

Les recettes des Galo'pains



Classe de CP-CE1
Année 2017-2018

École Élie Coudert – SAINT-BONNET-BRIANCE

Préface



A l'école, nous trions et nous recyclons nos déchets, (papier, emballages ...) depuis de nombreuses années. Il y a trois ans, l'école (les élèves et la cantinière) a été sensibilisée par le SYDED au recyclage des déchets alimentaires. Des pesées des déchets de la cantine ont été effectuées pendant une semaine, et un bac de compostage a été installé derrière l'école.

Grâce aux actions mises en place depuis cette sensibilisation, il y a peu de gaspillage de pain (les commandes varient en fonction du menu proposé) mais il reste toujours du pain qui n'a pas été servi aux enfants.

Tous les mois, les élèves de la classe font des gâteaux pour fêter les anniversaires. Nous avons pensé que nous pouvions utiliser ces restes de pain pour faire les gâteaux d'anniversaire. Puis les enfants se sont dit que faire tous les mois la même chose « ce n'était pas intéressant » et qu'il fallait chercher d'autres recettes.

Nous avons cherché, imaginé, élaboré des recettes en classe ... puis Claudine, notre cantinière, nous a rejoint : elle a aussi cherché et proposé des recettes, qui ont pris place dans les menus.

C'est de là qu'est né ce livre de recettes, avec 16 recettes, de l'apéritif au dessert.

Au fil des pages, nous vous invitons à suivre les Galo'pains pour préparer de délicieuses recettes, et ne plus jamais jeter de pain !



A St Bonnet
on dit Stop
au gaspillage
alimentaire

Liste des recettes

- Sablés au fromage
- Crackers apéritif
- Cake au jambon
- Tartines pizzas
- Gâteau de croque-monsieur
- Flan aux courgettes au pain rassis
- Nuggets de poulet
- Pain perdu
- Gâteau aux pommes
- Flan au pain caramélisé
- Gâteau d'automne aux fruits secs
- Bûche de Noël
- Nid de Pâques
- « Mille-tranches » aux pommes
- Cookies aux amandes
- Pain d'épices



Sablés apéritif au fromage

Ingrédients

- 200 g de gruyère râpé
- 200 g de chapelure
- 2 œufs
- un peu d'huile d'olive
- herbes de Provence



Ustensiles

- un mixer
- une plaque à pâtisserie
- du papier cuisson

Étapes

1. Mettre le gruyère râpé dans le mixer avec la chapelure.
2. Ajouter les 2 œufs et mixer le tout.
3. Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et une pincée d'herbes de Provence.
4. Sortir la pâte avec précaution du mixer.
5. Former des petites boules, et les aplatir au milieu avec le pouce, puis les déposer sur du papier cuisson sur la plaque.
6. Faire cuire 15 minutes au four chaud.



Crackers apéritif

Ingrédients

- 100 g de pain sec
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- sel

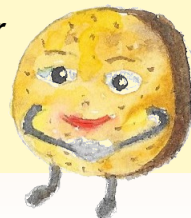
Ustensiles

- une moulinette
- un saladier
- un couteau
- un rouleau à pâtisserie
- une plaque à pâtisserie
- du papier cuisson

Étapes

1. Émietter le pain et en faire de la chapelure avec la moulinette.
2. Verser la chapelure dans un saladier et ajouter le parmesan râpé.
3. Ajouter l'huile et la crème.
4. Ajouter ensuite les graines de sésame et les herbes de Provence.
5. Réserver au réfrigérateur 1h.
6. Préchauffer le four à 180°C.
7. Poser la boule de pâte entre deux feuilles de papier cuisson, et l'étaler au rouleau (pas trop finement pour ne pas casser la pâte).
8. Enlever la feuille du dessus, et poser l'autre feuille sur la plaque à pâtisserie.
9. Découper la pâte en petits carrés.
10. Enfourner pour environ 15 minutes à 180 °C, puis passer 2 ou 3 min sous le grill du four.
11. Les biscuits doivent être légèrement dorés et secs.

Déguster à l'apéritif encore chauds, ou laisser refroidir sur une grille avant de les manger.



