

Valorisation des sous-produits

TROGNON DE CHOUX

Dés de brocoli

Eplucher les trognons de brocoli, les couper en dés, les faire rissoler à la poêle avec sel et huile d'olive.

Peut être réalisé avec d'autres trognons de choux

TIGES DE VERDURES OU VERDURES FANÉES

Laver les légumes ou les tiges (cresson, persil, vert de poireaux, feuille de céleri etc..)

Mixer ces dernières, filtrer et ajouter à une purée de pomme de terre.

Peut-être passer en jus pur à la centrifugeuse, ajouter à des verts de poireaux.

Faites cuire des flocons de riz avec ce jus en ayant auparavant fait tomber un oignon haché à l'huile d'olive.

FEUILLES ET FANES

En saison : les fanes de carottes, de radis peuvent être utilisées pour ajouter au potage ou mélangées crues ou cuites vapeur dans une purée de pomme de terre.

Les jeunes feuilles de betterave dans la salade ou dans une omelette.

Les feuilles de céleri vert, blanc ou rave peuvent servir de chips : laver ces dernières, essorer et mettre avec fleur de sel et huile d'olive. Placer sur une feuille sulfurisée et sécher au four 40 min à 120°

CITRON ET ORANGE PRESSÉ

Après avoir pressé vos citrons ou orange, vous pouvez les éplucher finement au couteau et ensuite les mixer. Faire macérer ces zestes hachés dans de l'huile et garder au frais. Cette huile peut être utilisée pour cuire du riz, du poisson, un blanc de volaille.