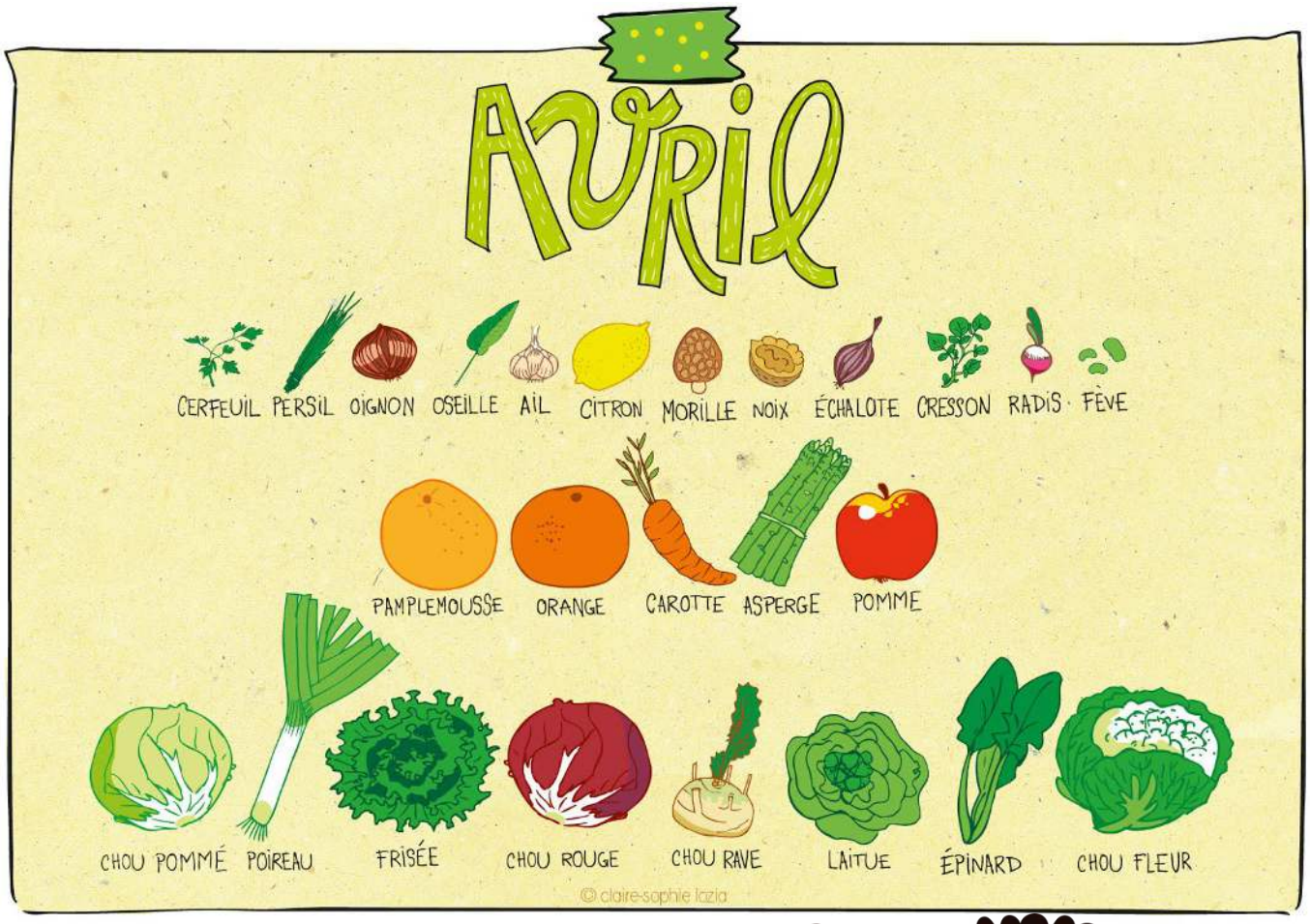
Mes déchets, c'est mon affaire !