Cake au jambon

Ingrédients

- 10 tranches de pain rassis
- 1/2 litre de lait tiède
- 4 œufs
- sel
- noix de muscade
- gruyère râpé
- dés de jambon
- une boîte de champignons de Paris
- des olives noires dénoyautées



Ustensiles

- un saladier
- une fourchette
- une cuillère à soupe
- un verre doseur
- un moule à cake

Étapes

1. Préchauffer le four à thermostat 6 (180°).
2. Émietter le pain dans le saladier.
3. Verser le lait tiède sur le pain.
4. Bien écraser avec la fourchette.
5. Casser les œufs sur la préparation.
6. Mélanger énergiquement.
7. Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.
8. Ajouter les dés de jambons, les olives, les champignons et le gruyère râpé.
9. Bien mélanger.
10. Verser la pâte dans le moule.
11. Enfourner pour 30 minutes.



Variante :

Si le pain est très sec, on peut le passer à la moulinette, et préparer la recette avec la chapelure. Il faudra prévoir un peu plus de lait, et le cake est moins moelleux.



Tartines « pizzas »

Ingrédients

- des tranches de pain rassis
- une boîte de tomates
- une boîte de champignons de Paris émincés
- du gruyère râpé
- de l'origan séché



Ustensiles

- un couteau
- 3 assiettes creuses
- une petite cuillère
- une plaque à pâtisserie

Étapes

1. Égoutter les tomates, et les mettre dans une assiette.
2. Égoutter les champignons et les mettre dans une autre assiette.
3. Mettre le gruyère râpé dans la troisième assiette.
4. Préchauffer le four à 220°C.
5. Poser les tartines de pain sur la plaque de cuisson.
6. Avec la cuillère, étaler de la tomate sur chaque tartine.
7. Ajouter ensuite une pincée d'origan.
8. Répartir les champignons sur les tartines.
9. Ajouter le gruyère râpé.
10. Mettre à four très chaud pendant 10 à 12 minutes.
11. Servir chaud.



Gâteau de croque-monsieur

Ingrédients

- des tranches de pain rassis
- 6 tranches de jambon
- 3 œufs
- 250 g de gruyère râpé
- ½ l de lait
- sel et poivre.
- un peu de beurre pour le moule



Ustensiles

- une assiette creuse
- une fourchette
- un plat à gratin



Étapes

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Bien beurrer le plat à gratin.
3. Dans l'assiette, battre en omelette les œufs et le lait, saler et poivrer.
4. Tremper rapidement les tranches de pain dans le mélange, puis les étaler dans le plat.
5. Couper les tranches de jambon en morceaux, puis les étaler sur les tranches de pain.
6. Recouvrir de gruyère râpé.
7. Recouvrir d'une seconde couche de tranches de pain, puis de morceaux de jambon, puis de gruyère râpé.
8. Recouvrir avec une dernière couche de tranches de pain et recouvrir de gruyère râpé.
9. Mettre à gratiner au four pendant 25 minutes.



Flan de courgettes au pain rassis

Ingrédients

- 600 g de pain rassis
- 2 kg de courgettes
- 250 g de gruyère râpé
- 1 litre de lait tiède
- 3 œufs
- 1 bouquet garni
- une pincée de sel
- noix de muscade



Ustensiles

- 2 saladiers
- un couteau
- 2 casseroles
- une passoire
- une fourchette
- un plat à gratin

Étapes

1. Préchauffer le four à thermostat 6 (180°).
2. Faire chauffer le lait.
3. Casser le pain en morceaux dans un des saladiers.
4. Verser le lait tiède sur le pain, et laisser tremper.
5. Laver les courgettes et les couper en cubes.
6. Faire bouillir de l'eau salée, ajouter le bouquet garni et y plonger les dés de courgette.
7. Laisser cuire 15 minutes, puis égoutter bien.
8. Dans le deuxième saladier, casser les œufs et les battre en omelette.
9. Ajouter le pain trempé, la pulpe de courgette et le gruyère râpé. (en garder pour le dessus)
10. Bien mélanger le tout.
11. Verser la préparation dans le moule, saupoudrer de gruyère râpé.
12. Cuire pendant 20 minutes environ.
13. On peut finir les 5 dernières minutes sous le grill pour un plat plus gratiné. Servir chaud dans le plat de cuisson.

