

alimentation & environnement



SEPTEMBRE
2011

DE LA FEUILLE À LA RACINE: TOUT SE MANGE

Profiter de tous les bienfaits des fruits et légumes

Ne manger que le blanc du poireau ou ne presser que le jus d'une orange, c'est un peu vite gonfler la masse de nos déchets. Alors que dans les fruits et légumes, tout - ou pratiquement tout - peut être mangé et faire l'objet de recettes très saines, délicieuses et super-économiques. Il suffit d'apprendre à préparer ces « fractions secondaires » au moyen d'astuces culinaires bien connues de nos grand-mères.

Retrouvez 3 recettes durables en P3 et 4 !

Le contenu de nos sacs-poubelle blancs se compose de 12% de nourriture, dont une grande partie de fruits et légumes. Eviter le gaspillage alimentaire, c'est bien entendu acheter les bonnes quantités, bien conserver et accommoder les restes. Mais un moyen tout aussi efficace est de profiter des aliments dans leur intégralité, en particulier fruits et légumes, et ne pas en écarter ce qui est parfaitement comestible. Tiges de betteraves, fanes de navets, de radis et de carottes, feuilles fanées ou cœurs de salade, pelures de pommes ou de pommes de terre, on sera étonné de tout ce qu'on peut faire avec ces ingrédients qui apportent originalité et saveurs nouvelles à nos recettes... et économies à notre portefeuille. Voici quelques idées pour consommer « encore plus malin ».

Le bio, c'est nettement mieux !

Pour profiter des fanes, tiges, cosses, peaux et autres épiluchures, il est de loin préférable d'acheter des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique, qui n'ont pas été traités avec des pesticides, insecticides et autres fongicides ou produits chimiques. A défaut, il convient de nettoyer « à fond » les fanes, tiges ou cosses des légumes cultivés industriellement, c'est-à-dire à l'eau froide, en répétant le lavage plusieurs fois (comme pour la salade). Pour les peaux et autres épiluchures, mieux vaut s'abstenir si on n'est pas sûr que ces fruits (particulièrement les agrumes) et légumes ont été cultivés sans pesticides ni engrais chimiques.

Du bon sens et de bons outils ?

Question de bon sens : plus les fruits et légumes sont consommés frais, plus ils prodiguent leurs bienfaits. Dans la mesure du possible, choisissez des légumes avec leurs fanes, tiges, etc. et ne les coupez pas sitôt ramenés chez vous. Elles se maintiendront mieux si elles n'en sont pas séparées. Si une conservation s'impose, lavez, coupez et réservez au frais dans des conditionnements réutilisables.

Des infos, des conseils, des astuces et d'excellentes recettes ?

Abonnez-vous gratuitement aux fiches « alimentation & environnement », vous les recevrez à chaque nouvelle parution.
info@bruxellesenvironnement.be, 02 775 75 75.





Amortir l'énergie grise et se comporter avec éthique

Manger au maximum ce qui est comestible dans un aliment, c'est réduire la quantité importante de nos déchets. Mais il s'agit aussi d'amortir le plus possible toutes les ressources qui ont été utilisées pour faire arriver ces fruits et légumes dans nos assiettes: l'énergie et l'eau pour leur culture, leur arrosage, leur nettoyage, leur conditionnement, leur transport et leur préparation. Adopter un tel comportement en faveur de l'environnement est aussi éthique, quand on sait qu'une partie de la planète mange trop alors qu'une autre meurt de faim. Nos épluchures de patates ou nos pommes un peu blettes représentent bien plus que des déchets pour plus de 850 millions d'êtres humains... A défaut de pouvoir les manger, on préférera les composter que les mettre à la poubelle (voir à ce sujet www.bruxellesenvironnement.be > Particuliers > Gestes pratiques > Mon jardin > Composter les déchets verts).



