

C'EST NOUS LES CHEF.FES

SEPTEMBRE 2023

Récup' & 0 déchet

Salé

Tartinade de fanes de fenouil & petits pains palestiniens

Des épluchures = un bouillon

Légumes rôtis sans gâchis !

Sucré

Cookies sans oeufs

Tartinade de fanes de fenouil

RAPIDE : Pour environ 6 pers.

Ingrédients

- env. 200 g de feuilles et les tiges d'un fenouil
- le jus d'un citron
- 1 à 2 dl d'huile d'olive
- 70 g d'amandes (blanches)
- 1 - 2 gousses d'ail
- du sel

1. Versez tous les ingrédients dans un saladier et mixez jusqu'à obtention d'une tartinade.
2. Dégustez !
3. Pour la conserver, mettez la dans des bocaux et couvrez le dessus d'un filet d'huile d'olive (et un peu plus de sel). La tartinade peut aussi se congeler.

Pains palestiniens

45 min (dont 30 minutes d'attente) - Pour 6 Pains

Ingrédients

- **300g de farine de blé**
- **180mL d'eau tiède**
- **50mL d'huile d'olive (et quelques cuillères en plus avant d'enfourner)**
- **5g de levure boulangère déshydratée**
- **Pincée de sel**
- **Quelques épices au choix**

1. Dans un premier temps, réactivez les levures : versez-les dans l'eau tiède, mélangez un peu et laissez-les reposer.
 2. Dans un saladier mélangez la farine, le sel et l'huile. Le mélange devient granuleux, sableux.
 3. Ajoutez-y la solution avec les levures. Le mélange devient alors plus collant et c'est normal. Pétrissez superficiellement (pas très longtemps et du bout des doigts), jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. La texture peut-être encore un peu collante. Faites alors un gros pâton, et découpez le en 5-6 pâtons égaux que vous disposez sur un plateau. Séparez-les bien les uns des autres. Couvrez et laissez reposer 30 minutes (les pâtons vont gonfler).
 4. Préchauffer le four à 180°C. Sortez une plaque de cuisson et graissez-la à l'huile d'olive. Étalez les pâtons un à un sur la plaque : ils doivent être plats, un peu comme de la pâte à pizza.
 5. Ajoutez un filet d'huile d'olive et des épices (sans obligation) sur chaque petit pain et enfournez pendant environ 7-8 min. Et c'est prêt !
-

Des épluchures = un bouillon

Environ 1H pour env. 1L.- Pendant une dizaine de jours, prévoyez un sac dans votre congélateur, dans lequel vous irez mettre toutes vos épluchures de légumes. Évitez d'y mettre des Brassicacea (la famille des choux), car cela peut donner un goût amer.

Ingrédients

- **Des épluchures**
- **4-5 Shiitakés (pour env.1L)**
- **Quelques feuilles d'algues kombu**
- **Sel : une belle cuillère à café**
- **du thym/ romarin/ laurier / un bouquet garnis**

1.Mettre dans une casserole toutes les épluchures, les quelques shiitakés, quelques brins de thym (ou autres), une ou deux feuilles d'algues et du sel (en gros : mettez tous les ingrédients dans la casserole). Couvrez le tout d'eau et portez à ébullition.

2. Une fois à ébullition, diminuez le feu et laissez cuire à feu doux durant 1h.

3. Passez ensuite le tout au chinois, goûtez et ajustez le goût au besoin. Si le bouillon vous paraît fade (le goût dépend de vos épluchures évidemment), ajoutez-y une cuillère de miso.

4. Utilisez le tout de suite dans vos préparations, ou congelez-le dans un bac à glaçons par exemple !

Légumes rôtis sans gâchis !

Pour 4 pers. - 50 min

Ingrédients (légumes à modifier en fonction des saisons):

- **1 potimarron**
- **3 panais**
- **2 belles poignées de topinambours**
- **1 oignon rouge**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de romarin**

- **50 cL de crème liquide**
- **noisette de beurre**
- **sel**
- **paprika**
- **un fond de vin blanc (ou le jus de 2 citrons)**

1. Coupez le potimarron en lamelle, et mettre de côté la pulpe avec les graines et la tige dans un saladier, qui sera le saladier “ à déchet”.
2. Nettoyez et coupez les panais. Mettez la partie supérieure des panais (les collets) dans le saladier à déchet.
3. Lavez et découpez les topinambours en quartier et mettez également les déchets dans le saladier à déchet.
4. Découpez l'oignon en quartier, et de la même manière, mettez les épluchures dans le saladier à déchet.
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Dans les légumes coupés, ajoutez un filet d'huile d'olive, une belle pincée de sel et une cuillère à café de paprika. Mélangez le tout à la main, de façon à ce que les légumes soient bien enduits.
7. Préparez votre plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Étalez les légumes dessus et enfournez pendant environ 35 min.
8. Pendant ce temps, occupez-vous du saladier à déchets: transvaser le tout dans une casserole. Ajoutez-y une gousse d'ail et une noisette de beurre et faites revenir le tout pendant quelques minutes.
9. Déglacez le tout (au vin blanc ou au citron) et faites réduire quelques minutes. Baissez le feu à feu doux, et ajoutez-y ensuite la crème, le bouquet de romarin et une pincée de paprika et laissez cuire 5-10 minutes. Passez le tout au chinois, salez et poivrez et votre sauce est prête !
10. Une fois les légumes cuits, dégustez-les avec la sauce.

Options : vous pouvez accompagner ça de quelques feuilles de persil, de pain grillé, quinoa ou autre...

Cookies sans oeufs

Pour env. 50 petits cookies – Ici on va remplacer les oeufs de la recette par des bananes trop mûres.

Ingrédients

- **1 banane bien mûre (à la place de 2 oeufs)**
- **200 gr de sucre de canne**
- **100 gr de sucre semoule blanc**
- **450 gr de farine pour pâtisserie**
- **1 sachet de levure chimique**
- **2-5 gr de sel selon les goûts**
- **200 gr de beurre végétal (de soja), à défaut 160 ml d'huile végétale de votre choix (pensez à l'huile de coco)**
- **facultatif: quelques gouttes d'extraît de vanille**
- **200 gr de pépites de chocolat noir**

1. Dans un grand récipient, écrasez la banane bien/trop mûre.
2. Ajoutez-y les 2 types de sucre et mélangez jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
3. A l'aide d'un chinois, tamiser la farine et la levure au-dessus de la préparation.
4. Ajoutez-y le sel et le beurre à température ambiante et légèrement ramolli.
5. Avec vos mains, mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène. La pâte doit se détacher facilement du récipient sans coller.
6. Enfin, rajoutez-y les pépites de chocolat et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois, rapidement de manière à ne pas les faire fondre.
7. Préparer une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et à l'aide d'une cuillère, faites de petites boules, espacées de quelques centimètres (les cookies vont gonfler dans le four).
8. Enfournez 15-20 min à 180°C.