



Beignets de pelures de fruits

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.



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.



Pesto de fanes

Ingrédients

Pour l'apéro en tartine ou pour saucer les pâtes

- 40g de feuilles ou fanes de légumes
- 10 cl d'huile d'olive
- 40g de poudre d'amande
- 40g de parmesan comté ! râpé
- 1 pincée de sel
- 2 gousses d'ail



Préparation

1. Rincez les feuilles ou les fanes.
2. Faites blanchir 2 min dans l'eau bouillante.
3. Rincez avec de l'eau froide pour stopper la cuisson.
4. Dans un mixeur, mettez les ingrédients dans cet ordre :
 - ✓ Huile d'olive
 - ✓ Feuilles/fanes
 - ✓ Poudre d'amande
 - ✓ Comté
 - ✓ Sel
 - ✓ Ail
5. Mixez à vitesse moyenne jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto.
6. C'est prêt à être dégusté !



Velouté de laitue

Ingrédients

- 1 laitue défraîchie
- 3 petites pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 petit verre de lait de vache ou autre (soja, riz...)
- Huile d'olive



Préparation

1. Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail (en gros morceaux) dans de l'huile d'olive, pendant quelques minutes.
2. Rajoutez les pommes de terre préalablement lavées, avec la peau, en gros morceaux. Ajoutez un verre d'eau, couvrez et laissez cuire 10 min.
3. Intégrez vos restes de laitue et faites revenir le tout encore 5 min à 10 min.
4. Rajoutez le sucre, le sel, le lait et mixez pendant 1 min à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'un velouté.
5. Vérifiez la texture et si elle est trop épaisse, rajoutez encore du lait.
6. Assaisonnez à votre convenance, c'est prêt !



Cookies au pain sec

Matériel

- 100 g de chapelure de pain sec
- 50 g de beurre mou
- 3 œufs
- 1 cuillère à café de levure

Recette sucrée : +30 g de sucre

+ au choix : chocolats-noisettes, chocolat blanc-noix de coco...



Recette salée : +10 g de chapelure, 10 g de beurre et 1 pincée sel

+ au choix : lardons, comté, roquefort, noix...

Préparation

1. Mélangez la chapelure au beurre mou.
2. Ajoutez les œufs et la levure.
3. Suivant si la recette est salée ou sucrée, ajoutez les ingrédients supplémentaires et bien mélangez la pâte à la main.
4. Préchauffez votre four à 180°C.
5. Graissez la plaque et former des petites boules de la taille d'une balle de ping-pong à disposer espacées de 3 cm chacune environ en les aplatissant légèrement.
6. Faites cuire 10 min à 180°C.

À déguster immédiatement ou bien se conserve plusieurs semaines dans une boîte en fer.

Chapelure au pain sec (se conserve 6 mois)

1. Préchauffez votre four à 100°C.
2. Coupez le pain grossièrement et le disposez sur une grille ou une plaque.
3. Mettez au four 15 à 20 min, le pain doit être légèrement doré.
4. Laissez refroidir et mixez avec un blender.



Compote pommes-poires-carottes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 carottes
- 2 pommes vertes acidulées
- 4-8 poires type Conférence (env. 1kg)
- Sirop d'érable ou miel



Préparation

1. Epluchez la carotte, la pomme et les poires.
2. Retirez les trognons des fruits et coupez-les en dés.
3. Coupez la carotte en fines rondelles (pour qu'elles cuisent le même temps que les fruits).
4. Versez le tout dans une casserole et mettez sur feu moyen. Mélangez de temps en temps, le temps que les poires rendent de l'eau puis laissez cuire à couvert pendant 30 à 40 minutes.
5. Goûtez et ajoutez du sirop d'érable selon vos goûts.
6. Mixez la compote et laissez refroidir complètement.