



Ma recette : Beignets de pelures de pommes

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 50 g de farine
- 15 cl de limonade
- Pelures de 4 pommes (bio !)
- Huile d'arachide (ou tournesol)



Préparation

1. Fouettez vigoureusement la farine avec la limonade pour obtenir une pâte à beignets légère.
2. Formez des rosaces avec les pelures de pommes sans trop serrer (fixez-les avec des cure-dents si vous le souhaitez mais ce n'est pas indispensable si vous voulez limiter les déchets !)
3. Plongez les rosaces dans la pâte puis dans une casserole avec l'huile bien chaude.
4. Retirez de la friture les beignets une fois dorés et laissez-les égoutter quelques instants sur du papier absorbant ou une grille.



Ma recette : Gelée de trognons de pommes

Ingrédients

Pour 1 pot

- 4 trognons de pommes
- 120 g de sucre
- 50 cl d'eau



Préparation

1. Disposez les trognons dans une petite casserole avec le sucre et l'eau.
2. Laissez mijoter à petit feu pendant 45 minutes.
3. Versez le liquide obtenu dans un pot avec 2 ou 3 trognons et laissez refroidir.
4. La gelée se forme lorsque la préparation est bien froide.
5. À déguster en tartine ou à utiliser pour lustre vos tartes !



Ma recette : Potage aux fanes de radis

Ingrédients

- Fanes d'une botte de radis
- 2 oignons blancs
- 30 g de beurre
- 1,5 l d'eau
- sel



Préparation

1. Lavez les fanes et coupez-les grossièrement ainsi que les oignons.
2. Faites revenir dans une cocotte-minute avec le beurre à feu doux sans couvrir pendant environ 5 min.
3. Mettez à bouillir l'eau et le sel et versez-la sur les légumes en train de mijoter.
4. Fermez la cocotte-minute et laissez cuire 10 min à partir de la rotation de la soupape.
5. Mixez (ou pas) selon votre goût et la soupe est servie !



Ma recette : Zestes d'oranges confits

Ingrédients

Pour 100 g

- 100 g de zestes d'orange (bio !!) en lanière
- 100 g de sucre en poudre (+ un peu pour l'enrobage)
- De l'eau
- 100 g de chocolat noir pour les gourmands !



Préparation

1. Placez les zestes d'orange dans une casserole, couvrez les d'eau froide, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 10 min.
2. Égouttez et répétez l'opération.
3. Faites chauffer le sucre avec 70 ml d'eau dans une casserole à feu doux et remuez jusqu'à ce que tout le sucre soit dissous.
4. Ajoutez les zestes d'orange et laissez mijoter 30 min jusqu'à ce qu'ils soient mous et translucides.
5. Laissez-les refroidir dans le sirop puis égouttez-les à l'aide d'une écumoire.
6. Roulez les zestes confits dans un peu de sucre et laissez-les sécher 1 h sur une grille.
7. Pour les gourmands, faites fondre le chocolat et trempez la moitié de chaque zeste avant de les ressortir et de les laisser durcir à l'air libre.

Les zestes ainsi préparés se conservent 6 à 8 semaines dans une boîte hermétique dans un lieu frais et sec.



Ma recette : Chips d'épluchures de légumes

Ingrédients

- Épluchures de 3 pommes de terre ou 6 grosses carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre ou épices selon les goûts !



Préparation

1. Chauffez le four à 200 °C (180 °C pour les carottes et autres épluchures ou fanes de légumes).
2. Mélangez les épluchures avec l'huile et le sel (et les épices selon vos envies !).
3. Disposez les épluchures sur une plaque de cuisson en une seule couche.
4. Passez au four pendant 15 min et surveillez la cuisson pour qu'elles ne brûlent pas.
5. Sortez du four et laissez refroidir 1 min avant de servir !

Les chips se conservent 5 jours dans une boîte hermétique.



Ma recette : Soda bread irlandais (pain)

Ingrédients

- 300 g de farine blanche
- 100 g farine complète
- 50 g de flocons d'avoine et/ou graines de sésame/lin
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- « assez » de lait caillé
(ATTENTION impossible à faire avec du lait UHT)



Préparation

1. Tamisez et mélangez les farines, le bicarbonate et le sel.
2. Incorporez les graines ou flocons d'avoines.
3. Ajoutez progressivement le lait et mélanger avec une cuillère (pas de pétrissage !!) jusqu'à obtenir la consistance de mayonnaise. L'important est que tous les ingrédients soient liés ensemble.
4. Farinez un moule à cake et versez le mélange puis aplatir la surface.
5. Enfournez 45 min à 200 °C.
6. Retournez le pain sur une grille pour le laissez refroidir avant dégustation.

Les quantités sont modulables, vous pouvez préférer la farine blanche à la farine complète ou plus de graines et inversement.