



## Mini-poudings au pain

Pour 12 portions

### Ingrédients

- 8 tasses (2 L) de restants de pain, croissant, chocolatine ou autre viennoiserie, coupés en cubes
- 2 tasses (500 mL) de lait
- 3 œufs
- 1/3 tasse (80 mL) de sucre
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- 1 c. à thé (5 mL) de cannelle moulue
- 1/2 tasse (125 mL) de raisins secs (facultatif)

### Méthode :

1. Dans un grand bol, mélanger le lait, les œufs, le sucre, l'extrait de vanille et la cannelle.
2. Verser le mélange sur les cubes de pain préalablement coupés, ajouter les raisins et mélanger doucement.
3. Couvrir la préparation de pellicule plastique et réfrigérer 20 minutes.
4. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
5. Beurrer 12 moules à muffins, puis déposer la préparation dans les moules.
6. Cuire pendant 25 minutes.

Plus de recettes à :

[jourdelaterre.org/avosfrigos](http://jourdelaterre.org/avosfrigos)



LES ATELIERS  
À VOS FRIGOS



Aide-mémoire pour lutter  
contre le gaspillage  
alimentaire à la maison

Propulsés par

## TRUCS ET ASTUCES

Ne recongelez pas un aliment si vous ne l'avez pas fait cuire auparavant. Cela pourrait créer une niche pour des micro-organismes.

**Porte du réfrigérateur :**  
boissons, beurre, oeufs, sauces et fromages.

**Tablette du haut :**  
viande, volaille, poisson, charcuterie, salade emballée, jus frais, lait, plats préparés, produits en cours de décongélation.

**Tablettes du milieu :**  
produits laitiers, fromages frais, légumes et fruits cuits et plats préparés maison.

**Tablettes et tiroirs du bas :**  
oeufs, beurre, fruits, légumes frais, boisson, sauces, jus de fruit et fromages.

Indiquer la date d'ouverture et de conservation sur les aliments

Avoir des contenants hermétiques et transparents.

Fruits

Légumes

### 1 Organiser son réfrigérateur

- Mettre les produits plus vieux en avant

### 2 Optimiser la conservation des aliments

- Placer les fines herbes dans un contenant hermétique avec un linge absorbant
- Laisser noyaux et pépins (melon, poivron, avocat) si les aliments ne sont pas mangés en entier

### 3 Planifier intelligemment son épicerie

- Prévoir ses repas et faire une liste d'épicerie (selon l'inventaire de son frigo)
- Faire de petites épiceries et y retourner plus souvent

### 4 Découvrir de nouvelles recettes

- [wikibouffe.iga.net](http://wikibouffe.iga.net)
- En quête d'inspiration, entrer tous ses ingrédients sur le site web [lebruitdufrigo.fr](http://lebruitdufrigo.fr)

### 5 Préparer ses aliments à l'avance

- Couper, congeler et transformer (conserves, compotes, soupes, etc.)

### 6 Redonner vie aux légumes défraîchis

- Faire tremper dans l'eau froide pour leur redonner du tonus
- Faire un pouding avec son vieux pain
- Humidifier sa baguette sèche, puis la mettre 10 minutes au four à 350 °F

### 7 Apprendre à aimer les mal-aimés

- Cuisiner les feuilles de betteraves et de céleri (soupe, salade)
- Griller au four les pépins de courges

### 8 Composter quand les aliments ne sont plus consommables