

# *Le livre de cuisine*

## *« Why Waste ? »*

---



---

**VOL. 1**

DES RECETTES ZÉRO DÉCHETS  
QUI RAVISSENT ET INSPIRENT

# ***Introduction***

---

Selon le Programme des Nations unies pour l'environnement, chaque année, plus d'un milliard de tonnes de nourriture sont gaspillées, ce qui contribue à 10 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre.

Les Chefs peuvent changer nos perceptions sur le gaspillage alimentaire. Ils peuvent montrer qu'il est possible de réaliser des repas délicieux avec la nourriture que nous jetons, en contribuant ainsi au respect de l'environnement et à la lutte contre la faim. Telle est l'idée de base de la série « *Why Waste ?* », produite par *Fine Dining Lovers* en collaboration avec le Chef **Massimo Bottura**, du restaurant triplement étoilé *Osteria Francescana* de Modène, en Italie, et l'association à but non lucratif *Food for Soul*, qui s'efforce de transformer les surplus alimentaires en repas pour les personnes dans le besoin.





Dans la deuxième saison, Bottura met au défi ses amis Chefs de renommée mondiale, **César Troisgros, Dominique Crenn** et **Sat Bains**, de faire preuve de créativité et de réaliser des plats à partir de déchets alimentaires tels que des restes de légumes, des fruits trop mûrs et du pain rassis. Dans ce livre de cuisine vous trouverez toutes les recettes de la série « *Why Waste ?* ». La saison 2 comprend des recettes des jeunes Chefs de la *S.Pellegrino Young Chef Academy* qui ont créé des recettes à partir de restes d'ingrédients à l'occasion du concours « *Why Waste ?* ». La *S.Pellegrino Young Chef Academy* cherche à former la prochaine génération de talents culinaires révolutionnaires, la durabilité étant un pilier essentiel de son manifeste. Nous espérons que vous prendrez plaisir à cuisiner ces recettes qui vous sont offertes par les meilleurs chefs d'aujourd'hui et de demain. Ensemble, nous pouvons contribuer à mettre fin au gaspillage alimentaire, une assiette à la fois.

# ***Index***

---

***Mille-Feuille au vieux pain  
et à la tomate***

Dominique Crenn

***Daurade à la mode des Pouilles***

Andrea Miacola

***Pain d'hier avec taramasalata d'œufs  
de Saint-Jacques***

Sat Bains

***Joues de légine confites avec crème  
de tiges de chou-fleur***

George Spandos

***La carotte qui voulait être une pâte***

César Troisgros

***Toscane Attitude***

Gabrio Dei

# ***Index***

---

***Crêpe de riz fermenté et écorce  
de pastèque***

Sanjay Thakur

***Pastèque et laitue***

Franklin Silva

***Crème glacée Tutti Frutti***

Sat Bains

***Smoothie glacé aux pêches mûres***

Dominique Crenn

***Coussin Framboise***

César Troisgros



## ***Dominique Crenn***

Près d'un tiers du pain produit chaque année dans le monde est gaspillé, soit 240 millions de tranches. Au lieu de voir le gaspillage, voyez l'opportunité avec cette recette d'inspiration italienne de **Dominique Crenn**, première femme Chef triplement étoilée aux États-Unis, de l'*Atelier Crenn* et du *Petit Crenn* à San Francisco.

Une mayonnaise végétalienne, du pain grillé, des tomates fraîches et de la chapelure, sont transformés en un élégant et délicieux mille-feuille. « *Le pain est de l'or. Ne jetez jamais du pain rassis, utilisez-le et faites en quelque chose de délicieux* », dit Mme Crenn.



# Mille-Feuille au vieux pain et à la tomate

## Ingrédients

4 porzioni

### Pour le crumble

Échalotes 1

Ail 2 gousses

Chapelure 50 g

Fleur de sel

Piment d'Espelette

Lait de soja

250 g, non sucré

Piment d'Espelette

Sel

### Pour le lait de soja infusé

Pain 1 tranches,

au levain, rassis

Tomates 1, pelée à vif

### Pour la mayonnaise végétalienne

Moutarde 40 g, de Dijon

Lait de soja 130 g, infusé

Huile de pépins de raisin

Huile d'olive extra vierge

Basilic 5 g, haché

## Ingrédients

---

### **Pour la tomate Sungold**

Tomates cerise 1, mûre  
Shiro 10 g  
Huile d'olive extra  
vierge 10 g  
Jus de citron 10 g  
Piment d'Espelette  
Sel

### **Pour finir**

Mayonnaise 10 g,  
végétalienne  
Tomates 10, Sungold  
Crumble 15 g  
Basilic 3 feuilles  
Pain 2 tranches,  
rassis, grillé

## Étape 1

### **Pour le crumble**

Tranchez à la mandoline l'ail et l'échalote puis faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mélangez la chapelure avec l'ail et l'échalote dorés.

Assaisonnez avec la fleur de sel et le piment d'Espelette.