Variantes :

C'est très bon aussi avec du potimarron à la place de la courgette. On peut rajouter aussi des restes de viande cuite dans la préparation.



Nuggets de poulet au fromage

Ingrédients

- du pain rassis
- du lait
- des blancs de poulet
- du comté
- huile
- noix de muscade



Ustensiles

- un saladier
- une moulinette ou un hachoir
- une râpe à fromage
- une poêle
- une fourchette
- une cuillère en bois

Étapes

1. Couper le pain en morceaux dans le saladier.
2. Verser dessus un peu de lait, laisser le pain l'absorber, et renouveler l'opération jusqu'à ce que le pain ne boive plus le lait.
3. Hacher grossièrement le poulet.
4. Râper le comté.
5. Mettre le poulet et le comté dans le saladier du pain, saler et poivrer.
6. Former des petits boudins de 4 ou 5 cm de long. Les aplatir légèrement.
7. Bien huiler la poêle et y mettre les nuggets à dorer, à feu moyen pendant 3 à 4 min sur chaque face.
8. Servir chaud avec une salade.



Pain perdu

Ingrédients

- des tranches de pain rassis
- du lait
- 2 œufs
- du sucre en poudre
- de l'huile ou du beurre pour la poêle



Ustensiles

- 2 assiettes creuses
- une fourchette
- une poêle
- une spatule

Étapes

1. Mettre du lait dans une assiette.
2. Battre les œufs en omelette dans l'autre assiette.
3. Faire chauffer la poêle avec la matière grasse.
4. Passer chaque tartine de pain dans le lait, en imprégnant bien chaque côté.
5. Puis les passer dans l'œuf battu.
6. Déposer les tartines dans la poêle, et laisser dorer de chaque côté.
7. Saupoudrer de sucre et déguster chaud.



Gâteau aux pommes

Ingrédients

- 3 œufs
- ½ l de lait
- 1 verre de sucre
- 2 pommes
- cannelle
- 250 g de pain rassis
- des raisins secs



Ustensiles

- un saladier
- une casserole
- un couteau
- une fourchette
- une cuillère
- un moule
- du papier cuisson

Étapes

1. Préchauffer le four à thermostat 6.
2. Faire chauffer le lait dans une casserole.
3. Casser le pain en morceaux dans le saladier, et verser le lait chaud dessus.
4. Bien écraser avec la fourchette.
5. Ajouter les œufs un par un, et bien mélanger à chaque fois.
6. Ajouter le sucre, et bien mélanger.
7. Éplucher les pommes et les couper en petits morceaux.
8. Mettre les morceaux de pomme dans la pâte, et ajouter les raisins secs, puis la cannelle.
9. Mélanger délicatement.
10. Verser la pâte dans le moule.
11. Mettre à cuire pendant 25 à 30 minutes.



Flan au pain caramélisé

Ingrédients

- des tranches de pain rassis
- 1 litre de lait
- 4 œufs
- 60 g de sucre pour la pâte
- 100 g de sucre pour le caramel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe d'eau



Ustensiles

- un saladier
- un grand bol
- une casserole
- une fourchette
- une cuillère en bois
- une cuillère à soupe
- un moule à manqué

Étapes

1. Préchauffer le four à thermostat 6 (180°).
2. Couper les tranches de pain en deux et les mettre dans le saladier.
3. Faire bouillir le lait.
4. Verser le lait bouillant sur le pain, et laisser tremper une demi-heure.
5. Casser les œufs dans le grand bol, les battre en omelette, ajouter le sucre et le sucre vanillé.
6. Bien battre le mélange, et le verser sur le pain.
7. Bien mélanger.
8. Préparer un caramel dans un moule à manqué.
9. Verser la préparation sur le caramel, et faire cuire pendant une heure.



