

L'art de cuisiner les restes alimentaires et aussi d'économiser de l'énergie à la cuisson – table ronde au TTT du 21 octobre 2023

Merci à tous les participants/tes pour vos super idées !

Bouillon de fanes et épluchures de légumes pour risotto parfumé, cuisson pâtes ou riz, pour 1 litre de bouillon :

- un saladier de fanes et épluchures de carotte, courgette, fenouil, oignon, radis bio bien lavées - 4 branches de romarin, 2 gousses d'ail, 6cm de gingembre, sel, poivre, piment ?

Laisser frémir dans l'eau 30 mn, puis infuser 30 mn, passer ce bouillon et mettre au frais ; on peut le laisser réduire et en faire des cubes congelés à réutiliser ultérieurement

- **conserver** au frais le **jus de cuisson** des légumes et l'utiliser pour un potage ultérieur ou la cuisson de pâtes p.ex.= contient des minéraux

Légumes à la Vichy, surtout carotte et navet : cuire avec sel, beurre ou lardons et peu d'eau jusqu'à l'absorption de l'eau = légumes moelleux

Concentré de tomates maison, qu' on peut aussi congeler en cubes

Pesto de fanes de carotte : les fanes d'une botte de carottes, 2 gousses d'ail, 35 g de pignons de pin, 100 g. parmesan, huile d'olive, poivre. Si les fanes sont difficiles à mixer, les cuire brièvement.

Bouillon d'os : (le Cellier des Montagnes cède les carcasses de poulet) = cubes congelés pour agrémenter soupe ou sauce = contient du collagène, bénéfique pour nos os et articulations -
- cubes aussi avec les **carcasses de crevettes**

Pain - boîte à croûtons en y ajoutant de l'ail : pour la soupe - pain perdu salé ou sucré **Blanc d'œuf** : meringue ou peut être congelé, se monte en neige après décongélation **Œufs durs marinés** : conservation longue durée Cuire les œufs 10 mn et les écaler, les placer dans un bocal avec le piment coupé. Faire bouillir 50 % eau et 50 % vinaigre blanc ou de cidre, 1cà de sucre, 2 càs de gros sel, 1càc poivre en grain et 1càc herbes de provence, verser dans le bocal, stériliser durant 20 mn.

-**sauce bolognese** avec tomates fraîches ou en boîte : en faire une **grande quantité = gain d'énergie et mettre en bocaux** ébouillantés, couvercles aussi, bocaux remplis à ras et retournés, comme de la confiture ; se conservent 6 mois sans stérilisation supplémentaire.

Restes de viande blanche et rouge : boulettes « **de bœuf bouilli** » : - hachis parmentier, pommes de terre farcies, bortsch, Fleischschnecke

Bœuf en sauce : sauce bolognese, lasagne Mon expérience avec restes de bœuf en sauce, ricotta, fromage râpé et ratatouille : excellente lasagne en y ajoutant tomates et herbes aromatiques **Trop de courgette ?** - galettes courgette-pomme de terre râpées + œufs et

flocons d'avoine + fromage râpé ? et persil, ysope, basilic - autre galette : 1 tranche de courgette, tranche de tomate, mozzarella, tranche de courgette, paner et frire à la poêle ou au four

- pickles de courgette : couper en cubes, 1^{er} jour mettre au sel, 2e jour vinaigre blanc, 3^e jour curry, puis cuisson brève, mettre en pot ébouillanté

pizzas d'aubergine : tranche d'aubergine revenue à l'huile d'olive, tranche de tomate, mozzarella et au four ...miam ! **Quiche** possible avec tous les légumes, fromage, jambon ...

Conclusion « si on fait attention, on ne jette rien ! » « cuisine = instinct et créativité ! »