



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Betterave	Cuite	Kg	6.00 €	0.5	3.00 €	0.5	3.00 €
Oignon	Rosé	Kg	3.20 €	1	3.20 €	1	3.20 €
Céleri	Branche	Botte	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Bette		Botte	1.80 €	1	1.80 €	1	1.80 €
Oignon	Nouveau	Botte	2.70 €			1	2.70 €
Rhubarbe		Kg	4.50 €			0.5	2.25 €
Coriandre		Botte	1.05 €			1	1.05 €
Total					10.00 €		16.00 €

Pour compléter le thème de la cuisine anti-gaspi, pensez aussi aux graines, pépins, noyaux et trognons. La plupart des graines sont riches en fer, protéines et magnésium. Les pépins de raisin, framboise et kiwi sont riches en antioxydants. Les trognons de pomme, poire, coing, grenade, s'utilisent en gelée (congelez les au fur et à mesure pour en avoir une quantité suffisante) et apportent de la pectine pour la confection de confiture (pour la pomme). Les noyaux de cerise, pêche, abricot, prune et graines de citrouille, de potiron, etc. s'utilisent en liqueur et les noyaux de datte en substitut de café. Pensez aussi à votre pain rassis en concoctant, par exemple, des galettes à l'oignon vert.

Attention à ne consommer que des fruits et légumes frais provenant de l'agriculture biologique car les pesticides ont tendance à se concentrer sur la peau ou dans les noyaux.

N'oubliez pas que les feuilles de tomate, pommes de terre, aubergine, poivron et rhubarbe (mais pas les tiges) sont toxiques.

LES EPLUCHURES DE LEGUMES

Les épluchures ont une valeur nutritionnelle qui souvent surpasse celle de l'aliment dont elles sont issues. Les épluchures de pomme contiennent des vitamines, des fibres, de la pectine et des antioxydants. Celle des carottes, concombres et poires, des minéraux, vitamines, fibres et polyphénols. La peau des pommes de terre est, elle, riche en vitamine B et C, fer, calcium et potassium. De leur côté, les zestes d'agrumes sont parfaits pour réduire le cholestérol, les inflammations ou les maladies cardiovasculaires.

Comment cuisiner vos peaux de pomme-de-terre, navets, panais, pomme, poire, carotte, etc. ? En chips salé ou sucré : mélangez des pelures de pommes avec un peu de sucre en poudre (et éventuellement de cannelle), étalez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez à 150°C pendant 40mn. En gratin : superposez des couches de pelures, crème fraîche, cive ou tiges d'échalote hachées, sel, poivre, un peu de beurre, fromage râpé et enfournez 30 mn à feu doux. En infusion : faites infuser des pelures de pommes ou de poires, fraîches ou séchées (au four tiède ou à l'air libre), dans de l'eau bouillante. En gelée et confiture : la pectine contenue dans les trognons, la peau et les pépins des pommes permet d'obtenir une gélification parfaite. Mais encore en gâteaux et muffins, smoothies ou pour faire vos bouillons.

Les zestes et écorces d'orange, mandarine, citron, pamplemousse, clémentine, melon, eux, s'utilisent en infusion et limonade, en écorce confite, en gelée et confiture et en arôme pour les papillotes de poisson, risottos, terrines. Pour les conserver, congelez-les râpés ou faites-les sécher à four doux ou au soleil, puis réduisez-les en poudre au mixeur. Conservez cette poudre dans un bocal. Elle rehaussera le goût de vos gâteaux et vinaigrettes, par exemple. Plus exotique, une "bière d'ananas" : faire macérer les écorces bien propres avec de l'eau et du gingembre haché, pendant trois jours, dans un endroit frais. Filtrer, sucrer et épicer (cannelle, muscade...).



Gâteau aux peaux de bananes

- Rincer les peaux de bananes et couper les extrémités.
- Mixer les peaux avec 50 ml de lait jusqu'à obtenir une purée un peu épaisse. Ajouter du lait si besoin. Il ne doit pas rester de morceaux de peau.
- Verser la purée dans un grand bol/saladier.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter les jaunes à la purée.
- Ajouter le beurre fondu et mélanger.
- Ajouter progressivement la farine et la levure tamisées en continuant à mélanger.
- Ajouter le sucre. Mélanger.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Monter les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement au mélange. Optionnel : ajouter les pépites de chocolat ou les épices.
- Enfourner 35 minutes à 200°C.
- Attendre que le gâteau refroidisse puis démouler.

Optionnel : couper en deux sur la hauteur et garnir de pâte à tartiner ou de confiture.

Cuisson : 35 mn.
Pour 6 à 8 personnes :

- 3 peaux de bananes bio bien mûres
- 50 à 100ml de lait
- 2 œufs
- 50g de beurre (+ pour beurrer le moule)
- 180g de farine
- 150g de sucre
- ½ sachet de levure

Selon vos envies, agrémentez de pépites de chocolat, de cannelle en poudre ou 4 épices.

