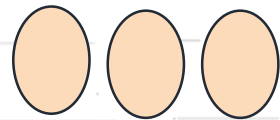


N°1 – LE PUDDING MAISON AU
PAIN RASSIS !

Les ingrédients :

- 150 grammes de pain rassis (émietté)
- 3 œufs
- 50 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de cassonade (facultatif)
- Morceaux de fruits de votre choix (frais ou confits) ou confiture, ou raisins secs, adaptez à vos envies !



La réalisation :

- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le sucre vanillé et la cassonade (facultatif)
- Dans un saladier, battre les 3 œufs
- Verser par-dessus le lait chaud
- Ajouter une pincée de cannelle puis le pain émietté
- Bien mélanger
- Ajouter ensuite, au choix, de la confiture, des morceaux de fruits frais ou confits, des raisins secs... Ou autres !
- Verser la préparation dans un moule et faire cuire au four pendant environ 45 min à 180-200°C.

C'est prêt !

Les ingrédients :

- Des épluchures de pomme de terre
- Huile d'olive
- Sel
- Aromates (curry, thym, paprika, herbes de Provence, ...)



La réalisation :

- Dans une boîte hermétique, je mélange mes épluchures avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sel et enfin, 1 cuillère à soupe de l'aromate de votre choix.
- Ensuite, je les dépose, sans les superposer, sur ma plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Je fais cuire à 180°C et je les sors quand c'est juste ou bien doré (selon vos goûts) !

C'est prêt ! Déguster !

N°3 – MERINGUES AVEC MES
BLANCS D'ŒUF

Les ingrédients :

- 4 blancs d'œuf
- 300 g de sucre



La réalisation :

- Je mélange mes 4 blancs d'œuf avec 150g de sucre et je bats en blanc ferme
- Puis y ajouter les 150g restants et mélanger délicatement
- Faire des petits tas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé
- Je fais cuire 20 min à 120°C puis 1h à 100°C (c'est long mais c'est trop bon !)

C'est prêt ! Déguster !

N°4 – LE JUS D'EPLUCHURES ET
TROGNONS DE POMMES !

Les ingrédients :

- Epluchures et trognons de 8 pommes non traitées
- ½ jus de citron
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 1 à 1.5 litre d'eau
- Sucre ou miel (ou les 2, selon vos préférences)



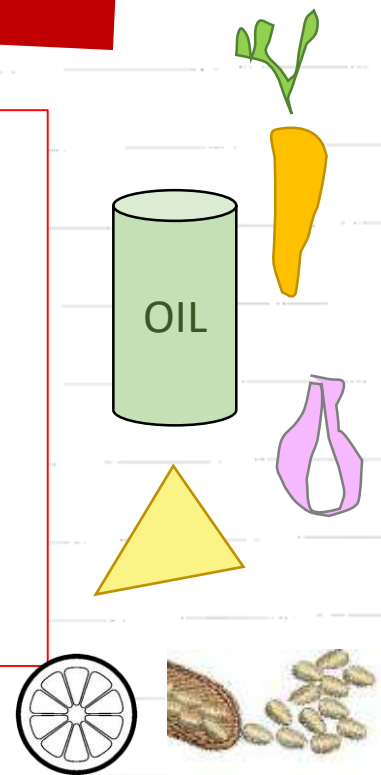
La réalisation :

- Lavez vos épluchures de pommes
- Dans une casserole, disposez vos épluchures et trognons de pommes, ainsi que l'ensemble des autres ingrédients : ½ jus de citron, 1 bâton de cannelle, 1 étoile de badiane, du sucre et/ou miel, puis pour finir l'eau.
- Portez à ébullition 5 minutes, puis laissez cuire une quinzaine de minutes à feu moyen
- Filtrez le jus et disposez dans des verres ou une carafe.
- Consommez le tiède ou frais !

C'est prêt !

