

# Cuisiner les épluchures

Les fanes de carottes et de radis, les tiges dures du fenouil, les feuilles de choux fleurs... peuvent être récupérées pour mettre dans une soupe.



## Soupe aux épluchures

**Ingrédients** (pour 10 litres de soupe)

Ces ingrédients sont donnés à titre indicatif. Il va de soi qu'on peut faire de la soupe avec ce qu'on a, mais certains légumes ont plus de goût que les autres et il est préférable de n'en mettre que peu dans la soupe pour que la saveur soit équilibrée.

- 10 l d'eau,
- 800 g de verts et radicules de poireaux,
- 500 g d'épluchures de céleri rave ou panais (ou autres légumes racines),
- 500 g d'épluchures de carottes,
- 400 g de feuilles extérieures de choux,
- 400 g de queues de champignons (facultatif),
- 100 g de feuilles de céleri ou persil plat ou autres herbes (roquette ou salade fanée), queues d'une botte de persil,
- 8 éclats d'ail écrasés,
- 600 g de vermicelles (facultatif),
- 16 grains de poivre noir,
- 3 branches de thym,
- 3 feuilles de laurier, 60 g de sel.

## Préparation

- Lave bien l'ensemble des épluchures à grandes eaux.
- Plonge tous les ingrédients dans l'eau salée, sauf les vermicelles.
- Amène à ébullition, puis réduis et laisse cuire à petit bouillon pendant minimum une demi-heure.
- Passe au chinois.
- Remonte à ébullition et ajoute les vermicelles.
- Maintiens l'ébullition jusqu'à la cuisson des vermicelles.

Le bouillon peut servir de base pour une soupe ou un risotto, ou être consommé tel quel après assaisonnement. Ces bouillons peuvent être épaissis à l'aide d'une purée de légumineuses qui leur donnera une texture veloutée et apportera des protéines végétales.

**Guide cantine durable**, 2013, p.237, téléchargeable sur : <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>



LE SAIS-TU ?

Pour cuisiner les épluchures, tous les légumes doivent être issus de l'agriculture biologique pour éviter les résidus chimiques. Si malgré tout tu souhaites cuisiner des épluchures qui ne seraient pas bio, trempe-les dans un bain de bicarbonate de soude (1cc par litre d'eau) pour augmenter l'efficacité du lavage et enlever les résidus de pesticides qui se trouveraient à la surface des légumes. Néanmoins le lavage au bicarbonate de soude ne permet pas d'éliminer les pesticides à l'intérieur des légumes et n'est pas un désinfectant.

Les épluchures représentent en moyenne 10 à 20 % du poids total du légume et peuvent se conserver un jour dans un seau d'eau.

Nettoyer les fruits et légumes en profondeur (D'après <https://www.monbicarbonate.fr/nettoyer-les-legumes-en-profondeur/>, page consultée le 5 août 2020

----

En plus d'être mangée, la peau de banane peut aussi, entre autres choses, accélérer le processus de cicatrisation et soulager la brûlure d'un coup de soleil, en passant l'intérieur de la peau sur le zone brûlée.

Fiche pratique, encartée dans *Patro*, n°899, avril 2021.

*Cake à la peau de banane et pépites de chocolat* (D'après <https://chefsimon.com/gourmets/maman-ca-de-borde/recettes/cake-a-la-peau-de-banane-et-pepites-de-chocolat>, page consultée le 16 juillet 2021.

## Gâteau à la pelure de banane

Tu peux manger les bananes et utiliser les épluchures dans un gâteau mais tu peux aussi utiliser toute la banane. Dans les deux cas, pour incorporer de la peau de banane dans une recette, mieux vaut la mixer avec un œuf pour obtenir une préparation lisse. N'hésite pas à ajouter des pépites de chocolat dans ton cake aux bananes, ça plaît toujours !

### Matériel

- Un four,
- Un mixer,
- Une casserole,
- Un couteau

### Ingrédients

- 3 peaux de bananes,
- 80 g de pépites de chocolat noir,
- 2 œufs,
- 40 g de sucre en poudre,
- 40 g de sucre cassonade,
- 180 g de farine,
- 1/2 sachet de levure chimique,
- 50 g de beurre,
- 250 g d'eau.

### Préparation

- Préchauffe le four à 220°C.
- Coupe les extrémités des peaux de banane puis lave-les soigneusement.
- Verse l'eau dans une casserole puis dépose les peaux de bananes. Fais chauffer à feu assez vif en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- Mixe les peaux de bananes puis réserve.
- Sépare les blancs des jaunes d'œufs.
- Fouette les jaunes d'œufs avec le beurre mou et les sucres.
- Incorpore la farine, la levure, et les peaux de bananes mixées.
- Monte les blancs d'œufs en neige bien ferme puis ajoute-les délicatement à la préparation.
- Finis par les pépites de chocolat.
- Verse la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné ou recouvert d'un papier sulfurisé et enfourne pour 30 minutes.