



BOUILLON DE LÉGUMES ZÉRO DÉCHET



Temps total : 1 h 45

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 1 h 30

Rien ne se jette, tout se transforme !

Concoctez de succulents plats en cuisinant vos pelures : potages, tartes, purées, omelettes, autant de recettes qui peuvent être réalisées avec vos restes.

Les ingrédients

En hiver, un bocal de bouillon au réfrigérateur ou au congélateur permet d'improviser une bonne soupe, un risotto ou une bonne sauce.

Bien choisir ses légumes ?

Dans la mesure du possible, fournissez-vous chez un maraîcher qui pratique une agriculture raisonnée.



Quelles épluchures cuisiner ?

- les épluchures d'oignons, de carottes, de navets, de céleri rave
- tous les légumes racines
- le vert des poireaux et des céleris branches
- les trognons des choux et des salades
- les queues de persil ou d'herbes fraîches...

Bref, vous l'avez compris : tout ce qui reste après avoir préparé les légumes.

Astuces

Bien nettoyer ses légumes

Avant la cuisson, nettoyez bien vos légumes avec une brosse pour enlever la terre. Vous pouvez aussi les laisser tremper dans de l'eau froide avec du vinaigre blanc avant de les éplucher.

Si vous n'êtes pas certain de leur provenance, laissez-les tremper dans une bassine d'eau froide avec du bicarbonate de soude pendant 15 minutes, après les avoir lavés.

Astuce cuisson !

Le principe est simple : si on cuit les ingrédients, départ eau froide, ils donneront tous leurs nutriments au bouillon. En revanche, si on met un ingrédient dans un liquide bouillant, c'est l'ingrédient qui prend le goût du liquide. Si vous souhaitez réaliser un bouillon qui a du goût, cuisez donc vos ingrédients en démarrant avec une cuisson à froid.



- 6** Filtrez le bouillon et le laissez-le refroidir avant de le conserver au frais.



- 5** Ajoutez les légumes entiers et laissez cuire 30 minutes de plus. Prendre le soin d'attacher les poireaux ensemble pour mieux les récupérer.

- 1** Lavez les légumes très précautionneusement avec une brosse.



- 2** Épluchez-les et conservez-les pour les cuire dans le bouillon.

- 3** Dans une grande casserole, versez 3 litres d'eau froide. Déposez toutes les épluchures et les restes de légumes défraîchis de votre frigidaire. N'oubliez pas d'y ajouter un bouquet garni.

- 4** Portez à ébullition avec un feu assez fort et laissez réduire à feu moyen pendant une bonne heure.