

# Guide d'utilisation des surplus de fruits et légumes

Le gaspillage alimentaire est un problème courant dans le cadre du Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario. En effet, les écoles ne savent pas toujours quoi faire avec les fruits et légumes en excès.

Voici quelques suggestions :

- Envoyez un courriel à [nfvp@healthunit.ca](mailto:nfvp@healthunit.ca) pour demander de réduire la quantité de fruits et légumes livrés
- Servez-les aux élèves dans le cadre du programme de nutrition
- Faites des paniers de fruits que vous placerez à divers endroits à l'école pour fournir une collation aux élèves
- Utilisez les fruits et légumes en excès dans [une recette](#), ce qui permettra aux élèves de découvrir d'autres façons de les utiliser
- Distribuez les fruits et légumes aux élèves pour qu'ils les apportent à la maison
- Mettez-les à la disposition du personnel de l'école
- Partagez les fruits et légumes en excès avec une autre école
- [Congelez](#) les fruits et les légumes pour une utilisation ultérieure
- Faites-en don à un organisme
- [Compostez](#) les restes et les fruits et légumes abîmés

## Idées de recettes

### Référence rapide

Fruits	<a href="#">Boisson fouettée</a>	<a href="#">Eau infusée</a>	<a href="#">Brochette de fruits</a>	<a href="#">Compote de fruits</a>	<a href="#">Parfait</a>	<a href="#">Crêpes</a>	<a href="#">Croustade aux fruits</a>	<a href="#">Sucettes glacées</a>
<b>Pommes</b>	X		X	X	X	X	X	X
<b>Fraises</b>	X	X	X		X	X	X	X
<b>Bleuets</b>	X	X	X		X	X	X	X
<b>Raisins</b>			X		X			
<b>Poires</b>	X		X	X			X	X
<b>Clémentines</b>		X	X					
<b>Prunes</b>	X		X		X		X	X
<b>Nectarines &amp; Pêches</b>	X		X		X		X	X

Légumes	Soupe	Frittata	Sauté	Mini-pizza	Salade	Sauce tomate	Cornichons rapides	Eau infusée
Tomates raisins	x	x		x	x	x		
Concombres					x		x	x
Carottes	x		x		x			
Pois mange tout			x		x			
Poivrons	x	x	x	x	x			

## Boisson fouettée – pour les surplus de fruits comme les fraises, les bleuets, les nectarines et les poires

Mettre des fruits frais ou surgelés dans un mélangeur. Ajouter du yogourt, du lait (ou un succédané de lait) et une banane (facultative) et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une boisson onctueuse. Vous pouvez également transformer la boisson fouettée en sucettes glacées (voir ci-dessous).

Idée de recette : [Frappé crémeux](#)

## Eau infusée – pour les surplus de fruits et légumes comme les clémentines et les concombres

Séparer des clémentines en quartiers ou couper des concombres en tranches et les ajouter à un pichet d'eau glacée.

## Brochette de fruits – pour les surplus de fruits

Découper des fruits en cubes et les enfiler sur une brochette. Vous pouvez également ajouter des morceaux de fromage.

Idée de recette : [Brochette de fruits avec trempette au yogourt à l'érable](#)

## Compote de fruits – pour les surplus de pommes et de poires

Peler des pommes ou des poires et enlever le cœur. Mettre dans une casserole. Ajouter du jus de citron, du sucre, de la cannelle et de l'eau et cuire jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Vous pouvez mettre les fruits en purée ou les passer au mélangeur jusqu'à ce que vous obteniez la texture désirée. La compote de fruits peut également être préparée à la mijoteuse.

Idée de recette : [Compote de pommes à la mijoteuse](#) (p. 22) (en anglais)

## Parfait – pour les surplus de fruits

Découper des fruits en petits morceaux. Mettre du yogourt dans une tasse ou un bol, suivi des morceaux de fruits, et garnir le tout de granola.

Idée de recette : [Parfaits aux fraises pour le petit déjeuner](#)

## Crêpes – pour les surplus de fruits comme les petits fruits et les pommes

Ajouter des morceaux de fruits dans la préparation pour crêpes ou garnissez-en les crêpes.

