



Cuisine anti-gaspi : fanés et trognons

Atelier du 24 septembre 2016

Animation :
Aurélié MAZERIS

Les épluchures

Il ne s'agit pas de vouloir rien jeter, mais les épluchures les plus communes au quotidien (carottes, pomme de terre, betteraves) sont très riches en vitamines et minéraux et peuvent donc être cuisinées : chips, poêlée, velouté, soupe, gratin...en fonction de vos envies et des saisons

Soupe de vert de chou fleur

Ingrédients :

- Reste de chou fleur
- Crème fraîche (facultatif)
- Parmesan

*Mettre à cuire le vert (reste) de chou-fleur 15min
Mixer, ajouter la crème et le parmesan*

Crêpe de fanes

Ingrédients :

- Œufs
- 1 cuillère de crème(ou lait)
- Fanes (radis, navet, betteraves, carottes...)

Battre les œufs, ajouter la crème et les fanes

Réaliser de la même manière que des crêpes, en fine couche dans la poêle

Peut se déguster avec du fromage frais

Samoussas

Ingrédients :

- Légumes, épluchures,
- feuilles de brick (ou papier filo)

Les samoussas peuvent être réalisée avec tous les restes, les épluchures, les fanes...

Préparer une farce de légumes, restes, et/ou viande, ajuster la texture avec chapelures, son d'avoine ou œuf..

Mettre la farce sur la feuille de brick, réaliser le pliage de votre convenance

Cuire à la poêle (beurre et épices) ou au four

Déguster avec un mélange de salade sauvage (pissenlit, plantain, roquette...)

Sablés à la peau de banane / aux épluchures de patate douce

Ingrédients :

- 200g de farine
- 150g de beurre
- 100g de sucre

- œufs (facultatif)
- Peaux de banane
- Épluchures de patate douce

Préparer une pâte à sablés

Émincer la peau de banane et la déglacer à la poêle avec un peu de sucre

Réaliser le même procédé avec la peau de patate douce

Incorporer la peau de banane à la pâte

Incorporer les épluchures à la pâte

Enfourner à 180°C pendant 10 min

Laisser refroidir avant la dégustation

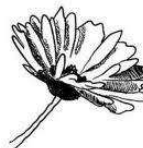
LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs des ateliers plantes



Aurélié
MAZERIS
aurelie.mazeris@laposte.net
Facebook : baratzea « les
jardins d'aurelie »

Association Terre et Sens



<http://les-sens-les-plantes-la-terre.com/>



Partenaires financiers



CPIE BEARN

Maison des Vins et du Terroir du Jurançon - 64360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29 - cpiebearn@cpiebearn.fr

Le CPIE Béarn, un réseau d'associations

