

C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

LES ÉPLUCHURES



VIE QUOTIDIENNE

Cuisine, jardinage, entretien :
dans les épluchures, rien ne se jette,
tout se recycle !

POCHE

LE DUC . S

En cuisine, rien ne se jette, tout se recycle ! Fini le temps où l'on donnait les épluchures et les restes aux cochons : aujourd'hui, on les utilise pour préparer des plats délicieux et originaux.

Dans ce livre, découvrez :

- **Des conseils et des astuces** pour bien utiliser les écorces, peaux, cosses, fanes, feuilles, tiges, noyaux, graines, pépins...
- **Le mode d'emploi de la technique du regrowing**, pour faire repousser vos légumes et vos herbes à l'infini.
- **Des fiches pratiques pour chaque fruit ou légume**, de A comme Abricot à T comme Topinambour. Dans les fruits et les légumes, tout est bon, jusqu'au trognon !
- **50 idées de recettes gourmandes et économiques :** chips d'épluchures de pommes de terre, pesto de fanes de radis, bouillon d'herbes, purée de cosses de petits pois au romarin, gâteau peau de banane...

**CONSOMMEZ
RESPONSABLE ET NE JETEZ
PLUS VOS ÉPLUCHURES !**

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux guides pratiques et santé aux éditions Leduc.s, notamment de *Ma bible des aliments qui soignent* et le *Grand livre du bicarbonate pour se soigner et pour la maison*.

ISBN : 979-10-285-1376-4



6 euros
Prix TTC
France

POCHE

L E D U C . S

Design : Antartik

Illustration de couverture : Valérie Lancaster
RAYON : VIE QUOTIDIENNE, ÉCOLOGIE

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre des secrets du vinaigre, 2019.

L'argile, c'est malin, 2018.

Le grand livre des secrets du citron, 2018.

Le grand livre des secrets du bicarbonate, 2018.

Le sel santé, beauté, maison, c'est malin, 2017.

Se soigner au naturel : mode d'emploi, c'est malin, 2016.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1376-4

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LES ÉPLUCHURES

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. RIEN NE SE JETTE, TOUT SE RECYCLE !	13
1. CUISINER LES ÉPLUCHURES, MODE D'EMPLOI	17
2. FRUITS ET LÉGUMES : TOUT EST BON... JUSQU'AU TROGNON !	27
3. LA TECHNIQUE DU REGROWING : FAITES REPOUSSER VOS LÉGUMES À L'INFINI !	35
PARTIE 2. NOS ASTUCES ET RECETTES POUR UTILISER TOUTES VOS ÉPLUCHURES	39
INDEX DES RECETTES	167
TABLE DES MATIÈRES	171

INTRODUCTION

Cake aux fanes de carotte, soupe de fanes de radis, bouillon aux écorces d'ananas, chips d'épluchures de pommes de terre... En cuisine, rien ne se jette, tout se mange. Fini le temps où l'on donnait les épluchures et les restes aux cochons ! Aujourd'hui, on les recycle en plats délicieux et originaux. C'est même devenu une tendance. Pas encore convaincu ? Voici les cinq bonnes raisons de vous y mettre.

1. C'est écologique

Le saviez-vous ? Selon l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie), chaque Français jette en



moyenne 354 kg d'ordures ménagères à la poubelle par an, soit près de 1 kg par jour ! Environ $\frac{1}{5}$ ^e (soit 70 kg) sont des déchets organiques qui, en grande majorité, sont comestibles. Pas étonnant donc que nos poubelles débordent ! En y réfléchissant à deux fois avant de jeter nos épluchures, on pourrait tous réduire considérablement la quantité de déchets que l'on produit. Le respect de la planète commence souvent par de petits gestes tout simples. Alors, envie d'essayer ?

2. C'est économique

Imaginez l'argent gagné si, au lieu de jeter toutes ces denrées alimentaires, vous en recyclez une grande partie ? À une époque où le pouvoir d'achat est une préoccupation majeure de nombreux foyers, manger la peau des fruits, recycler les cosses et les côtes – et même faire repousser ses légumes – peut être une bonne façon de faire de petites, voire de très grandes, économies ! C'est votre compte en banque qui va être content.



3. C'est délicieux

Laissez-vous surprendre par la saveur des quiches aux fanes de carotte, des soupes aux cosses de petit pois ou encore des écorces de pastèque confite ! C'est vraiment délicieux, il suffit d'y goûter !



