



Chips de pelures



Ingrédients

- Pelures de légumes bio (carottes, betteraves, pommes de terre)
- Quelques feuilles de coriandre
- Ail
- Epices (curry, cumin, paprika)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Matériel

- Économe
- Couteaux
- Plaque de four
- Papier cuisson
- Saladier

Préparation

- Laver et éponger les épluchures
- Préchauffer le four à 180°C
- Dans un saladier, enrober les épluchures d'huile
- Assaisonner en mélangeant les épices, la coriandre, l'ail, le sel et le poivre
- Déposez les pelures sur une plaque avec du papier cuisson puis enfourner pour 15 minutes.
- Une fois dorées et croustillantes, sortez les chips. Déguster ou conserver jusqu'à 5 jours dans une boîte hermétique ou une boîte de conservation bien fermée.



Pesto de fanes de carottes



Ingrédients

- Fanes d'une botte de carottes
- 1 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 50g de parmesan
- 1 poignée de graines de tournesol
- 10cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Matériel

- Couteaux
- Blender
- Planche à découper
- Bocal en verre

Préparation

- Laver et bien essorer les fanes de carotte
- Mixer les fanes, le basilic, l'ail et l'huile
- Ajouter les graines le parmesan ainsi que le sel et le poivre
- Astuce : pour conserver le pesto, ébouillanter pendant 5 min le bocal en verre et le couvercle. Laisser s'égoutter sur un torchon propre sans essuyer. Verser le pesto dans le pot et refermer aussitôt. Conserver au frais.



Gaspacho de betteraves



Ingrédients

- Pain rassis
- Vinaigre de xérès ou balsamique
- Betteraves cuites
- Graines de tournesol, lin ou courge

Matériel

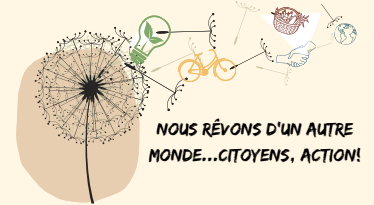
- Blender ou mixeur plongeant
- Couteau
- Planche à découper

Préparation

- Faire tremper le pain rassis dans un peu de vinaigre jusqu'à totale absorption
- Dans un blender, mixer la betterave avec un peu d'eau
- Ajouter le pain imbibé
- Mixer jusqu'à obtention d'une soupe lisse
- Ajouter l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre
- Placer 1h au frais
- Saupoudrer de graines avant de servir



Roesti de fanes de navets



Ingrédients

- Fanes d'une botte de navets
- 2 pommes de terre
- 150g de gruyère râpé
- 2 œufs
- 3 c. à s. d'huile
- sel et poivre

Matériel

- Économe
- Couteaux
- Planche à découper
- Poêle
- Cuillère à café
- Balance

Préparation

- Couper les fanes finement. Eplucher et râper les PDT
- Battre les œufs avec le sel et le poivre. Ajouter le fromage, les fanes et les PDT
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et déposer des petits tas de pâte.
- Retourner le roesti au bout de 2 à 3 min et poursuivre la cuisson encore 2 min
- Servir chaud