## Étape 2

### **Pour le lait de soja infusé**

Faites griller le pain au levain au charbon de bois.

Faites cuire et assécher la tomate, puis ajoutez le pain grillé. Versez dessus le lait, portez à ébullition puis laissez infuser quelques minutes.

Passez au chinois et réservez.

## Étape 3

### **Pour la mayonnaise végétalienne**

Émulsionnez la moutarde et le lait de soja avec l'huile (moitié-moitié) jusqu'à ce que la mayonnaise soit épaisse. Ajoutez le basilic ciselé.

## Étape 4

### **Pour la tomate Sungold**

Blanchissez les tomates pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante, puis les passez-les rapidement dans de l'eau glacée.

Mettez-les à mariner dans le reste des ingrédients.

## Étape 5

### **Pour finir**

Déposez les tomates sur la première tranche de pain, ajoutez la mayonnaise sur le dessus des tomates. Ajoutez le crumble avant de couvrir le tout avec une autre tranche de pain grillé.

Terminez avec quelques feuilles de basilic frais.



*Andrea*

*Miacola*

---

Les restes de pommes de terre, les croûtes de fromage et les os de daurade retrouvent une nouvelle vie dans un plat classique de daurade à la mode des Pouilles.



# Daurade à la mode des Pouilles

## Ingrédients

---

**4 porzioni**

Daurade, 1

Pommes de terre, 500g

Gousse d'ail, 1

Restes de fromage

Persil, 35g

Huile d'olive extra vierge

Sel

## Étape 1

Commencez par écailler le poisson et retirer les entrailles.

Avec un couteau, coupez les ailes et la tête, afin qu'il soit plus facile de le découper en filets.

Découpez le poisson en filets avec un couteau bien aiguisé, en laissant la chair la plus fraîche et la plus compacte.

Utilisez une pince à épiler pour retirer les arêtes de la partie centrale des filets.

## Étape 2

### **Salsa di orata alla pugliese**

Sauce à la daurade à la mode des Pouilles avec les chutes de poisson

Commencez par les pelures de pommes de terre, elles peuvent être très savoureuses.

Faites cuire les peaux au four à 170°C, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis mettez-les de côté.

Pour réaliser la sauce des Pouilles, nous avons besoin de la croûte du fromage et de la daurade.

Utilisez toutes les rognures de fromage que vous avez dans le réfrigérateur, les croûtes rehaussent le goût du fromage et apportent un croustillant agréable au plat.

Faites-les cuire à la même température jusqu'à ce qu'elles soient dorées et sèches, ce qui permettra au bouillon d'être propre et clair. Puis, mettez-les de côté.

## Étape 3

### **Assaisonnement de la daurade**

Vous aurez besoin de persil frais et d'un bon ail frais. J'aime mettre des herbes aromatiques entre les filets, pour en protéger la saveur et pour qu'elles ne brûlent pas.

Hachez finement le persil et l'ail et assaisonnez les filets.

## Étape 4

Coupez la pomme de terre en tranches et faites-la bouillir dans l'eau pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Il faut faire cela car les filets de daurade cuisent plus rapidement sans arêtes. Par conséquent, en faisant précuire la pomme de terre dans l'eau, le poisson peut cuire plus rapidement et les filets restent plus juteux.

Préparez la première couche en forme de cercle, avec la pomme de terre bouillie et coupée en tranches.

Mettez les filets de daurade ensemble, l'un sur l'autre, avec l'assaisonnement au milieu.

Couvrez avec d'autres tranches de pommes de terre bouillies, et râpez un peu de fromage caciocavallo (comme le bouillon est riche en saveur de fromage, c'est juste pour rendre la surface croustillante), quelques olives séchées (j'utilise les miennes, conservées pendant un an dans du sel et du vinaigre), et le bouillon fait avec les arêtes et les parures de poisson (tête et queue).

Le collagène du bouillon rend le poisson plus tendre et l'empêche de sécher ou d'être trop cuit. Faites cuire au four à 80°C pendant 20 minutes.

## Étape 5

Laissez reposer hors du four pendant 10 minutes pour que le poisson absorbe toute la saveur de la sauce.

## Étape 6

**La touche finale :**

La touche finale consiste à ajouter de la fraîcheur avec une petite salade aromatique. Le résultat aura une saveur incroyable. Utilisez les feuilles pour essuyer la sauce restée dans la marmite, et disposez-les sur le côté du plat.

Pour compléter l'assiette, terminez par un filet de bonne huile d'olive extra vierge fraîche.



## *Sat Bains*

Cette recette est signée par **Sat Bains**, l'un des plus grands Chefs britanniques, connu dans le monde entier pour sa créativité inépuisable et son approche pragmatique de la gastronomie.

« *Tout ingrédient a le potentiel d'être au sommet* », a déclaré le chef. Ici, il utilise le pain rassis de manière élégante, digne de son restaurant doublement étoilé, *Sat Bains with Rooms*, situé à Nottingham, en Angleterre.