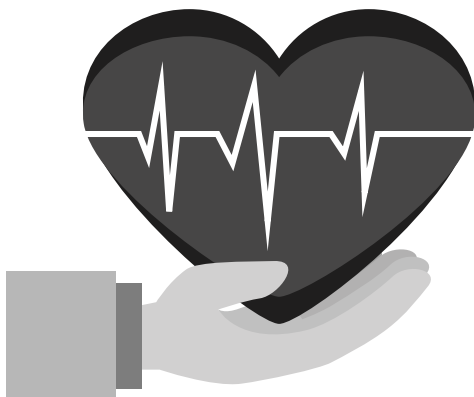
4. C'est original

Ne dites rien à vos invités... et surprenez-les avec un apéro « 100 % recyclé ». Au menu : graines de courge rôties aux épices, chips d'épluchures de pomme de terre, miniveloutés de fanes... C'est sûr, vous allez en épater plus d'un, et ils vous demanderont tous vos recettes secrètes !



5. C'est bon pour la santé

On l'ignore souvent mais de nombreux nutriments (vitamines, fibres et minéraux) sont concentrés dans la peau des fruits et des légumes, dans leurs fanes, leurs tiges ou leurs feuilles. En effet, ces parties des végétaux sont exposées aux agressions extérieures, comme le soleil ou le vent, et se défendent d'une façon simple : en produisant davantage d'antioxydants, ces composés si précieux pour notre santé. Aucune raison donc de les jeter !



HALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

Utiliser les pelures de pomme ou les fanes de carotte en cuisine, c'est bien. Limiter le gaspillage alimentaire tous azimuts, et cela dès que l'on fait ses courses, c'est encore mieux !

Pour limiter le gâchis, il suffit d'adopter au quotidien quelques petits réflexes tout simples :

➤ avant de partir faire vos courses, établissez une liste précise de ce dont vous avez réellement besoin. Cela limitera les achats impulsifs.

Pour cela, pensez à vérifier ce qu'il vous reste dans vos placards, votre congélateur et votre frigo. Autre bonne idée : planifier les repas de la semaine afin d'acheter le juste nécessaire ;

➤ en faisant vos courses, vérifiez la date de péremption des aliments. Et choisissez toujours les produits dont cette date est la plus éloignée.

Vous aurez logiquement plus de temps pour les consommer, et donc moins de risques de les jeter ;

➤ achetez des quantités et des conditionnements adaptés à la taille de votre foyer. Inutile de vous jeter sur les promotions de pâtes, et d'en acheter quatre paquets, si vous n'en consommez qu'une fois de temps en temps. Logique, mais il est toujours bon de le rappeler ;

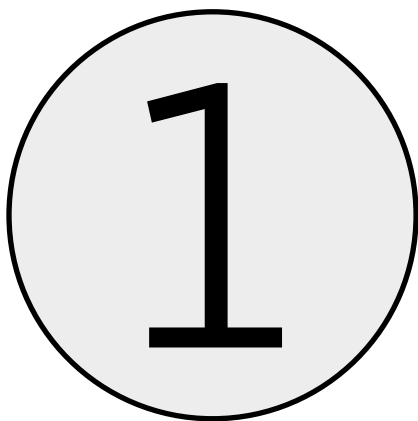


› respectez les règles de conservation des aliments, notamment en ce qui concerne les produits frais et surgelés* ;

› adoptez le principe du « peps » (premier entré, premier sorti). Pour cela, rangez vos nouvelles provisions dans le fond des placards ou du réfrigérateur, et disposez les plus anciennes devant. Ainsi, vous prendrez en priorité les denrées qui doivent être consommées d'abord, sans même y penser. Malin, non ?

› sachez que les produits dont la date limite d'utilisation optimale (indiquée par la formule « à consommer de préférence avant le ») est dépassée sont encore bons à consommer, ils auront juste perdu un peu de leur texture et de leur goût : biscuits ramollis, chips un peu moins croquantes... Évitez donc de les jeter. À ne pas confondre avec les produits comportant une date limite de consommation (indiquée par la formule « à consommer jusqu'au ») : ce sont principalement des produits frais dont la consommation tardive peut présenter un danger pour la santé.

