

LES COURSES ZÉRO DÉCHET

Quelques astuces faciles et rapides:

(1) chips de carottes ou pommes de terre:

utiliser de préférence des légumes bio

Bien laver les épluchures, les déposer sur la plaque de four et saler. Vous pouvez aussi ajouter d'autres épices (herbes de Provence, cumin, coriandre...). Mettre au four 10 minutes à 150 ° jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

(2) Velouté de fanes:

1 botte de fanes (radis/betteraves/carottes), 1/2 oignon, 1 càs d'huile d'olive, 25g de beurre, 1 grosse pomme de terre, sel, poivre

Couper et rincer les fanes (pour carottes et betteraves, retirer les tiges épaisses).

Emincer l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive et de beurre. Ajouter les fanes, mélanger jusqu'à ce qu'elles soient imprégnées.

Ajouter la pomme de terre en petits morceaux. Recouvrir d'eau et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, saler, poivrer, mixer le tout. Vous pouvez ajouter une cuil à soupe de crème fraîche avant de servir.

(3) Sel de céleri:

1 vol. de feuilles de céleri branche, 1 vol. 1/2 de sel marin.

Faire sécher les feuilles de céleri en bouquet la tête en bas, broyer les feuilles et mélanger au sel marin



- **Pour réduire et réutiliser, le maître mot= anticiper
Vos 5 alliés: acheter en vrac, le sac réutilisable,
acheter local, profiter des consignes, cuisiner ...**

LES COURSES ZÉRO DÉCHET

21 NOVEMBRE 2020

Quelques astuces faciles et rapides:

(4) Sucre parfumé au citron:

Citrons bios, sucre non raffiné

Brossez les citrons sous l'eau, avec un couteau économe, prélevez des bandes d'écorces de citrons, les faire sécher sur un linge. Une fois sèches, les ajouter au sucre en poudre dans un bocal.

Ce sucre pourra parfumer agréablement vos yaourts et gâteaux.

(5) Conserve de légumes en pickles (très sympa pour l'apéro!)

1 portion de sucre, 2 portions de vinaigre de votre choix (éviter vinaigre balsamique pas assez concentré), 3 portions d'eau. Mélanger le tout dans une casserole, ajouter épices et aromates de votre choix et porter à ébullition.

Verser dans les pots préalablement stérilisés et remplis de vos légumes ou fruits coupés en cubes, bâtonnets ou rondelles, bien recouvrir avec la préparation au vinaigre.

Fermer le couvercle, attendre au moins 4 heures avant de déguster. Ils seront meilleurs après 2 ou 3 semaines.

Conservation plusieurs mois, voire plusieurs années.

Merci Toque et Popote!

-



**Pour réduire et réutiliser, le maître mot= anticiper
Vos 5 alliés: acheter en vrac, le sac réutilisable,
acheter local, profiter des consignes, cuisiner ...**