

Ne les jetez pas ! Ils peuvent servir Na daolit ket anezho ! Gallout a reont servijout

Les fanes de légumes comme les radis, navets, carottes, betteraves peuvent servir à réaliser un pesto.

Recette de pesto à base de fanes de radis : une fois bien lavées, mixez les fanes de radis avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive, une cuillerée à soupe de pignons de pin et deux gousses d'ail. Gardez-le au réfrigérateur en le couvrant d'huile d'olive, dans un bocal en verre bien fermé.

- Faites-en un velouté : faites revenir les fanes avec du beurre, un oignon émincé et deux à trois pommes de terre. Ajoutez un litre d'eau et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes à couvert. Mixez, et si vous aimez, vous pouvez rajouter un peu de crème fraîche ou du fromage de chèvre.



Avec les herbes fraîches et condiments, vous pouvez parfumer vos huiles et vinaigres. Placez quelques tiges d'herbe fraîche (aneth, estragon, thym...) dans une bouteille en verre. Remplissez-la de vinaigre ou d'huile afin de couvrir entièrement les herbes. Fermez et laissez mariner deux semaines à l'abri de la lumière et de l'humidité. N'oubliez pas d'agiter régulièrement le bocal.

- Huile de basilic : un litre d'huile, quatre branches de basilic, six gousses d'ail et une échalote.
- Vinaigre de ciboulette : un litre de vinaigre de cidre, une vingtaine de brins de ciboulette, une dizaine de grains de poivre.

Avec les restes, vous pouvez faire :

- Une farce : vous pourrez faire une farce avec les restes de fromage, de riz, de viande et de poisson. Une fois hachés finement et mélangés à des herbes et de l'oignon émincés, vous les ferez revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ensuite, vous pourrez farcir tomates, courgettes, poivrons... avec cette farce et vous pourrez les gratiner dans un plat avec un peu d'eau et d'huile, au four 30 minutes à 200°.
- Des croquettes : pour faire des croquettes, il suffit de mixer les restes de viande ou de poisson avec les herbes de votre choix, de l'ail ou de l'échalote. Puis, vous écraserez un reste de légumes ou de pommes de terre. Vous mélangerez les deux préparations et ajouterez un ou deux œufs battus selon la quantité. Roulez-les dans un peu de chapelure ou de farine et faites-les revenir à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Des rillettes de poisson : vous mixerez vos restes de poisson fumé ou de sardine grillée avec du fromage de chèvre frais, quelques feuilles de basilic, d'aneth ou de menthe et un jus de citron. Voilà, il ne reste plus qu'à tartiner une tranche de pain grillé.



Avec les fruits trop mûrs, vous pouvez faire :

- un crumble : posez les fruits (six par exemple : pommes, poire...) dans un plat à gratin. Puis faites la pâte avec 120 g de farine, 80 g de beurre et 120 g de sucre (vous pouvez ajouter de la cannelle, de la vanille ou des zestes d'orange). Enfouez 45 minutes à 180°.
- Faites-en des compotes que vous pourrez conserver dans un bocal bien fermé.