* Pour en savoir plus sur ce sujet, lisez *Bien conserver ses aliments, c'est malin*, du même auteur, aux éditions Leduc.s.



**RIEN NE SE JETTE,
TOUT SE RECYCLE !**

Avez-vous déjà remarqué que, quand vous préparez des fruits et légumes, vous obtenez souvent, au bout du compte, autant de déchets que de produits consommables ? Dans notre société moderne, on a tendance à ne s'intéresser qu'à la partie noble du produit, et à jeter au rebut les parties les plus viles comme les peaux, les pépins, les trognons... Et pourtant, ces « épiluchures » recèlent d'étonnants secrets et de multiples possibilités d'utilisation !

Chapitre 1

Cuisiner les épluchures, mode d'emploi

Peau de banane, pelure de pomme de terre, écorce de melon ou même trognon de pomme : toutes ces épluchures de fruits et légumes que nous jetons la plupart du temps sans même un gramme de pitié ne méritent pas cette fin ! Et si vous vous en serviez pour préparer de délicieux petits plats ?

UNE QUESTION DE VOCABULAIRE

Le Grand Larousse gastronomique définit les épiluchures comme les parties non comestibles que l'on retire des fruits et des légumes avant de les consommer ou de les cuisiner. Cela ne concerne donc pas seulement la peau des pommes de terre, les pelures de banane ou les écorces d'orange. Entrent également dans cette catégorie les tiges, les racines, les côtes, les cosses, les fanes, les barbes, les feuilles, les trognons, les pépins, les noyaux... Et, vous l'avez compris, contrairement à ce que disent les dictionnaires, la plupart de ces parties oubliées sont bel et bien comestibles (ou, au moins, utilisables en cuisine), à condition bien sûr de connaître les bonnes astuces !

AVEZ-VOUS LE BON VERBE ?

› Éplucher... la pomme, la poire, la carotte, la courgette, le panais...

› Peler... la banane, l'oignon, l'orange.

À noter : éplucher signifie enlever une fine couche externe d'un fruit ou d'un légume, avec un peu de chair, le plus souvent à l'aide d'un couteau.

Peler s'applique quand on ne retire que la peau, généralement à la main.

- › Écosser... les petits pois.
- › Équeuter et effiler... les haricots verts.
- › Monder... la tomate, la pêche, l'abricot, l'amande. La technique consiste à plonger le fruit quelques secondes dans l'eau frémissante, afin que la peau se détache plus facilement.
- › Dénoyer... les cerises, les prunes, les nectarines (bref, les fruits à noyau).

PRIVILÉGIEZ TOUJOURS LES PRODUITS BIO

Quand on cuisine les épluchures, il ne faut pas transiger sur la qualité des produits de base ! En effet, aujourd'hui, près de quatre fruits et légumes sur dix contiennent des traces de pesticides « quantifiables », néfastes pour l'écosystème et notre santé, selon le dernier rapport en date de l'ONG Générations futures*. Avec, en



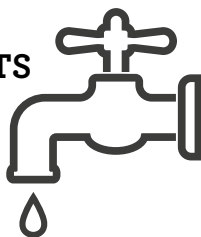
* www.generations-futures.fr

tête des fruits les plus contaminés, les raisins (89 % des échantillons analysés contiennent des résidus de pesticides quantifiables), suivis par les clémentines et mandarines, les cerises, les pamplemousses, les fraises, les nectarines et pêches... Côté légumes, les plus concernés sont le céleri branche, les herbes fraîches, l'endive, le céleri-rave, la laitue... Pour certains de ces végétaux, les seuils maximaux de résidus de pesticides autorisés sont même dépassés !

Le bon réflexe : opter pour des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique. Ainsi, vous avez la garantie que leur peau, que vous allez justement consommer, ne contient pas – ou très peu – de résidus de produits chimiques. Et gardez en tête que, même bio, les fruits et légumes ne sont pas forcément propres : il faut donc toujours prendre le temps de les laver (voir ci-après).

LAVEZ BIEN LES FRUITS ET LÉGUMES

Même si vous choisissez des végétaux bio (exempts de



résidus de pesticides), il est important de les laver avant de les consommer, surtout si vous utilisez les épluchures, afin d'éliminer les restes de terre, la poussière, mais aussi les bactéries, les champignons, les germes... Voici quelques conseils pour un lavage dans les règles de l'art.

