

Conso'mets actifs!

Atelier Mon pique-nique zéro déchet et bon pour ma santé

Les recettes :

Chips de feuilles de sauge

Ingrédients :

Feuilles de sauge

huile d'olive

sel, poivre

Préparation :

Faire doucement chauffer un fond d'huile dans une poêle.

Y jeter quelques feuilles de sauge.

Les laisser cuire une dizaine de secondes puis, à l'aide d'une fourchette, les retirer de la poêle et les déposer sur un tissu absorbant (pour l'excès d'huile).

Ajouter d'autres feuilles dans la poêle, et répéter le cycle jusqu'à épuisement des feuilles.

Les disposer dans un plat, saler, poivrer, et servir immédiatement.

Un surplus d'huile à jeter ?

Attention ! Répandues dans l'évier, les huiles alimentaires perturbent le bon fonctionnement des stations d'épuration. Elle risquent d'être rejetées sans retraitement dans les rivières et d'empêcher les échanges gazeux naturels de celles-ci. C'est pourquoi il est interdit de déverser des huiles alimentaires usagées dans l'évier ou dans la poubelle.

Pour vous débarrasser de vos huiles alimentaires, il est conseillé de verser l'huile usagée, une fois froide, dans une bouteille vide et de la déposer en déchetterie. Les huiles ainsi collectées peuvent être incinérées, traitées industriellement pour être mélangées à des carburants (biodiesels) ou encore servir dans la chimie (tensioactifs et détergents, ...) voire être incorporées dans l'alimentation animale ☺.

Source : <https://www.consommerdurable.com>

Pesto de fanes de carottes

~ recette simplifiée ~

Ingrédients :

les fanes d'une botte de carotte

1 à 2 gousses d'ail

100 g d'huile d'olive

sel et poivre

Préparation :

Laver les fanes à grande eau.

Les hacher grossièrement, ainsi que l'ail.

Avec un mixeur, mixer les fanes et l'ail.

Saler, poivrer et ajouter le 1/3 d'huile d'olive.

Mixer à nouveau afin de réduire en purée la préparation.

Continuer à mixer tout en versant lentement le reste d'huile d'olive, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Il se peut qu'on ait pas besoin d'utiliser la quantité totale de l'huile, ou au contraire en rajouter selon le goût de chacun.

Verser le pesto dans un contenant refermable,
conserver au réfrigérateur et consommer sous 3 jours.

Hummmus aux radis

Ingrédients :

300 g de pois-chiches cuits et égoutés
jus d'un citron
½ botte de fanes de radis
1 c. à s. de tahin (purée de sésame)
2 c. à s. huile d'olive
½ c. à c. sel
1 c. à c. curcuma,
1 c. à s. d'eau

Préparation :

Laver les fanes à grande eau et les hacher grossièrement.
Mixer tous les ingrédients pour obtenir une texture homogène.
Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau si besoin.
Verser dans un contenant refermable,
conserver au réfrigérateur et consommer sous 3 jours.

Tarte aux fanes de radis

~ recette simplifiée ~

Ingrédients :

Pour la pâte :
250 g de farine T80
10 cl d'huile d'olive
10 cl d'eau
1 pincée de sel
1 pâte brisée
Pour la garniture :
les fanes de 2 bottes de radis
1 oignon
huile d'olive
25 cl de crème fraîche ou végétale
1 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de moutarde
sel et poivre

Préparation :

Mélanger la farine, l'huile, l'eau et le sel à la fourchette.
Terminer en formant une boule compacte à la main. Laisser reposer 30 min au réfrigérateur.

Laver les fanes à grande eau. Les essorer.
Peler et émincer l'oignon.
Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Lorsqu'il colore, ajouter les fanes et laisser cuire 10 minutes.
Dans un bol, mélanger la crème, la farine, le sel et le poivre.
Ajouter les fanes et oignon cuits.
Allumer le four à 200°C (th.6/7).
A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte selon la forme du plat. La placer dans le plat et badigeonner le fond avec la moutarde. Verser la garniture.
Enfourner pendant 30 min et vérifier régulièrement la cuisson.

Purée de pomme

Ingrédients :

des vieilles pommes
eau
épice au choix

Préparation :

Peler les pommes, les épépiner et les couper en petits morceaux.
Dans une casserole, porter à ébullition un fond d'eau, et ajouter les pommes.
Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau si besoin.
En fin de cuisson, épicer selon son goût (muscade, cannelle, vanille...)

Infusion de pelures de pommes

Ingrédients :

Pelures et trognon d'une pomme pour une tasse d'eau
Cannelle

Préparation :

Mettre l'eau à bouillir.
Jeter la cannelle, les pelures et trognons dans l'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes.
Filtrer et déguster.

BON PIQUE-NIQUE !