Éviter les fanes de solanacées et toujours bien nettoyer

La plupart des fanes et des épluchures de légumes produits naturellement peuvent être consommées. Elles sont même vivement conseillées car riches en vitamines et en fibres. Celles-ci y sont d'ailleurs parfois plus concentrées que dans le légume lui-même.

A éviter cependant: les fanes de tomates, pommes de terre, aubergines, poivrons et autres solanacées. Les plantes de cette famille sont riches en alcaloïdes et peuvent, à des degrés divers, s'avérer toxiques... Même si certains d'entre eux sont utilisés en pharmacie.

Fruits et légumes bio, exempts de pesticides sont évidemment bien meilleurs pour la santé. On pourra rétorquer que le bio est souvent (un peu) plus cher, mais comme on ne jette rien, on s'y retrouve au bout du compte. De toute façon, n'oublions pas de laver ou de brosser soigneusement les produits avant de les cuisiner (terre, poussières, micro-éléments, etc.).



Des infos pour se lancer ou pour en savoir plus

Pour toutes celles et tous ceux qui ont décidé d'accommoder ces délicieux « reliquats » de fruits et légumes, voici quelques références bibliographiques ou électroniques (non exhaustives) pour en savoir plus :

- Fiches « Alimentation & Environnement » sur le gaspillage alimentaire : www.bruxellesenvironnement.be > Particuliers > Mon alimentation > Halte au gaspillage > Fiches pratiques.
- Sur des moteurs de recherche, tapez (une combinaison) des mots-clefs suivants : cuisine anti gaspi, recettes restes, épluchures, fanes, etc.
- « Je cuisine les fanes », d'Amandine Geens et Olivier Degorce (Éditions Terre vivante, 2011).
- « Épluchures, bavardages et recettes », de Andrée Maureau (Équinoxe, 2005).
- « Les épluchures, dix façons de les accommoder », de Sonia Ezgulian (Les Éditions de l'Épure, 2003).
- Le site « Marmiton » : www.marmiton.org > magazine > tendances gourmandes > miam des épluchures).
- Le site « Clea Cuisine » : www.cleacuisine.fr > gratins > recettes-pour-fans-de-fanes.
- Le blog « De la fourchette aux papilles estomaquées » : www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr > Taper «fanés» dans l'onglet «recherchez».

? Le saviez-vous ?

On peut utiliser la peau des agrumes pour préparer des écorces d'orange confites ou des orangettes au chocolat. On peut aussi les râper puis les congeler, ou les faire sécher à four doux et les réduire en poudre au mixeur (à conserver dans un bocal fermé) : excellent pour parfumer gâteaux, glaces, salades de fruits, cocktails, salades, poissons, risottos, etc.

Commandez gratuitement
le «**Calendrier des fruits et légumes**»,
ainsi que la brochure
«**Alimentation et environnement**».



Les recettes durables

Du plus simple au plus original

Les feuilles et les fanes

Les feuilles moins présentables des salades, les fanes de radis, carottes, navets, oignons, betteraves, le vert des poireaux ou de chou vert, etc. peuvent servir de compléments aux potages de toutes sortes. Les fanes des primeurs peuvent être incorporées à des salades ou des omelettes. Les parties vertes « trop fortes » peuvent être d'abord cuites à l'eau bouillante puis cuisinées en quantité limitée. Toutes ces fractions secondaires agrémentent avec bonheur potées, quiches, gratins et autres terrines.

Les troncs et les tiges

On peut assigner aux mêmes préparations citées ci-dessus les troncs de chou fleur, de brocolis, de champignons, etc. Les tiges finement ciselées de persil, basilic ou cerfeuil agrémenteront les salades ou serviront de condiments aux sauces chaudes ou froides. Même les « barbes » des fenouils peuvent parfumer poissons, verrines ou autres jus de fruits de leur petit goût anisé.

