

RECETTES

ÉPLUCHURES DE
POMMES : BIEN PLUS
QU'UN SIMPLE DÉCHET

CHEFFE
LAURA ROD



Association
Free Go.





#GARDETAPELURE

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Riches en fibres, en antioxydants et en vitamines, elles sont bien plus qu'un simple déchet.

En les utilisant pour faire des tisanes, des chips ou des compotes, vous faites le plein de nutriments et réduisez votre impact environnemental.

REINE DES BIENFAITS





450G ÉPLUCHURES ET
TROGNONS + PEPINS
750ML EAU
400G SUCRE



- Mélanger les épluchures et l'eau.
- Cuire le tout à feu doux pendant 20 minutes sans trop mélanger. Vous pourrez alors couper le feu et laisser refroidir.
- Couvrir une passoire avec trois ou quatre couches d'étamine et laissez le mélange s'égoutter 30 minutes, toujours sans mélanger ni presser les pelures pour ne pas 'polluer' la gelée avec de la chair cuite.
- Dans une autre casserole, chauffer le liquide obtenu à feu moyen avec le sucre.
- Mélanger et cuire 2 minutes. Contrôler si la gelée est prise en mettant un peu de gelée au frigo.
- Transvaser dans un pot stérilisé

J'AURAIS TA PEAU !

GELÉE DE PELURES





POUR SÉCHER VOS PEAUX:

**5 JOURS DE SÉCHAGE À
L'AIR LIBRE
OU
DÉSHYDRATEUR
OU
FOUR EN BASSE
TEMPÉRATURE**

**Après le repas ou pour le goûter,
une bonne tisane fruitée est toujours
très appréciée !**

**Vous n'aurez plus qu'à les laisser
infuser dans de l'eau frémissante.**

**Pour apporter plus de saveur, vous
pouvez aussi les mélanger avec un
bâton de cannelle ou de la verveine
séchée. Un délice !**

**Et pourquoi ne pas réaliser un pot-
pourri avec des fleurs séchées du
jardin ???**

**TISANE DE PEAU OU
POT-POURRI ??**





- Préchauffer le four à 150 °C
- Pendant que ça chauffe, disposer les épluchures dans une boîte hermétique avec couvercle et ajouter quelques cuillérées de sucre ainsi qu'une pincée de cannelle.
- Refermer la boîte, secouer-la bien et disposer les épluchures sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- Eviter de les superposer. Vous n'aurez alors plus qu'à enfourner pendant une vingtaine de minutes en vérifiant régulièrement. Servir tiède.

CHIPS SUCRÉES

#KIFFTES4HEURES





DES PELURES ET
TROGNONS DE POMMES
230 ML D'EAU
1 CUILLÈRE À SOUPE DE
SUCRE OU DE MIEL

UN BOCAL EN VERRE
D'ENVIRON 1 LITRE (VOUS
POUVEZ AUSSI UTILISER
PLUSIEURS PETITS POTS,
PAR EXEMPLE DES POTS À
CONFITURE !)

UN TISSU FIN (OU UN
FILTRE À CAFÉ)

UN ÉLASTIQUE



- Remplir aux trois quarts le bocal en verre avec les trognons, les pépins et les peaux de pomme
- Ajouter le sucre ou le miel et compléter avec l'eau en veillant à laisser un peu d'espace en haut du bocal pour pouvoir le fermer et le mélanger
- Couvrir avec du tissu ou un filtre à café, puis maintenir le tout en place avec un élastique.
- Glisser la préparation dans un endroit relativement chaud et sombre pendant deux semaines
- Filtrer ensuite pour ne garder que le liquide
- Transvaser le liquide dans un bocal, refermer le couvercle et laisser fermenter trois à quatre semaines supplémentaires. Cela permet d'obtenir le vrai goût du vinaigre de cidre. Plus on laisse mariner, plus le vinaigre aura sa saveur si caractéristique !

VINAIGRE DE POMMES



+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

