

Stop au gaspillage ! Et si on utilisait mieux nos fruits et nos légumes ?



A une époque où l'on est de plus en plus sensibilisé au bien de la planète et à nos finances, c'est presque une obligation de jeter le moins possible, à commencer par nos fruits et nos légumes.

Ne venez pas me dire que c'est un truc de bobo et que c'est tendance. Nos grand-mères le faisaient tout naturellement. Jamais il ne leur serait venu à l'idée de jeter des fanes de carottes ou un pied de brocolis ou de chou-fleur.

Nous voilà quelques décennies plus tard à réapprendre des manières de faire et des gestes qui faisaient partie du quotidien. En chemin, il est fort probable que la transmission se soit perdue.

Heureusement, il n'est jamais trop tard.

La prochaine fois que vous préparez des fruits et des légumes, observez toutes les parties que vous jetez et demandez-vous ce que vous pourriez bien en faire plutôt que de les jeter.

Pour vous aider, voilà toute une série d'astuces.

Je tiens à préciser avant de démarrer que ces astuces nécessitent d'avoir des légumes cultivés de manière raisonnable.

Les fanes des légumes

On peut en faire des tas de bonnes choses en passant par le velouté tout simple, les petits flans, les quiches, le pesto ou des dips préparés avec un fromage blanc.

Pour cela, ciselez vos fanes puis faites-les cuire à la vapeur avant de les utiliser, elles vont donner du caractère à votre cuisine.

Ça marche avec des fanes de carottes, de radis ou de navets nouveaux.

Les épluchures des fruits et des légumes

Vous pouvez en faire des chips, aussi bien avec les épluchures de légumes, comme les carottes ou les pommes de terre même si la pomme de terre n'est qu'un légume au sens botanique du terme mais aussi avec les épluchures de pommes. Utilisez ces dernières en infusion dans un sirop, cela donne beaucoup de goût.

Avec les tomates, vous pouvez faire sécher la peau et en faire une poudre qui va renforcer le goût de vos préparations à base de tomates. On appelle cela le sablon de tomates.

Vous pouvez utiliser aussi les épluchures des asperges blanches. Pour cela, mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau, faites mijoter une quinzaine de minutes puis filtrez. Gardez la moitié de cette eau au frais, faites cuire vos asperges dans la seconde partie puis stoppez la cuisson de vos asperges en les plongeant dans la partie fraîche. Cela permet de ne pas perdre le goût des asperges en les cuisant.

Vous pouvez aussi faire infuser les épluchures d'asperges dans de la crème liquide pour la parfumer ou vous en servir pour faire un bouillon.

Petite curiosité

Saviez-vous qu'au Québec, on fait une gelée et une eau de fraises avec les queues des fraises ?

Les pieds des légumes

Vous savez, c'est cette chose que vous jetez allégrement quand vous préparez du brocoli ou du chou-fleur. La prochaine fois, pensez à les peler puis à les couper en dés afin de les faire cuire dans un wok. C'est très bon avec du brocoli. Pour le chou-fleur, je vous conseille de faire cuire le pied comme une pomme de terre, après l'avoir pelé.

D'une manière générale, n'oubliez pas de récupérer toutes les chutes de légumes générées quand vous faites des découpes (julienne, mirepoix, etc.). Gardez-les pour aromatiser des sauces, comme la sauce bolognaise ou pour en faire des soupes.

Avec les feuilles de betterave ou les feuilles de navet

Quand les légumes sont jeunes et que les feuilles sont petites, vous pouvez les préparer comme une salade. Plus grandes, faites-les blanchir puis utilisez-les dans une garniture de quiche, de flan ou dans des lasagnes.

Des livres sur le sujet ?

Je vous recommande celui de Sonia Ezgulian : *Les Epluchures, 10 façons de les accommoder* aux éditions de l'Épure et celui de Sophie Dupuis-Gaulier : *Tout Manger de A à Z* chez Hachette.