Les ingrédients :

- 80 gr de fanes de bottes de carottes
- 50 gr de parmesan
- 50 gr de pignon de pin
- 1 gousse d'ail
- Le jus de ½ citron
- 100 gr d'huile d'olive



La réalisation :

- Rincez à l'eau vos fanes de carottes
- Hachez-les grossièrement, tout en retirant les tiges
- Hachez également votre gousse d'ail, pelée et dégermée
- Dans un Blender, ajoutez vos fanes hachées, votre gousse d'ail hachée, les pignons de pin, le parmesan et le jus de ½ citron
- Ajoutez 1/3 d'huile d'olive, puis mixez votre préparation jusqu'à l'obtention d'une purée
- Continuez à mixer, tout en versant progressivement les 2/3 d'huile d'olive restant
- Ajustez la quantité d'huile selon la consistance du pesto souhaitée

C'est prêt !

Les ingrédients :

- Tiges vertes de poireaux (1 botte)
- 2 pommes de terre cuites
- Bouillon de légume (de votre choix, vous pouvez même le faire maison!)
- 2 cuillères à soupe de crème épaisse
- 1 pincée de noix de muscade
- Un peu de sel & poivre



La réalisation :

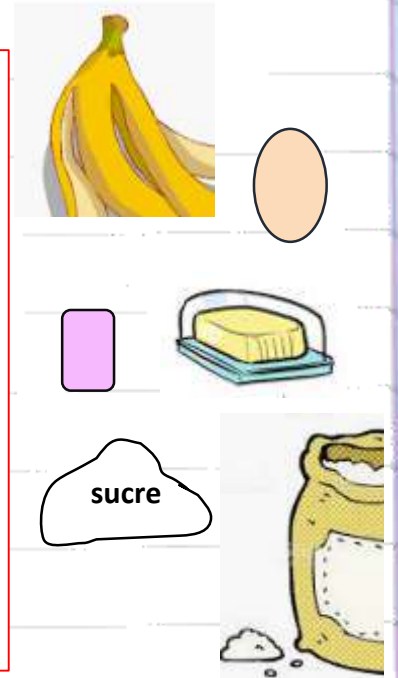
- Rincez vos verts de poireaux et coupez les en tronçons
- Pelez vos pommes de terre, cuites au préalable
- Versez les verts de poireaux et les pommes de terre dans une casserole, couvrez d'eau et ajoutez votre bouillon
- Laissez cuire une vingtaine de minutes
- Déposez l'ensemble dans votre Blender, ou utilisez un mixer plongeant
- Mixez jusqu'à faire disparaître les fibres de vos poireaux
- Ajoutez vos 2 cuillères à soupe de crème épaisse, puis 1 pincée de noix de muscade, un peu de sel et poivre

C'est prêt !

N°7 – LE CAKE AUX PEAUX DE
BANANES

Les ingrédients :

- 3 peaux de bananes (non traitées de préférence)
- 1 œuf
- 85 gr de beurre doux
- 80 gr de farine
- 50 gr de sucre cassonade
- 1 cuillère à café de levure chimique



La réalisation :

- Lavez vos peaux de bananes et coupez les extrémités
- Ensuite, coupez-les en petits morceaux
- [Préchauffez votre four à 180°C]
- Dans un récipient, mixez vos peaux de bananes avec l'œuf
- Blanchissez votre beurre (tiédi) avec le sucre
- Mélangez vos deux préparations ensemble
- Ajoutez la farine et la levure puis mélangez bien
- Versez votre pâte dans un moule à cake, préalablement beurré puis fariné, jusqu'à la moitié de sa hauteur
- Enfournez pour 30 minutes

C'est prêt !

Les ingrédients :

- Des restes de divers légumes non traités (en fonction de vos plats de la veille, et de ce que vous avez sous la main) :

Pelures d'oignon, ail ...

Epluchures de courgette, navet ...

Légumes défraîchis ...

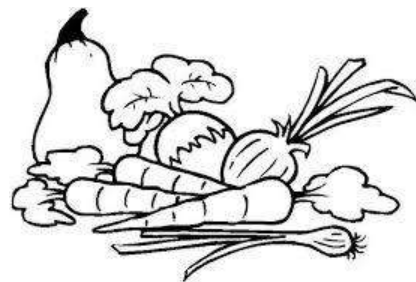
Champignons, algues ...

Fanes de carotte, radis, navet ...

Trognons de chou, salade ...

Verts de poireaux ...

Queues d'aromatiques ...



- Epices et assaisonnement de votre choix (cumin, paprika...)