Activité 3 - les fruits et légumes du mois d'avril

Voici le mois d'avril…
Humm une belle salade composée, j'en ai l'eau à la bouche. Des radis qui croquent sous la dent, j'adore ! De beaux légumes pour faire de bons gratins. Chou fleur, chou rouge, chou rave, chou pommé, ils sont trop chou non ?! Un jus de fruits frais pour faire le plein de vitamines.
Tous ces beaux fruits et légumes me donnent envie de cuisiner de bons et beaux petits plats, pas toi ?
Allez hop, en cuisine, je me lance ! Découvre dans l'illustration ci-dessous les fruits et légumes de saison et de bonnes recettes. Et ABRACADABRA à nous les bons petits plats ! Bon appétit.



sivalor
AIN ■ HAUTE-SAVOIE
Accélérateur de valorisation !

Quiche aux fanes de carottes

Les ingrédients

Les fanes d'une botte de carottes

1 oignon

25 cl de crème fraîche

2 œufs

100 g de gruyère râpé

1 pâte brisée

Sel

Poivre

Noix de muscade

La recette

1 - Préchauffer le four à 180° (Th 6).

2 - Laver les fanes et couper les tiges les plus épaisses.

3 - Les faire cuire 10 à 15 minutes à la vapeur avec l'oignon émincé.

4 - Étaler la pâte dans un moule à tarte.

5 - Cuire à blanc durant 9 minutes.

6 - Dans un saladier, casser les œufs et les battre en omelette.

7 - Ajouter la crème et mélanger.

8 - Saler et poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade.

9 - Mettre les fanes de carottes et l'oignon sur la pâte, verser la crème et saupoudrer de gruyère.

10 - Enfourner et laisser cuire 30 min jusqu'à ce que la quiche soit dorée.

11 - Elle peut se manger chaude ou froide.

Chips d'épluchures de légumes

Les ingrédients

Épluchures de fruits ou de légumes (carotte, pomme de terre, betterave, navet…)

Huile d'olive

Sel

Poivre

La recette

1 - Préchauffer le four à 180 °C.

2 - Laver les épluchures et les déposer dans un saladier afin de les enrober d'huile d'olive extra-vierge. Ajouter ensuite un peu de sel et de poivre.

3 - Il est également possible d'ajouter des épices pour parfumer les chips d'épluchures (curry, curcuma, piment d'Espelette, thym).

4 - Déposer les pelures sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé et l'enfourner pour 15 minutes de cuisson.

5 - Une fois dorées et croustillantes, elles sont prêtes à être dégustées. Il est également possible de les conserver jusqu'à 5 jours dans une boîte hermétique.

Feuilles de chou-fleur sautées au wok

Les ingrédients

Feuilles de 2 chou-fleur

1 grosse gousse d'ail

1 noix de gingembre râpée

Jus d'1/2 citron vert

2 cuillères de sauce de soja

1 cuillère d'huile de coco

1 poignée de feuilles de coriandre

Un peu de zeste de citron vert

1 poignée de cacahuètes grillées hachées grossièrement.

La recette

1 - Effeuiller les choux-fleurs.
2 - Laver les feuilles et les émincer finement.
3 - Eplucher et écraser la gousse d'ail et râper le gingembre.
4 - Préchauffer le wok. Ajouter l'huile de coco. Faire revenir l'ail et ajouter le gingembre râpé.
5 - Mélanger, puis ajouter les feuilles de chou-fleur émincées.
6 - Mélanger pendant 2-3 minutes. Ajouter la sauce soja. Couvrir et laisser cuire en remuant régulièrement.
7 - Vérifier la cuisson. Si les feuilles ne sont pas assez cuites à votre goût, la prolonger quelques minutes.
8 - Râper un peu de zeste de citron vert au dessus du wok et arroser de jus de citron vert et mélanger à nouveau.
9 - Servir en parsemant avec la coriandre et les cacahuètes grillées.

Ecorces d'oranges confites

Les ingrédients

4 oranges à peaux épaisses non traitées

Sucre

La recette

1 - Prélever l'écorce des oranges et tailler en bâtonnets d'environ 3 à 4 mm de large.

2 - Mettre dans l'autocuiseur et couvrir d'eau. Laisser cuire 8 minutes à partie du sifflement de la soupape.

3 - Egoutter et les peser, les mettre dans une casserole avec le même poids de sucre et couvrir juste d'eau.

4 - Faire cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

5 - Verser les écorces dans un grand plat et les laisser refroidir, puis les mettre dans une boîte hermétique avec du sucre et secouer pour bien les enrober et les séparer.

Elles peuvent être, par la suite, déposées sur un gâteau ou sur une tarte au chocolat.