

Des recettes simples et rapides pour cuisiner vos épluchures...

Epinal
en transition 

Pesto de fanes de carottes

- 80g de fanes de carottes non traitées
- 25g de noix
- 25g de parmesan
- 12cl d'huile d'olive
- cumin, sel et poivre

Laver et égoutter les fanes de carottes.
Retirer les grosses tiges.

Mixer les noix avec les fanes de carottes, l'huile d'olive, le parmesan, le cumin, le sel et le poivre. Réserver au frais jusqu'à dégustation.

Epinal
en transition 

Tartinade d'avocat au citron vert

Ingrédients :

- 5 carrés frais
- 2 avocats bien mûrs
- 1 citron vert
- piment de cayenne

Mixer ensemble les carrés frais, la chair des avocats, le jus du citron ainsi qu'une cuillère à café de zeste de citron (raper l'écorce d'un citron bio sans prendre le blanc qui est amer) et une pointe de couteau de piment de cayenne. Réserver au frais une heure au minimum.

Epinal
en transition 

Chips aux épluchures de pommes de terre

Ingrédients :

- 200 g d'épluchures de pommes de terre non traitées
- sel

Laver soigneusement la peau de vos pommes de terre. Plongez-les dans de l'huile bouillante pendant 20 secondes. Déposez-les dans un plat garni de papier absorbant. Ajouter du sel.

Epinal
en transition 

Soupe aux fanes de radis

Ingrédients :

- 2 bottes de radis + 4 pommes de terre
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre et 4 C à soupe de crème

Eplucher et couper en morceaux l'oignon et les pommes de terre. Laver les fanes de radis. Faire revenir l'oignon dans le beurre sans le colorer. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis et cuire le tout pendant 5 mn. Ajouter le bouillon et laisser cuire 20 mn à couvert. Verser la crème et mixer.

Epinal
en transition 

Gâteau aux peaux de bananes

Ingrédients :

- 3 peaux de bananes bio bien mûres
- 100 ml de lait - 2 oeufs - 50 g de beurre
- 180 g de farine - 150 g de sucre
- 50 g de pépites de chocolat + 1/2 sachet de levure

Mixer très finement les peaux avec le lait. Ajouter les jaunes d'oeufs, le beurre fondu et mélanger. Ajouter la farine, la levure, le sucre. Incorporer les blancs en neige ferme. Enfourner pour 35 minutes à four préchauffé à 200°C.

Epinal
en transition 

Infusion à la pomme et à la cannelle

Ingrédients :

- épluchures de pommes
- bâtons de cannelle
- gousse de vanille

Laver soigneusement des pommes non traitées. Les éplucher et laisser sécher les épluchures à proximité d'une source de chaleur. Les placer dans un bocal avec des bâtons de cannelle et une gousse de vanille coupée en morceaux. laisser infuser 10 minutes.