Les épluchures

On épatera ses invités en leur proposant des chips (salés) de pelures de pommes de terre ou (sucrés) de pommes: à servir à l'apéro ou en accompagnement de desserts. Les épluchures d'oignon mixées (sans la fine pellicule qui le recouvre) agrémentent les panures et celles de courgettes ou de carottes s'accrochent en beignets. Sans oublier les infusions à base d'épluchures de pommes ou de poires.

... et les restes des restes

L'écorce du potimarron donne un délicieux goût et une belle couleur au potage. La pectine contenue dans les trognons, la peau et les pépins des pommes permet d'obtenir une gelée parfaitement réussie. On peut faire de la liqueur avec des noyaux de cerises, abricots, pêches, etc. et de la confiture avec l'écorce du melon. Les cosse de pois ou de fèves se dégustent en potages, en légumes d'accompagnement, en purée et même en beignets. Les fanes peu présentables de nombreux légumes peuvent finir en pesto plutôt qu'à la poubelle.



Salade fraîche aux fanes

Ingrédients pour 4 personnes :

10 radis et leurs fanes ; 1 petite betterave crue et ses feuilles ; 1 ou 2 carottes ; 4 c.à.s de graines de tournesol ; le jus d'1/2 citron ; 2 c.à.s d'huile de colza.

Préparation :

A préparer sans tarder après l'achat des légumes.

Nettoyer les radis et leurs fanes séparément. Emincer les radis et hacher grossièrement les fanes.

Ciseler finement les feuilles de betterave. Rapper la betterave et les carottes.

Faire chauffer les graines de tournesol à sec dans une poêle en la remuant sans cesse.

Dans un saladier, mélanger les carottes et les betteraves râpées avec le jus de citron, l'huile de colza et la sauce soja.

Disposer les fanes et feuilles au-dessus, parsemer de fines tranches de radis et de graines de tournesol.

Mélanger le tout au moment de servir.

Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR

- Amandine Geers et Olivier Degorce:
«Je cuisine des fanes»
(éd. Terre vivante 2011);
- www.supertoinette.com

Blancs de poulet aux fanes de carottes

Ingrédients pour 4 personnes :

40 ml d'huile d'olive ; 4 gousses d'ail;
1 oignon vert; 200 g de blancs de poulet;
65 g de lardons fumés; 8 dattes; 2 carottes;
125 g de bettes; 65 g de fanes de carottes;
1,25 dl d'eau; 1dl de crème allégée; sel;
poivre du moulin; thym frais ou séché;
cumin.

Préparation:

Éplucher les gousses d'ail, enlever le germe et les couper en fines tranches.

Éplucher les carottes, les râper et laver leurs fanes avant de les égoutter et d'enlever les queues trop dures.

Couper les dates en deux et enlever le noyau.

Enlever la racine de l'oignon et les feuilles abîmées, le couper en rondelles.

Couper le poulet en morceaux.

Couper les feuilles de bettes en lanières, après avoir enlevé les grosses nervures.

Faire chauffer l'huile d'olive dans le wok et y laisser dorer l'ail et l'oignon.

Ajouter les blancs de poulet et les lardons, mélanger et laisser colorer à feu doux.

Incorporer les dattes, les carottes, les bettes et mélanger le tout.

Mettre enfin les fanes de carottes, mouiller avec l'eau, épicer avec le sel, poivre et thym, puis mélanger.

Saupoudrer de cumin, ajouter la crème, mélanger, laisser réduire pendant quelques minutes.

Rectifier l'assaisonnement et servir.



Chips d'épluchures de pommes

Ingrédients pour 4 pommes :
leurs épluchures; 1 c.à.s de sucre en poudre; 1 c.à.s de cannelle en poudre (facultatif).

Préparation:

Préchauffer le four à 150°C.

Mélanger les épluchures avec le sucre et la cannelle.

Disposer les épluchures sur une plaque de four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Laisser dorer 40 min, jusqu'à obtention de chips bien croustillants.

Variante salée :

Le même résultat est possible avec des épluchures de pommes de terre, en remplaçant le sucre et la cannelle par du sel et du paprika ou d'autres épices au choix.