- Pour les fruits et légumes à peau ferme (comme les carottes, les pommes de terre, les agrumes, les melons...), passez-les sous l'eau courante en les brossant. Retenez au passage que ceci est valable même si vous ne consommez pas leur peau. Les bactéries, potentiellement présentes sur l'écorce du melon, pourraient contaminer la chair du fruit lorsqu'on le coupe.
- Pour les autres fruits et légumes, laissez-les tremper 15 minutes (pas plus, pour éviter la perte des sels minéraux et des vitamines) dans un bain d'eau tiède, puis rincez à l'eau courante.
- Inutile d'utiliser du détergent ou un savon spécial fruits et légumes. Pour parfaire le nettoyage, préférez le bicarbonate de soude, dilué dans l'eau de trempage (1 cuillère à soupe par litre), ou le vinaigre blanc (1 cuillère à soupe par litre).
- Lavez toujours les fruits entiers, avant de les préparer, et non une fois coupés car ils

perdraient dans l'eau une bonne partie de leurs vitamines !

- Lavez les pommes et les concombres à l'eau chaude si vous voulez ôter la pellicule de cire qui les recouvre (même si elle est comestible).
- Enlevez toujours les parties endommagées des fruits et des légumes. Non seulement elles affectent le goût, mais en plus les bactéries se concentrent dedans.

NE JETEZ PAS L'EAU DE CUISSON DE VOS LÉGUMES !

On jette souvent l'eau de cuisson des légumes. Or cette eau est chargée de nombreux minéraux et vitamines très bénéfiques ! Il serait dommage qu'ils finissent dans les égouts, non ?

Vous pouvez par exemple :

- › l'utiliser pour préparer une soupe, un potage, une sauce ;
- › y faire cuire du riz ou des pâtes et leur donner ainsi un petit goût supplémentaire ;
- › la boire chaude. Un bouillon vitaminé, très léger et détox !
- › et même, refroidie, en arroser vos plantes ou votre potager !

L'ASTUCE EN +

Si vous ne voulez pas tout de suite utiliser votre eau de cuisson, versez-la dans une (ou des) bouteille(s) en verre et laissez-la refroidir. Vous pourrez ainsi la réfrigérer ou la congeler pour vous en servir plus tard comme eau ou bouillon de cuisson, pour préparer des sauces, etc.

ADOPTEZ LES BONS OUTILS

Économe, zesteur, épluche-pomme... il existe aujourd'hui sur le marché mille et un accessoires utiles (et parfois moins utiles !) pour récupérer facilement ces précieuses épluchures. Voici quelques indispensables :

- **les épluche-légumes et les épluche-ruits** ou les rasoirs à légumes. Si vous êtes fan d'accessoires de cuisine, vous trouverez votre bonheur avec l'épluche-tomate, l'épluche-asperge, l'épluche-kiwi, l'épluche-pastèque, l'épluche-potiron, l'épluche-melon, l'épluche-ananas, l'épluche-agrumes, l'épluche-pomme... et encore bien d'autres. Il faut reconnaître que certains tiennent plus du gadget que véritablement de l'ustensile de cuisine. À noter : certains existent même en

version électrique, pour vous faciliter encore un peu la tâche !

- **l'extracteur ou vide-pomme**, pour extraire les trognons et les pépins de pommes ou de poires ;
- **le dénoyateur** de cerises, de prunes, d'olives... pour extraire les noyaux. Il permet de gagner du temps si vous avez beaucoup de fruits à dénoyauter, et surtout vous évite de perdre trop de chair ;
- **le zesteur et la râpe**, pour détacher les zestes des agrumes.

Voir aussi p. 28 la petite comparaison zesteur/râpe pour vous aider à bien choisir l'outil dont vous avez besoin.

LE COMPOST EN DERNIER RECOURS

Vous le verrez dans ce livre : toutes les épluchures ou presque peuvent être recyclées, en cuisine la plupart du temps, mais aussi, dans certains cas, dans l'entretien de la maison ou du jardin.

Si vous avez trop d'épluchures et/ou de fruits abîmés et que vous ne savez pas quoi en faire, vous pouvez, en dernier recours, les mettre en compost afin d'enrichir, plus tard, la terre de votre jardin. Ainsi, rien ne se perd !



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les épluchures, c'est malin

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E