Idée de recette : [Casserole aux petits fruits pour le brunch](#) (omettre les amandes si l'école interdit les noix)

## Croustade aux fruits – pour les surplus de fruits comme les petits fruits, les pommes, les poires et les nectarines

Mettre des fruits frais ou surgelés dans un plat de cuisson et garnir d'un mélange à croustade. Cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Idée de recette : [Croquant aux pommes et aux bleuets](#)

## Sucettes glacées – pour les surplus de fruits comme les fraises, les bleuets et les nectarines

Mettre en purée des fruits mélangés à du yogourt et du lait (ou un succédané de lait) à l'aide d'un mélangeur et verser le mélange dans un moule à sucettes. Mettre au congélateur jusqu'à ce que les sucettes soient fermes.

Idée de recette : [Laits frappés en sucettes](#)

## Fruits surgelés – pour les surplus de fruits

Laver, assécher et peler les fruits (au besoin), enlever la tige et toute tache et couper en petits morceaux. Les déposer en une seule couche dans un plat et congeler jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Mettre dans un sac ou un contenant étanche. Vous pouvez utiliser des fruits surgelés pour préparer une boisson fouettée, des sucettes glacées, des parfaits, de l'eau infusée, etc.

Vidéo : [Comment congeler des fruits et des légumes](#) (en anglais)

**Soupe** – pour les surplus de légumes comme les carottes, les tomates raisins et les poivrons

Faire revenir des légumes aromatiques (p. ex., oignon, céleri et ail) dans un peu d'huile. Ajouter des légumes en morceaux, du bouillon à soupe et des assaisonnements. Porter à ébullition puis réduire la chaleur et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter du lait ou de la crème si vous voulez une soupe crémeuse. Verser dans un mélangeur un peu à la fois ou utiliser un mélangeur à main pour obtenir une soupe lisse.

Idée de recette : [Soupe minestrone aux légumes](#)

**Frittata** – pour les surplus de légumes comme les tomates raisins et les poivrons

Fouetter des œufs avec du lait, du sel et du poivre. Faire revenir les légumes de votre choix avec un peu d'huile dans un poêlon. Ajouter le mélange d'œufs lorsque les légumes sont tendres. Saupoudrer de fromage râpé si désiré. Cuire la préparation jusqu'à ce que les œufs soient fermes. Cette recette peut être préparée au four ou sur la cuisinière. Vous pouvez faire des frittatas individuelles dans des moules à muffins.

Idée de recette : [Frittatas caprese en forme de muffins](#)

**Sauté** – pour les surplus de légumes comme les pois sucrés, les pois mange-tout, les carottes et les poivrons

Couper tous les légumes du sauté comme des pois sucrés, des carottes, des poivrons et du céleri. Verser un peu d'huile dans un poêlon et faire revenir les légumes. Ajouter de la sauce soya et les assaisonnements de votre choix. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Vous pouvez également ajouter une source de protéines comme du poulet ou du tofu. Servir sur des grains (p. ex., du riz ou des nouilles de riz).

Idée de recette : [Sauté de tofu au sésame](#)

**Mini-pizza** – pour les surplus de légumes comme les tomates raisins et les poivrons

Garnir un pain plat (p. ex., une tortilla, un pain naan ou un pain pita) ou un muffin anglais de sauce à pizza, de morceaux de légumes et de fromage râpé. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage et les garnitures soient dorés (à votre goût).

Idée de recette : [Pizza à croûte mince](#)

## Salade – pour les surplus de légumes

Mettre de la laitue et des légumes coupés dans un bol, accompagnés des garnitures de votre choix (p. ex., quinoa, riz, tofu, haricots, poulet). Verser un filet de vinaigrette et mélanger le tout.

Idée de recette : [Salade grecque formidable](#) (p. 35)

## Sauce tomate – pour les surplus de tomates raisins

Mélanger des tomates raisins, de l’ail, de l’huile et des épices et faire rôtir au four pendant une heure. Servir sur des pâtes cuites.

Idée de recette : [Pâtes à la sauce aux tomates grillées](#)

## Cornichons rapides – pour les surplus de concombres

Nettoyer les concombres et les couper en morceaux de la taille voulue. Mélanger de l’eau, du vinaigre, du sucre et du sel dans un bol jusqu’à ce que le sucre et le sel soient dissous. Mettre les morceaux de concombre dans un bocal et verser le mélange liquide jusqu’à ce que les concombres soient entièrement recouverts. Mettre le couvercle et réfrigérer pendant au moins deux heures. Les cornichons se conservent au réfrigérateur pendant un mois.

Idée de recette : [Cornichons réfrigérés faciles à préparer](#)