

# GÂTEAU DE PAIN DUR



## INGRÉDIENTS

300 g de pain rassis, 75 cl de lait ou plus, 3 oeufs,  
150 g de sucre de canne blond, 1/2 c. à café de vanille  
en poudre, 4 c. à soupe de rhum, 100 g de raisins secs,  
pommes râpées (facultatif), 50 g d'amandes effilées,  
2 c. à soupe de graines de tournesol,  
1 c. à soupe de pavot ou de sésame.

## PRÉPARATION

- Couper le pain en morceaux.
- Faire bouillir le lait et le verser sur le pain.
- Attendre une demi-heure que le pain soit bien imbibé et mélanger afin de réduire le tout en une grossière bouillie.
- Préchauffer le four à 180°; battre les oeufs en omelette.
- Les rajouter avec le sucre au mélange lait-pain et remuer.
- Incorporer alors la vanille, le rhum, les raisins secs, la pomme, le tournesol et le pavot, les amandes.
- Amalgamer le tout.
- Verser cette pâte dans un moule à manqué beurré et enfourner pour 45 minutes.



# Le gaspillage alimentaire aujourd'hui

**1,3 milliard de tonnes**

de nourriture par an sont jetées ou perdues, soit 1/3 des aliments produits sur la planète.



**79 kg**

de denrées par an et par Français sont gaspillées.

© www.caf.fr. Ne pas jeter sur la voie publique

## TOURS MÉTROPOLE VAL DE LOIRE S'ENGAGE



100 tonnes de produits par an sont ainsi redistribuées.

### LA CAMIONNETTE

#### « ANTI GASPI » :

elle récupère, auprès des supérettes de la métropole, les produits frais « invendables » mais consommables.



+ de 50 tonnes de nourriture auront été récupérées en 2017.

### LA PLATEFORME TERRITORIALE :

elle collecte et trie des fruits et légumes auprès des producteurs.

## ...ET SENSIBILISE LES PUBLICS

### LES ATELIERS CUISINE

« ANTIGASPI » : pour réaliser de délicieuses recettes en utilisant les légumes dans leur totalité. De la fane au bulbe du radis, tout se transforme et tout se mange !

### LES ATELIERS AU JARDIN :

faire des techniques de jardinage des alliés de la lutte contre le gaspillage alimentaire (compostage, paillage...).

## VERS UN PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Tours Métropole Val de Loire et ses partenaires territoriaux souhaitent s'engager dans un projet ayant pour finalité l'autonomie alimentaire du territoire.

Pour cela elle favorise la production et la consommation de proximité, garants d'une alimentation saine et responsable.



[www.tours-metropole.fr](http://www.tours-metropole.fr)

  
**Tours**  
métropole  
Val de Loire