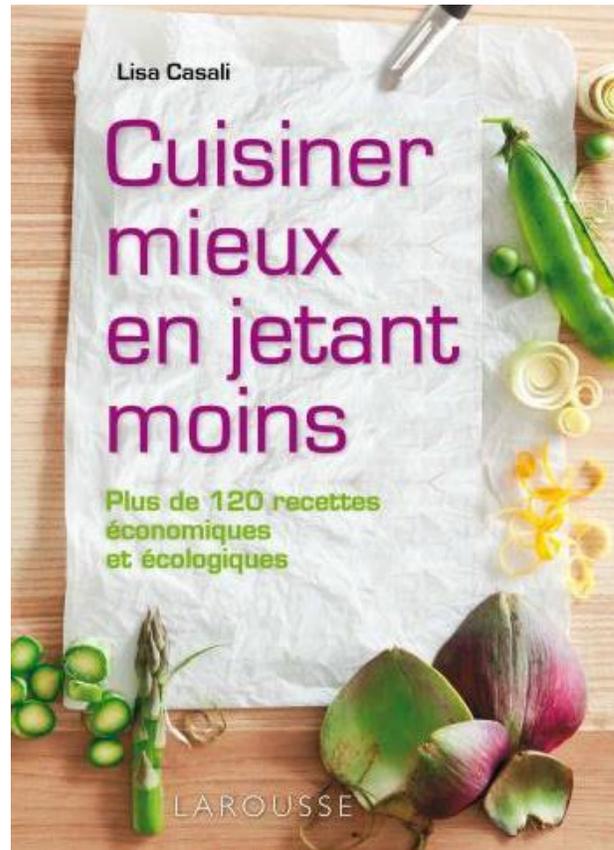




Sources d'inspiration



La cuisine réfléchie
Daniel VEZINA, 2015

Cuisiner mieux en jetant moins
Lisa CASALI, 2013

L'art de cuisiner sans gaspiller ni se ruiner
Florence LÉA-SIRY, 2015

Le petite cuisine anti-gaspi de Nat
www.lapetitecuisinedenat.com

Sauve ta bouffe
www.sauvetabouffe.org



Pesto de fanes de radis

Ingrédients

Une botte de fanes de radis

30 g de pignons de pin (optionnel)

50 g de parmesan

Le zeste d'un citron

1 gousse d'ail

1 CS d'huile d'olive

1 CS d'huile de colza

Préparation

Retirez les fanes jaunes ou pourries et lavez les autres.

Mixez ensemble tous les ingrédients. Vous devrez surement le faire en plusieurs fois et rabattre les ingrédients vers le centre.

A déguster avec des pâtes, sur un sandwich, pour assaisonner toutes sortes de plats. Congeler dans des bacs à glaçons.



Sel de céleri maison

Ingrédients

½ tasse de panure

2 cuillères à soupe de sel

1 cuillère à soupe de graines de céleri

¼ de tasse de persil

¼ de tasses de feuilles de céleri séchées

Sel et poivre au goût

Préparation

Pour sécher les feuilles de céleri : mettre au four quelques heures à 100° sur une tôle de cuisson recouverte de papier parchemin (jusqu'à ce qu'il soit possible de réduire les feuilles en poudre). Ne pas laisser brunir.

Mettre les ingrédients dans un mélangeur et broyer.



— Huile de poireau grillé —

Ingrédients

Le vert de 3 poireaux
2 tasses d'huile d'olive

Préparation

Nettoyer les verts puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes.

Refroidir dans un récipient d'eau glacée.

Bien les éponger et les mettre à plat sur une tôle de cuisson.

Mettre à «grill» ou sur le barbecue.

Passer au mélangeur avec l'huile d'olive.

Passer le résultat au chinois.



Chips d'épluchures de pommes

Ingrédients

Épluchures de pommes préalablement bien lavées
Sucre au goût
Cannelle

Préparation

Épongez les épluchures pour qu'elles soient bien sèches.
Mettez dans un saladier et saupoudrer de sucre et de cannelle.
Mélangez délicatement.
Étendre les épluchures sur une plaque recouverte de papier
parchemin.
Enfournez pour 40 minutes à 150°C / 300°F.



Soupe de cosses de petits pois

Ingrédients

1 kg de petits pois
4 verres de lait
1 c. à soupe de beurre

Préparation

Récupérez les cosses des petits pois et ôtez-en les queues.

Faites bouillir pendant 45 minutes.

