



Les Jardiniers du Val d'Authion

Venez visiter notre site : www.lesjardiniersduvaldauthion.fr

Recette antigaspi

PEAUX DE LEGUMES

Les peaux de carottes, panais, betteraves, navets, pommes de terre sont riches en antioxydants, minéraux et vitamines.

Les brosser et ajouter 1 c à s de bicarbonate à l'eau de nettoyage pour enlever la terre résiduelle. On peut alors les utiliser :

- En CHIPS :

Mélanger les épluchures de l'huile d'olive avec dans un saladier, saupoudrer les d'épices (curry, paprika, herbes de Provence) et placez 20 mn au four à 180°

- En TEMPURA :

Tremper les épluchures dans un mélange de farine, féculle de pomme de terre et d'oeuf puis les frire.

- En PUREE :

Ajouter les épluchures de navets ou panais à une purée de pomme de terre pour la parfumer.

- En BOUILLON :

Conserver vos épluchures nettoyées (carottes, panais, betteraves, navets, pommes de terre, rutabagas, ail, oignons) jusqu'à en avoir 300g. Les mettre au congélateur en attendant de vous en servir.

Les faire bouillir dans 1,5 litre d'eau avec une tige de céleri, quelques feuilles de laurier et des herbes. Laisser mijoter 20 mn, saler et poivrer.

Laisser refroidir, filtrer puis répartir dans des bacs à glaçons, à conserver au congélateur. Ils serviront lors de la cuisson de plats en sauce, pâtes, risotto, béchamel et poêlées de légumes.