



RIEN NE SE PERD, TOUT SE MANGE !

Avec les fanes et les racines de délicieux plats peuvent être réalisés ! Une occasion aussi de redécouvrir certains légumes méconnus tels que les panais ou les topinambours ou simplement de ne pas se limiter aux carottes râpées et aux concombres...



Et les épluchures ? Elles sont sources de nombreux déchets et pourtant bien riches de vitamines et minéraux ! Toutes les épluchures ne peuvent bien entendu pas être cuisinées. Il faut pour cela que les légumes ou les fruits soient bio. Cependant, certaines feuilles ou fanes sont toxiques telles que celles des tomates, des aubergines ou des poivrons. Renseignez-vous donc avant !

Que faire du blanc d'œuf qui n'a pas été utilisé ? Comment concilier cuisine, lutte contre le gaspillage et protection de l'environnement ? Vous trouverez dans cette fiche quelques trucs et astuces pour y arriver. Bien des recettes existent pour ne pas devoir les jeter.

Retrouvez quelques trucs et astuces au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget ! ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

AGISSONS !

En Province de Namur, plus de 40% de la poubelle d'ordures ménagères est encore occupée par les déchets alimentaires ! Ces déchets devraient se trouver dans les sacs « organiques » ou au compostage. Restes, produits périmés non entamés ou simplement abimés en constituent encore une part trop importante...

CULTIVONS NOTRE POTAGER

Manger les fruits et légumes du potager permet de limiter l'impact écologique de notre consommation, de manger frais et sans addition de pesticides.

Quand on sait qu'une tomate achetée en magasin hors saison, produite sous serre à l'aide de lumière artificielle et de chauffage à un impact écologique de XXXX kg par rapport à une tomate cultivée dans son jardin, cela fait réfléchir... Pour les terrasses, pensez aux jardinières à épices.

FICHE 4 → CUISINER TOUT LE LÉGUME

Les fanes et les racines

Finis d'ignorer les fanes de radis (feuilles et tiges), de navet, de panais ou de carottes qui se prêtent à merveille à la préparation de soupes, de tartes, de salades composées. Les jeunes feuilles de courgettes, ou même de fraisier sont comestibles crues en salade. Le blanc de poireau n'est pas le seul à être intéressant, pareil pour les bettes alors que le vert apporte le plus de goût !



Soupe de fanes de radis

Ingrédients : Fanes de 2 bottes de radis bio, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1 litre d'eau, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation : Laver à l'eau froide les feuilles de radis après les avoir nettoyées des feuilles jaunies. Eplucher, couper et émincer la pomme de terre, l'oignon et l'ail. Mettre ensuite chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon et l'ail. Y ajouter les fanes et remuer pendant 5 minutes. Ajouter les pommes de terre et de l'eau. Saler. Laisser cuire à découvert (20'). Mixer, assaisonner et servir.

Les légumes racines comportent des trésors parmi les légumes oubliés, alors innovons avec le panais, le topinambour...

Frites de panais

Brosser les panais puis les détailler en frites épaisses. Préchauffer le four à 220 °C. Recouvrir la plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé puis y répartir les frites de panais. Les arroser d'un bon filet d'huile d'olive, puis les saupoudrer de sel et de poivre moulu. Bien mélanger. Mettre la plaque au centre du four bien chaud pour une cuisson de 20 mn ; jusqu'à ce que les frites soient dorées et croustillantes.

Plus de recettes sur : www.epicurien.be/recettes/cuisines/legumes/recettes-legumes-racines.asp

Chips de navet boule d'or

Ingrédients : 2 beaux navets boule d'or - 2 cs d'huile d'olive - 1cc de fleur de sel - 1 pincée de piment en poudre

Préparation : Nettoyer parfaitement les navets. Couper les deux extrémités sur 1 à 2 cm afin d'égaliser la taille des chips. Emincer finement les navets avec une mandoline. Les faire revenir sur feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive. Une fois bien dorés les sortir sur du papier absorbant et les saupoudrer de sel et de piment



Les épluchures

Petit rappel : dans la mesure du possible, utilisez des fruits ou légumes bio car les pesticides se logent dans les épluchures ! Bien laver ses légumes est important ! Avec leur épluchure, les carottes, navets, betteraves rouges, céleri raves ou navets se déclinent facilement en chips, marinades et salades. Les zestes des agrumes décorent joliment les plats.

Plus d'infos ?

Sites internet :

- www.plurielles.fr/recettes-cuisine/fiche-pratique/peut-on-cuisiner-les-epluchures-de-tous-les-fruits-et-legumes-7575341-402.html
- <http://grosses.legumes.over-blog.com/article-cuisiner-des-fanes-des-legumes-76093602.html>
- www.echobio.fr/cuisine/cuisiner-les-fanes-nen-jetez-plus/

Livres :

Amandine Geers et Olivier Degorce, Je cuisine les fanes, Collection Alimentation-santé/facile et bio – Terre vivante