Gâteau d'automne aux fruits secs

Ingrédients

- 3 œufs
- ½ l de lait
- 1 verre de sucre
- 250 g de pain rassis
- des abricots secs, des noix, des noisettes



Ustensiles

- un saladier
- un couteau
- une fourchette
- un batteur
- une cuillère
- une casserole
- un moule et du papier cuisson

Étapes

1. Préchauffer le four à thermostat 6.
2. Faire chauffer le lait dans une casserole.
3. Casser le pain en morceaux dans le saladier, et verser le lait chaud dessus.
4. Bien écraser avec la fourchette.
5. Casser les œufs en séparant les jaunes et les blancs.
6. Battre les jaunes en omelette, ajouter le sucre, et verser dans le saladier.
7. Écraser grossièrement les noix et les noisettes, et couper les abricots secs en petits morceaux.
8. Mettre tous ces morceaux de fruits dans la pâte, et mélanger.
9. Battre les blancs en neige, et les incorporer délicatement à la pâte.
10. Verser la pâte dans le moule.
11. Mettre à cuire pendant 25 à 30 min.



La bûche de Noël

Ingrédients

- 250 g de pain rassis
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 1 verre de sucre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 200 g de chocolat à dessert



Ustensiles

- un saladier
- un petit bol
- un grand bol
- une fourchette
- une cuillère
- un batteur
- un moule à cake
- une cuillère en bois
- une casserole

Étapes

1. Casser le pain en morceaux dans le saladier, verser dessus le lait, et laisser tremper toute la matinée.
2. Préchauffer le four à thermostat 6.
3. Écraser le mélange pain/lait et bien mélanger.
4. Ajouter le sucre.
5. Casser les œufs en séparant le jaune et le blanc : les jaunes dans le petit bol et les blancs dans le grand bol.
6. Battre les jaunes en omelette, et les ajouter au pain trempé.
7. Monter les blancs en neige.
8. Incorporer délicatement les blancs à la pâte.
9. Râper quelques carrés de chocolat dans la pâte, et mélanger délicatement.
10. Verser la pâte dans le moule.
11. Mettre à cuire pendant 40 minutes.
12. Quand le gâteau est cuit, le sortir du four et attendre qu'il soit refroidi pour le démouler.
13. Casser le chocolat en morceaux et le mettre à fondre dans la casserole avec la crème fraîche.
14. Recouvrir le gâteau du chocolat fondu, et faire des traces avec la fourchette pour imiter le bois.
15. Quand le chocolat a un peu durci, décorer avec des petits sujets de Noël.



Le nid de Pâques

Ingrédients

- 250 g de pain bien sec
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 1 verre de sucre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 200 g de chocolat à dessert
- de l'huile pour le moule



Ustensiles

- un saladier
- un grand bol
- une fourchette
- une cuillère
- un batteur
- un moule à baba
- une cuillère en bois
- une casserole

Étapes

1. Préchauffer le four à thermostat 6.
2. Émietter le pain et le mettre dans la moulinette pour faire de la chapelure.
3. Mettre la chapelure dans le saladier.
4. Ajouter le lait et bien mélanger.
5. Casser les œufs en séparant le jaune et le blanc : le jaune sur le pain trempé et le blanc dans le grand bol.
6. Mélanger les jaunes avec le pain trempé.
7. Ajouter le sucre.
8. Battre les blancs en neige.
9. Incorporer délicatement les blancs à la pâte.
10. Bien huiler le moule et verser dedans le contenu du saladier.
11. Mettre à cuire pendant 40 minutes.
12. Quand le gâteau est cuit, le sortir du four et attendre qu'il soit refroidi pour le démouler.
13. Casser le chocolat en morceaux et le mettre à fondre dans la casserole avec la crème fraîche.
14. Recouvrir le gâteau du chocolat fondu.
15. Garnir le trou avec des petits œufs de Pâques, ou poser dessus une poule en chocolat.



Le « mille-tranches » aux pommes

Ingrédients

- 2 œufs
- 20 à 30 cl de lait
- 1 verre de sucre
- 20 cl de crème fraîche
- 2 pommes
- de la cannelle
- des tranches de pain rassis



Ustensiles

- un saladier, un couteau
- une fourchette, une cuillère
- une assiette creuse
- un moule à manqué
- du papier cuisson

Étapes

1. Préchauffer le four à thermostat 6.
2. Casser les œufs dans le saladier.
3. Ajouter le sucre et la crème fraîche, et mélanger le tout.
4. Éplucher les pommes et les couper en tranches fines.
5. Verser le lait dans l'assiette.
6. Tremper rapidement les tranches de pain dans le lait, puis les déposer dans le moule, en tapissant bien tout le fond du moule.
7. Ajouter par dessus une couche de tranches de pommes.
8. Saupoudrer de cannelle.
9. Refaire une couche de pain et une couche de pommes, et saupoudrer à nouveau de cannelle.
10. Verser le contenu du saladier dans le moule.
11. Mettre à cuire pendant 40 minutes.



