

# Les astuces anti-gaspi, du Sitom Sud Gard



## Transformer ses épluchures de fruits et légumes

### Pesto de fanes

Simple et rapide ! Il vous suffit de laver, sécher et mixer vos fanes de légumes.

Dans votre mixeur, ajoutez de l'huile d'olive et les condiments de votre choix (ail, coriandre, basilic...). Pour une texture onctueuse et gourmande, on ajoute du parmesan ou des fruits secs (noix, pignons de pin...)

Pesto de fanes de carotte, de blettes, de navets, de radis... les possibilités sont infinies !

### Des chips de légumes

Lavez et séchez vos épluchures de légumes (pommes de terre, patates douces, carottes, topinambours...).

Recouvrez votre plaque allant au four de papier cuisson et étalez vos épluchures en une couche.

Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et saupoudrez avec les épices de votre choix (piment d'Espelette, paprika...).

Enfournez 15 min en mode grill à 200°C.

### Confiture d'agrumes

Ingrédients :

- 6 oranges
- 2 pamplemousses
- 2 citrons
- 1,5 kg de sucre
- 1,5 L d'eau

Hachez les écorces de fruits et faites les bouillir 20 minutes dans une cocotte.

Versez le sucre et continuez la cuisson pendant environ 1h15.

Une fois la cuisson terminée, écumez si besoin et mettez en pot immédiatement. Fermez les bocaux et les retourner jusqu'à refroidissement.

Dégustez !

### Bouillon de légumes

Ingrédients :

- un grand bol d'épluchures
- 2 litres d'eau
- du sel et du poivre

Faites bouillir de l'eau. Ajoutez vos épluchures, salez et poivrez. Laissez cuire à petit bouillon pendant 40 min. Filtrez et consommez.

Le petit + : congelez votre bouillon dans des bacs à glaçons pour les utiliser ensuite dans l'eau de cuisson de vos pâtes, riz etc.