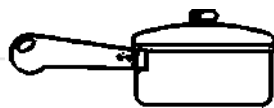
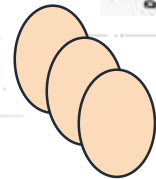
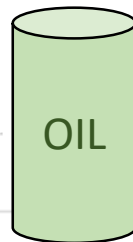
La réalisation :

- Récupérez vos déchets végétaux (épluchure, trognon...)
- Assurez vous qu'ils aient été brossés et nettoyés au préalable, afin d'éliminer les résidus (de terre, chimiques)
- Dans une grande casserole, versez 3 litres d'eau et déposez l'ensemble de vos déchets végétaux, ainsi que les épices et aromatiques de votre choix
- Mettez à ébullition avec un feu assez fort et laissez réduire à feu moyen pendant une bonne heure
- Filtrez le bouillon et le laissez refroidir avant de le conserver au frais
- 1 semaine maximum de conservation au frais !
- Vous pouvez l'utiliser pour multiples recettes (risottos, gratins...)

C'est prêt !

Les ingrédients :

- 180 gr de farine
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 10 cl d'huile d'olive
- 200 gr de fanes de radis
- 200 gr de féta émietlée
- Assaisonnement



La réalisation :

- Préchauffez votre four à 180°
- Mélangez la farine et la levure chimique dans un saladier
- Venez y ajouter les œufs, le lait et l'huile, puis mélangez à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène
- Ajoutez par la suite vos ingrédients garnitures : les fanes de radis, la féta émietlée, l'assaisonnement, et mélangez
- Versez votre préparation dans un moule à cake beurré
- Enfournez pour 50 minutes
- Plantez un couteau afin de vérifier la cuisson
- Laissez le cake refroidir avant de le démouler

C'est prêt !

N°10 – ECORCES D'ORANGES CONFITES

Les ingrédients :

- 4 à 5 oranges non traitées
- 400 gr de sucre en poudre
- 50 cl d'eau



La réalisation :

- Commencez par laver et brosser vos oranges
- Après consommation de vos oranges, conservez l'écorce
- Coupez l'écorce en lamelles plus ou moins fines
- Plongez-les dans une casserole d'eau froide
- Portez à ébullition, puis coupez le feu et égouttez
- Répétez l'opération trois fois, afin d'atténuer l'amertume

- Une fois les trois opérations terminées, placez-les dans une nouvelle casserole et recouvrez-les de sucre et d'eau
- Mettez à feu doux, jusqu'à la première ébullition (ne couvrez pas votre contenant), puis coupez le feu et laissez refroidir.
- Répétez l'opération trois fois également
- Couvrez votre contenant et laissez reposer une nuit complète

- Le lendemain, remettez sur feu doux, jusqu'à obtention d'écorces translucides, puis coupez le feu
- Retirez les écorces de leur sirop (lui aussi est utilisable!)
- Déposez-les sur une grille afin de les faire sécher
- Savourez-les sucrées ou enrobées de chocolat !

C'est prêt !

Les ingrédients :

- Environ 350 belles fleurs de pissenlit
- 1,5 L d'eau
- 2 oranges non traitées
- 2 citrons non traités
- 1 kg de sucre en poudre



La réalisation :

- Sélectionnez des fleurs de pissenlit bien ouvertes
- Lavez-les soigneusement à l'eau claire
- Otez les tiges et retirez la base verte pour ne conserver que les pétales
- Laissez-les ensuite sécher quelques heures, au soleil si possible

- Lavez-les agrumes et prélevez leurs zestes
- Découpez ensuite les oranges et citrons en rondelles

- Placez vos fleurs dans une bassine à confiture, avec l'eau et les morceaux d'agrumes et de zestes
- Cuissez l'ensemble durant 1 heure après les premiers frémisses

- Ensuite, filtrez la préparation et ajoutez-y le sucre
- Laissez cuire durant 45 minutes supplémentaires, jusqu'à épaississement de la Crameillotte (proche de l'aspect du miel)

- Verser votre préparation dans des pots en verre, préalablement ébouillantés
- Fermez-les, puis retournez-les directement afin de stériliser la confiture
- Replacez les pots à l'endroit lorsqu'ils seront entièrement refroidis
- Conservez-les à l'abri de la lumière

C'est prêt !