Cookies aux amandes

Ingrédients

- 125 g de pain très sec
- 1 œuf
- 60 g de poudre d'amandes
- 60 g de sucre
- 60 g de beurre



Ustensiles

- une moulinette
- un saladier
- une cuillère
- un couteau
- une plaque à pâtisserie
- du papier cuisson

Étapes

1. Préchauffer le four à th.6.
2. Émietter le pain, le mettre dans la moulinette pour en faire une fine chapelure.
3. Mettre la chapelure dans un saladier, ajouter le sucre, la poudre d'amandes et le beurre coupé en petits morceaux fins.
4. Ajouter l'œuf, et bien mélanger.
5. Finir de pétrir à la main. La pâte reste friable.
6. Recouvrir la plaque à pâtisserie de papier cuisson.
7. Former dans la main de petites boules de pâte, puis les aplatir un peu et les poser sur la plaque à pâtisserie.
8. Mettre à cuire pendant 10 à 12 minutes.
9. Sortir du four : les cookies sont encore mous, ils vont sécher en refroidissant.



Variantes :

On peut remplacer la poudre d'amandes par de la poudre de noix de coco.

On peut ajouter des raisins secs ou des pépites de chocolat.

On peut parfumer avec un zeste d'orange, ou de citron.

Pain d'épices

Ingrédients

- 250 g de pain très sec
- 6 cuillères à soupe de miel
- 4 cuillères à soupe de marmelade d'orange
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- des épices : gingembre, cannelle, cumin, anis en poudre



Ustensiles

- une moulinette
- une casserole
- une cuillère
- un moule à cake
- du papier cuisson

Étapes

1. Préchauffer le four à th.5.
2. Émietter le pain, le mettre dans la moulinette pour en faire de la chapelure.
3. Mettre la chapelure dans un saladier.
4. Faire chauffer le lait, y mettre le beurre, le miel et la confiture.
5. Bien mélanger.
6. Dissoudre le bicarbonate dans un peu de lait tiède.
7. Creuser un puits dans la chapelure, y casser l'œuf et mélanger un peu.
8. Ajouter le lait tiède, les épices et le bicarbonate.
9. Bien mélanger.
10. Verser dans un moule à cake.
11. Faire cuire 45 min à feu doux à th. 5, puis 4.
12. Laissez passer quelques jours avant de déguster.... C'est encore meilleur !



Remerciements

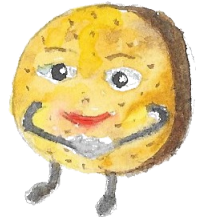
à Claudine, notre cantinière, qui a depuis toujours fait cuire nos gâteaux.

Cette année, elle est entrée dans notre projet, et elle a proposé d'autres recettes pour la cantine. Et elle a encore plein d'idées !

à Alisée, qui nous a expliqué le gaspillage alimentaire dans le monde, qui nous a présenté l'application Too good to go, qui a travaillé avec nous pour faire et écrire des recettes.

à Jean-Jacques, qui a fait deux belles aquarelles pour illustrer nos couvertures, et qui a su bien dessiner les Galo'pains ; merci pour sa patience, pour nous avoir écoutés et pour avoir bien compris ce qu'on voulait.

à Jean-Christophe, qui a mis en forme notre livre, parce qu'on n'aurait pas su le faire tout seuls ; merci à lui aussi pour sa patience, car on lui a aussi beaucoup demandé, et qu'il a beaucoup travaillé.



Noé Flore Mila
Elena
Yorick Enzo D
Jules Rosalie Noémie Paul
Enzo T Antonin Gabriel Nohé
Anaïa Galo' pains Amaël
Alexis Quentin Margot
Dany Clément
Naëlys Eva
Leïla

Stop au gaspillage alimentaire !

Ne jetez plus un seul morceau de pain !
Suivez les recettes concoctées
par les élèves de CP-CE1 de l'école de
Saint-Bonnet-Briance
qui ont « recyclé » les restes de pain de
la cantine !

