

BIEN DOSER LES ALIMENTS POUR NE PAS GASPILLER



ASTUCES POUR BIEN DOSER LES QUANTITES

Utiliser un doseur à spaghetti, un verre doseur ou une balance pour calculer les quantités adaptées.

Il existe des astuces pour doser sans doseur : une tasse, une cuillère à soupe ou à café, un pot de yaourt, ...

1 CUILLERE A CAFE RASE C'EST :



- 0,5 cl de liquide
- 3 g de poivre, fécule, cacao, maïzena
- 4 g de farine, huile, semoule
- 5 g de sucre, sel fin, beurre

1 CUILLERE A SOUPE RASE C'EST :



- 1,5 cl de liquide
- 12 g de farine, semoule
- 15 g de sucre, beurre, crème
- 18 g de lait

1 TASSE A CAFE C'EST :



- 10 cl de liquide

1 VERRE A MOUTARDE C'EST :

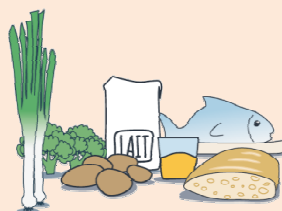


- 20 cl de liquide
- 130 g de farine, semoule
- 150 g de riz, lentilles ou haricots secs
- 160 g de sucre



INDICATIONS DE DOSE POUR UNE PERSONNE ADULTE

- **BROCOLIS** : 2 « bouquets »
- **LAIT** : une portion de lait représente une tasse (250 ml)
- **LENTILLES** : 3 cuillères à soupe bien remplies
- **ŒUFS** : 2
- **PAIN** : une portion soit 2 tranches de pain
- **PATES** : un verre
- **POIREAUX** : 1 à 2 suivant la grosseur
- **POMMES DE TERRE** : 5 petites pommes de terre / 2 grosses
- **RIZ** : ½ verre
- **SALADE** : 1 bol
- **SEMOULE** : ½ verre
- **VIANDE - POISSON** : 100 à 125 g



QUE FAIRE AVEC LES RESTES DE FECULENTS ?



RESTES DE PATES, QUE FAIRE ?

UNE SOUPE : Faire revenir les légumes (aubergine, courgette, tomate, ...) dans un peu d'huile. Verser 1 L de bouillon (éventuellement un peu de concentré de tomate) et faire cuire. Y réchauffer les pâtes et servir parsemé de parmesan râpé.

UN GRATIN : Mettre dans un plat allant au four le reste de pâtes, des champignons risolés, des lardons (ou restes de viande ou thon). Saler, poivrer, arroser de crème et parsemer de gruyère râpé. 20 minutes au four et c'est prêt !

UN SALADE : Avec de la fêta, des tomates, des olives, du jambon et de la roquette...



RESTES DE RIZ, QUE FAIRE ?

DES LEGUMES FARCIS : Creuser des tomates, des poivrons ou des courgettes. Mélanger le riz avec du thon ou un reste de viande. Remplir les légumes et parsemer de gruyère. Au four 30 minutes.

UN RISOTTO : Faire rissoler un poivron, un oignon et une gousse d'ail. Ajouter deux tomates pelées coupées et un verre de vin. Au bout de 5 minutes, ajouter 10 cuillères à soupe de riz cuit. Bien mélanger et laisser chauffer. Ajouter du parmesan et déguster !

UNE SALADE : Avec des concombres, des tomates, de l'ananas, du jambon et une mayonnaise au curry. Miam ! Ou encore avec des moules, des tomates, ...

RESTES DE POMMES DE TERRE ?

UN GRATIN : Mettre dans un plat : les pommes de terre en rondelles, des oignons et lardons risolés (ou reste de viandes), du fromage râpé (gruyère) ou en tranche (reblochon, raclette, ...) et de la crème fraîche. 30 minutes au four.

UNE SALADE : Avec des tomates, jambon ou thon et une mayonnaise. Version du Sud : faire dorer rapidement les pommes de terre cuites et les servir avec une salade, des gésiers et des chèvres chauds.

DES CROQUETTES : Pilées et combinées avec une boîte de saumon et des oignons cuits. Les faire frire dans la poêle quelques minutes.

