



ZÉRO DÉCHET, CUISINER LES ÉPLUCHURES !

**29
SEPTEMBRE**

*Journée internationale
de sensibilisation aux
pertes et gaspillages de
nourriture*

- 1 NE RIEN JETER**
Caramel d'épluchures
de pommes
Velouté d'écorces
- 2 DES RECETTES
A ESSAYER**
Chips d'épluchures
- 3 PLUS DE PLAISIR
A MANGER !**



Cuisiner les épluchés !

Vous souhaitez vous initier à la cuisine anti-gaspi ? Une bonne façon de s'y mettre en douceur est d'apprendre à cuisiner les épluchures des fruits et légumes.

*A tester sans plus attendre ces **recettes anti-gaspi à base d'épluchures de légumes**, vous n'allez pas le regretter !*

Caramel aux épluchures de pommes

Caramel aux épluchures de pommes

Voici la **recette du caramel aux épluchures de pommes**, parfait pour tartiner des crêpes à la Chandeleur !

Ingrédients :

pour un petit pot de caramel à la pomme :

200 gr d'épluchures et trognons de pommes

200 gr de sucre

100 gr de beurre

Comment faire ?

Placer les épluchures et trognons dans une petite casserole et recouvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition et laisser bouillir jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'1/5e d'eau.

Retirer les épluchures et trognons et ajouter le sucre dans l'eau parfumée à la pomme encore chaude pour réaliser un caramel. Quand le caramel a bien pris, monter avec le beurre.

Conserver dans un petit bocal hermétique.



Velouté d'écorce de potimarron

L'écorce d'un potimarron (j'ai donc au préalable coupé mon potimarron en tranches, badigeonné d'huile d'olive avant de l'enfourner 40 min à 200°C avant d'en récupérer l'écorce)

Ingrédients :

2 pommes de terre

1 oignon

1 cube de bouillon d'épluchures de légumes

20 cl de crème

1 c. à café de noix de muscade

Huile d'olive

Sel

Poivre

Pour la déco : Noisettes, Persil

Comment faire ?

Éplucher l'oignon et l'émincer. Le faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive jusqu'à coloration. Ajouter ensuite les pommes de terre épluchées (garder la peau pour faire des chips) et coupées en gros morceaux. Remuer quelques instants et ajouter l'écorce de potimarron coupée en tronçons.

Couvrir d'eau, ajouter le cube de bouillon, la noix de muscade, saler, poivrer et laisser mijoter 30 minutes à feu moyen. Mixer la préparation. Ajouter la crème fraîche.

Servir chaud avec la déco de votre choix.

De mon côté j'ai mis des noisettes coupées en morceaux et du persil frais.

Velouté d'écorce de potimarron



Les chips d'épluchures de légumes

Lorsque vous préparez un gratin vous jetez très certainement les épluchures à la poubelle.

Aujourd'hui, découvrez **comment réaliser de très bonne chips grâce à ces mêmes épluchures.**

A savoir : la recette fonctionne très bien avec les épluchures d'autres légumes.

Ingrédients :

Épluchures de pommes de terre

Huile d'olive

Piment d'Espelette

Comment faire ?

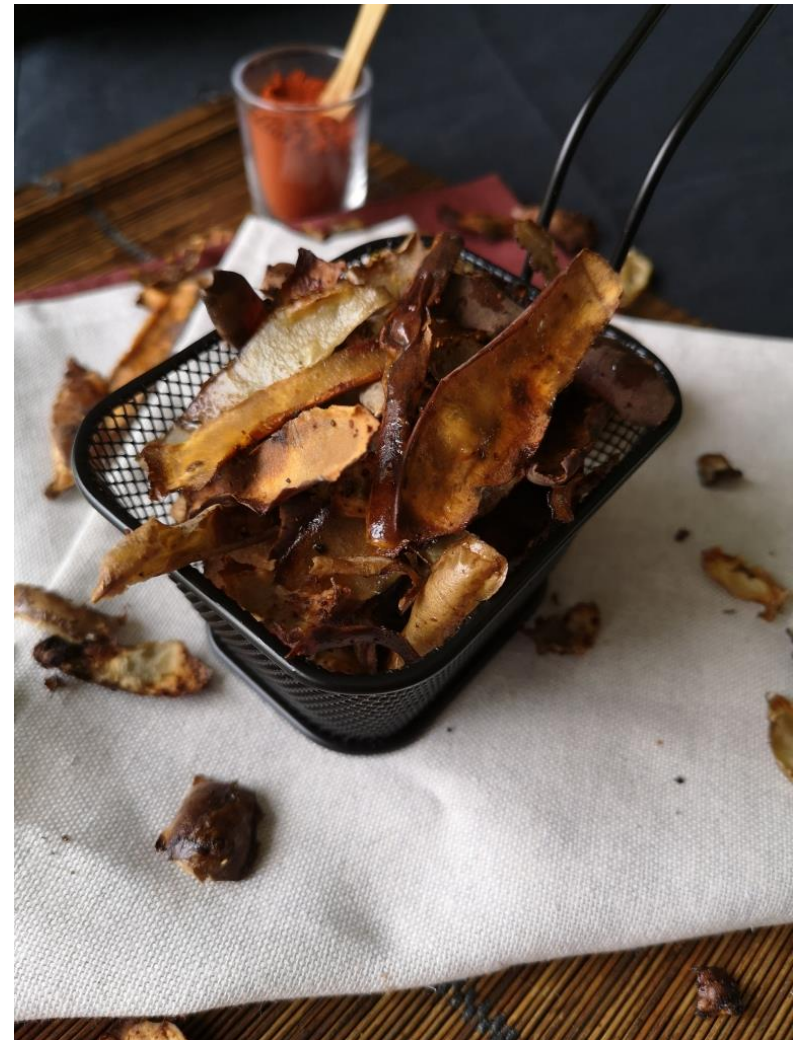
Préchauffer le four à 200°C sur le mode grill.

Laver correctement vos épluchures et les sécher. Déposer sur une plaque allant au four , recouverte de papier cuisson.

Étalez vos épluchures sur une seule couche et badigeonner très légèrement d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saupoudrer de piment d'Espelette et enfourner 15 minutes.

Dégustez !

Les chips d'épluchures de légumes



Chutney d'épluchures de carottes de Simon

Horwitz

Simon Horwitz, chef du restaurant Elmer à Paris, nous dévoile sa recette de chutney de carottes, gingembre et cumin.

Recette établie pour 1 petit bocal

Ingrédients :

200g peaux de carottes lavées

50g miel d'acacia

40g vinaigre de cidre vieux

Fleur de sel

Le chef du restaurant Elmer a l'habitude de le consommer avec une terrine ou encore en accompagnement d'une salade.

Comment faire ?

Caraméliser le miel, déglacer avec le vinaigre de cidre vieux.

Réduire.

Une fois sirupeux, ajouter les épluchures de carottes bine égouttées.

Laisser cuire tout doucement avec un petit papier cuisson sur le dessus.

Au bout de 20 à 30 minutes, les carottes ont dû confire.

Rectifier l'assaisonnement.

Refroidir et conserver au frais.

Peut se consommer en accompagnement d'une terrine, assaisonnement d'une salade, etc...

Chutney d'épluchures de carottes de Simon Horwitz

