



# Le pain comme ingrédient pour éviter le gaspillage



Tipp von Esther Kern



Ce n'est pas un hasard si le pain dur est associé à des situations ou des expériences difficiles: il faut bien avouer qu'il ne régale pas les papilles. Du moins si on le consomme sous forme de pain.

Mais pris comme ingrédient, le pain dur offre lui aussi de multiples possibilités culinaires. Voici quelques



conseils pour une utilisation simple:

**Chapelure:** la chapelure est probablement la méthode la plus connue pour tirer le meilleur parti du pain dur. Ceux qui possèdent chez eux un mixeur électrique peuvent tout simplement broyer des morceaux de pain sec. Mais même sans robot high-tech, la préparation est simple. On peut par exemple faire de la chapelure en écrasant le pain sec dans un mortier. Les morceaux ne doivent pas être trop gros. Lorsque le pain commence à rassir, je le coupe directement en petits cubes que je laisse sécher avant de les écraser dans un mortier en pierre.

«**Formaggio dei poveri**»: en Italie, la chapelure grillée est considérée comme le parmesan du pauvre. On peut en effet l'utiliser exactement comme le parmesan, sur les pâtes ou les légumes par exemple. Il faut pour cela faire dorer la chapelure dans un peu d'huile d'olive et de sel, y ajouter des fines herbes hachées par exemple et faire griller brièvement le tout.

**Salade au pain:** et puisque nous sommes en Italie, voici une autre inspiration venue du Sud pour la saison estivale. Faites dorer de petits cubes de pain sec dans un peu d'huile. Découpez quelques tomates en dés. Mélangez ensuite le pain et les tomates dans une sauce et laissez reposer le tout. Assaisonnez avec du basilic frais.

**Knödel:** en Suisse, nous ne sommes pas de grands spécialistes des knödel. Mais le fait est qu'ils permettent de recycler bien des restes de pain. Et ce n'est pas parce que cette tradition n'est pas de chez nous que nous ne pouvons pas aller voir comment nos voisins allemands et autrichiens s'y prennent en ces temps de gaspillage alimentaire. Alors pourquoi pas des knödel? Nous avons demandé une recette à Freddy Christandl, coach gustatif, ambassadeur des pommes de terre de montagne suisses et chef étoilé aux racines autrichiennes:

### **Knödel en serviette classiques**

#### **6 portions**

#### **Ingrédients**

2 œufs  
2 dl de lait  
Sel marin aux herbes  
70 g de beurre  
60 g d'oignon  
250 g de petits cubes de pain  
10 g de persil haché  
Beurre à étaler

#### **Préparation**

1. Mélanger les œufs, le lait et le sel marin aux herbes.
2. Emincer les oignons et les faire blondir dans du beurre.
3. Bien mélanger les cubes de pain, le mélange d'œufs, les oignons et le persil et laisser reposer une heure.  
Enduire de beurre liquide une serviette en tissu (ou un torchon) humide.
4. Former à partir de cette masse un rouleau d'environ 6 cm d'épaisseur et l'enrouler fermement dans la



serviette.

5. Nouer les extrémités et le milieu à l'aide de ficelle et laisser reposer le knödel dans une grande quantité d'eau salée pendant environ 40 minutes.
6. Retirer le knödel de l'eau, le sortir de la serviette et le découper en tranches de 1 cm d'épaisseur, arroser d'un peu de beurre aux herbes liquide.

Il existe bien sûr d'innombrables autres variantes permettant d'utiliser le pain comme ingrédient. Faites preuve d'ouverture d'esprit et essayez. Et vous verrez: le pain dur vous réserve bien des surprises.