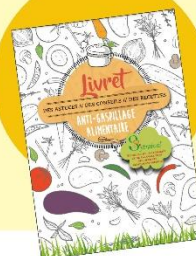
Ingrédients :

4 tranches de pain rassi par personne,
3 oeufs,
40cl de lait,
50g de sucre,
1 sachet de sucre vanillé

Recette à retrouver accompagnée de nombreux conseils et astuces dans le livret Anti-Gaspillage alimentaire du Sytraival !



J'aime mon Beaujolais,
je fais attention à mes
déchets



Quelques astuces à connaître pour lutter contre le gaspillage alimentaire à la maison :

- Rédiger une liste de courses, pour éviter de céder aux achats impulsifs sur place !
- Respecter un certain ordre lors des achats pour ne pas briser la chaîne du froid (terminer par les aliments surgelés)
- Être vigilant sur les dates de péremption : évitera les mauvaises surprises !
- Veillez à la bonne conservation des aliments : les légumes et fruits dans le bac à légumes, les viandes ou poisson crus en haut du réfrigérateur dans la zone la plus froide, ...
- Cuisiner astucieusement : accommoder les restes, cuisiner les fanes de légumes, faire cuire des aliments qui s'abîment vite à congeler des portions pour plus tard, ...
- Préparer les menus de la semaine

Plus d'infos sur <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets>