

Tatin de potimarron, chips de pelures et pesto de graines



COURT-CIRCUIT

- 1 potimarron bio
- 10g huile d'olive (tarte)
- 10g crème balsamique 1 pincée de sel
- 5g huile d'olive (chips et graines)
- 1 pincée de curry et sel pour les chips
- 45g yaourt végétal
- 1/2 botte de persil
- 15g citron
- 20g huile d'olive (pesto)
- 10g purée de sésame (possible avec amande, cacahuète etc)

1. Préchauffer le four à 180°
2. Découper le potimarron en deux, vider les graines puis réserver ; éplucher la moitié du potimarron
3. Mélanger les pelures avec huile d'olive, curry et sel puis enfourner une dizaine de minutes
4. Laver les graines puis sécher correctement, mélanger avec l'huile et faire toaster au four également, puis mélanger avec le yaourt le citron, l'huile d'olive et la purée de sésame
5. Découper le potimarron en fins quartiers, déposer dans un moule à tarte sur l'huile d'olive, et la crème balsamique, alterner avec et sans peau, puis enfourner 25 min pour une précuisson
6. Préparer la pâte à tarte en mélangeant 200g de farine, 48g d'huile d'olive, 96g d'eau et une pincée de sel, étaler et enfourner à nouveau 25 min
7. Après cuisson, démouler encore chaud et dresser le pesto et chips

8 personnes



temps prep: 25min

temps total: 1h



ZÉRO DÉCHET
VIENNE

Exposition réalisée dans le cadre de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets 2024
sur le thème "Manger mieux, gaspiller moins"

Bouraks aux petits légumes

MAMA TROTTER



S'il vous reste quelques légumes crus ou cuits dont vous ne savez pas quoi faire, rassemblez les.

Dans une poêle faire fondre un peu de beurre et d'huile, ajouter une pincée de gingembre moulu et de la cannelle en poudre.

Ajouter de l'oignon râpé, faire revenir puis ajouter les légumes.

Laisser cuire à feu très doux 5 mn.

Ensuite séparer les feuilles de brick avec ou sans gluten, à l'extrémité de chaque feuille déposer une bonne cuillère de ce hachis, commencer à rouler la feuille, replier les deux cotés, les rabattre au centre et continuer à rouler. Le faire pour toutes les feuilles, un paquet représente 10 feuilles.

Ensuite préparer une huile de friture chaude dans une poêle. Nous utilisons l'huile de tournesol du Moulin de Julien, elle laisse comme un petit goût de noisette quand je l'utilise en friture.

Mettre à frire et retourner chaque "cigare".

Déposer sur un papier absorbant et servir chaud avec un peu de citron.

Bonne dégustation !



Exposition réalisée dans le cadre de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets 2024
sur le thème "Manger mieux, gaspiller moins"

La carotte star

LE SIMONE'S CAFÉ

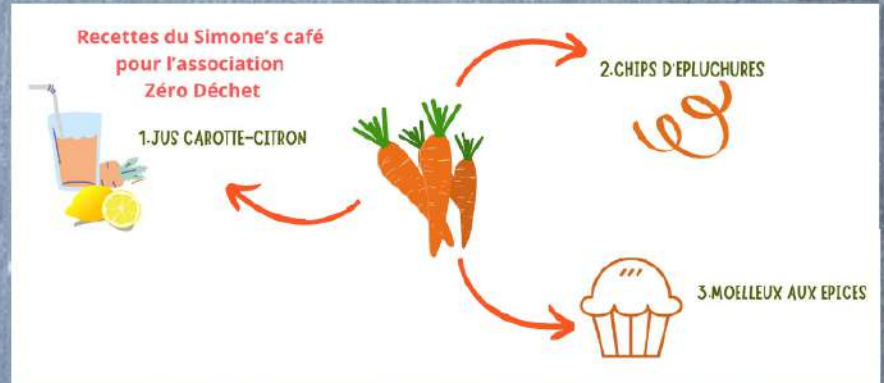


Jus carotte/citron à l'extracteur :

- 1kg de carottes non traitées, lavées, épluchées ou non, selon votre goût
- 1 citron entier coupé en quartiers, non traité

Passer à l'extracteur ou à la centrifugeuse : on obtient environ 400ml de jus à boire de suite pour bénéficier pleinement des vitamines ou à mettre en bouteille fermée en enlevant l'air avec un vacu vin (bouchon et pompe), à conserver 2 jours maximum au frais.

Récupérer la pulpe pour les moelleux
Récupérer les épluchures (lavées)



Moelleux aux épices :

- 80g de sucre complet
- 1 œuf
- 115g de poudre d'amande
- 3g de bicarbonate ou poudre à lever
- 1CS rasé d'épices pour pain d'épices
- 250-300g de pulpe de carotte
- citron

Battre au fouet l'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter les ingrédients secs et battre au fouet.
Ajouter carotte et citron et battre au fouet.
Verser dans des moules huilés.
Mettre au four environ 15mn à 180°C.

Chips d'épluchures de carottes :

Essorer les épluchures de carottes dans une essoreuse à salade.

Dans un saladier, mélanger avec amour les épluchures avec herbes, épices, (de votre choix) sel, et un filet d'huile d'olive.

Les étaler sur une plaque.

Enfourner dans un four préchauffé à 200°, les laisser cuire entre 10 à 15 min. les sortir, les laisser refroidir.



ZÉRO DÉCHET
VIENNE

Exposition réalisée dans le cadre de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets 2024 sur le thème "Manger mieux, gaspiller moins"