Moulinez jusqu'à obtention d'une purée.

Ajoutez-y le lait et le beurre.

Salez, poivrez et chauffez pendant 10 minutes.

Conseil : filtrez ensuite la soupe avec une passoire pour enlever les fibres ! Il est mieux d'utiliser des cosses fraîches.



Confiture d'écorce de cantaloup

Ingrédients

1 kg (2,2 lbs) d'écorces de melon

1 kg (2,2 lbs) de sucre

Zestes de citron

Préparation

Peler l'écorce en enlevant la fine peau extérieure.

Faire fondre à feu doux le sucre dans une bassine à confiture avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'un sirop.

Ajouter au sirop l'écorce de melon et le zeste de citron.

Laisser cuire 1h30 à feu doux, jusqu'à ce que la confiture ait l'aspect d'une gelée.

Mixer grossièrement, en procédant par impulsions courtes.

Prolonger la cuisson de 30 minutes.

Ajouter les zestes d'un citron ou d'un autre agrume au choix, puis faire cuire jusqu'à ce que la confiture prenne l'aspect d'une gelée.

Astuce : Conserver au frais et sans lumière dans un pot en verre.



— Tisane de barbe de maïs —

Ingrédients (pour 1 litre)

½ tasse de soie de maïs

1 L d'eau

Préparation

Mettre la soie de maïs dans l'eau bouillante.

Laisser infuser 15 minutes puis filtrer.

Boire 3 à 4 tasses par jour.



Flans de tiges de brocolis

Ingrédients

Les tiges de 2 brocolis

3 oeufs

150 ml de crème fraîche

Bouillon (facultatif)

Fromage râpé

Préparation

Taillez les tiges de brocolis en petits morceaux et faites bouillir avec du bouillon pendant 15 mn. Égouttez

Mixez les brocolis avec les trois œufs et ajoutez la crème fraîche.

Salez, poivrez, et ajoutez le fromage râpé si vous le souhaitez.

Huilez des ramequins, remplissez les de la préparation et faites cuire au four au bain-marie pendant 25 mn environ.

Vous pouvez servir ces flans chauds en accompagnement ou froids en entrée avec une sauce tomate par exemple.



Lait aromatisé au fenouil

Ingrédients (pour 4 tasses)

Les tiges de 2 bulbes de fenouil coupées en rondelles
2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre
2 T de fumet de poisson
2 T de lait
3 anis étoilés
Zeste de 1 citron

Préparation

Dans une casserole, faire revenir les tiges de fenouil dans l'huile 5 à 10 minutes.
Ajouter le fumet et le lait et cuire 15 minutes à faible ébullition.
Passer au mélangeur.
Enlever la pulpe et récupérer le bouillon.
Faire infuser minimum 30 minutes l'anis étoilé et le zeste de citron.



Fleurs de courgettes farcies

Ingrédients (pour 10 fleurs)

Fleurs de courgettes sans le pistil

Une échalotte ou un petit oignon

100 gr de tomates séchées égouttées

75 gr de fromage à la crème

150 gr de chair de courgette

Épices et huile d'olive

Préparation

Faites revenir dans de l'huile une échalotte, la chair de courgette hachée finement, puis ajouter les tomates séchées égouttées et finement coupées. Faites cuire 3-4 minutes.

Retirez du feu et ajoutez le fromage crème. Mélangez.

Remplissez les fleurs aux 3/4.

Faites rissoler les fleurs de courgette farcies sur toutes les faces pendant quelques minutes. Quand elles sont dorées, retirez du feu et dégustez...

Inventez votre farce à base de riz, viande hachée, etc.



Lait de courge

Ingrédients

2 T de pulpe de courge (filaments et graines)

4 T d'eau

Un peu d'épices (cannelle, cardamome, gingembre, etc.)

Préparation

Faites tremper toute une nuit la pulpe de courge (filaments et graines) avec 4 tasses d'eau et un soupçon d'épices.

Le lendemain, broyez le tout au mélangeur et passer au tamis pour garder le liquide seulement.

À utiliser comme base pour des smoothies!



Germinations

Ingrédients

Graines (brocoli, basilic, pois, etc.)

Eau

Préparation

Mettre environ deux cuillères à soupe de graines dans un pot recouvert d'un bout de moustiquaire ou de tissu perméable.

Rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire puis égoutter.

Placer les pots en position inclinée, idéalement à la noirceur.

Rincer les germinations deux fois par jour jusqu'à maturité (4 à 10 jours, selon les graines).