En transformant du pain rassis en craquelins frits légers et croustillants garnis d'un taramasalata d'œufs de Saint-Jacques au goût fumé et umami, il réalise le snack parfait et prouve que le pain est vraiment de l'or.



# Pain d'hier avec taramasalata d'œufs de Saint-Jacques

## Ingrédients

4 porzioni

### Tuile au levain

Eau, 500g  
Chapelure de pain, 250g  
Sel, 10g

### Taramasalata

Œufs de Saint-Jacques,  
200g  
Pain blanc, 40g  
Lait, 20g

Œufs, 1

Gousses d'ail pelées, 2  
Tabasco, 10g  
Jus de citron, 30g  
Huile de tournesol, 400g  
Huile d'olive, 100g

## Étape 1

### **Tuile au levain**

Faites griller le pain et transformez-le en chapelure.

Portez l'eau à ébullition et ajoutez la chapelure grillée et le sel.

Faites cuire à feu moyen jusqu'à l'obtention d'un porridge épais (en général, environ 30 minutes).

Étalez le mélange en fine couche sur un silpat et faites-le sécher dans le four pendant 12 heures à 65°C (assurez-vous que le mélange est sec et cassant).

Cassez-le pour obtenir la forme souhaitée.

Portez une casserole d'huile à 220°C et faites frire les chips pendant 10 secondes. Elles vont gonfler immédiatement, alors faites attention aux éclaboussures d'huile.

Retirez-les de l'huile et égouttez-les sur du papier absorbant.

Réservez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

## Étape 2

### **Taramasalata**

Faites fumer les œufs de Saint-Jacques pendant 1 heure.

Faites tremper le pain dans le lait et mettez-le de côté pendant 10 minutes.

Mélangez les œufs de Saint-Jacques fumés, le pain trempé, l'œuf et l'ail dans un robot culinaire. Mélangez vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Ajoutez progressivement l'huile d'olive puis l'huile de tournesol.

Terminez en ajoutant le tabasco et le jus de citron.

Réservez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

### **Œufs de Saint-Jacques séchés**

Nettoyez les œufs et séchez-les dans un four à 80°C pendant 24 heures.

Réservez dans un récipient hermétique jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

## Étape 3

### **Pour terminer**

Placez la taramasalata dans une poche à douille.

Déposez-la sur les chips frites et empilez délicatement.

Râpez les œufs de Saint-Jacques séchés et servez.



*George*

*Spandos*

---

Les têtes de poisson, les tiges de chou-fleur et le zeste de citron renaissent dans ce plat anti-gaspillage élégant et délicieux.



# Joues de légine confites avec crème de tiges de chou-fleur

## Ingrédients

---

4 porzioni

### **Joues de poisson**

Joues de poisson, 300g,  
légine ou autre poisson

Gousses d'ail, 2

Huile d'olive

Sel

Poivre de Madagascar

### **Sauce émulsion**

Têtes de poisson, 1

Sel, 40g

Zestes de citron  
conservés

### **Crème de chou-fleur**

Tiges et restes de  
chou-fleur, 200g

## Ingrédients

---

Crème épaisse, 50g

Oignon rouge, 1

Beurre, 10g

Sel

Poivre de Madagascar

### **Dressage**

Huile de tagète

Fleur de sel

## Étape 1

### **Pour les joues de poisson**

Découpez les joues en filets à partir de la tête du poisson et nettoyez le sang ou les tissus restants. Placez les joues avec les grains de poivre et l'ail dans une marmite, puis couvrez d'huile d'olive.

Faites frémir l'huile à 60° pendant 10-12min selon la taille des joues. Retirez délicatement les joues et conservez l'huile avec les protéines de poisson.

## Étape 2

### **Pour la sauce émulsion**

Faites cuire les têtes de poisson dans l'huile du confit pendant 30 minutes. Passez au tamis fin.

Pour la sauce, émulsionnez l'huile du confit avec le reste des protéines de poisson et ajoutez quelques peaux de citron confit finement hachées. Gardez au chaud.

## Étape 3

### **Pour la crème de chou-fleur**

Émincez les oignons ainsi que les tiges et les restes de chou-fleur. Dans une casserole, faites revenir les oignons et le chou-fleur avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez un peu de crème pour la texture si vous le souhaitez, et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Faites cuire pendant 10-15 minutes et mixez avec un mixeur électrique pour obtenir une crème lisse.

## Étape 4

### **Pour le dressage**

Placez une cuillerée de crème de chou-fleur au milieu d'un bol. Couvrez avec la sauce émulsion. Faites griller les joues sur un feu ouvert ou avec un chalumeau, et posez-les délicatement. Terminez avec quelques gouttes d'huile de tagète et de la fleur de sel.



## *César Troisgros*

Près de la moitié des légumes produits dans le monde sont gaspillés. Cette recette de **César Troisgros**, Chef de la quatrième génération de la légendaire famille Troisgros, est une façon ingénieuse d'utiliser les chutes de carottes pour réaliser une salade de « pâtes » croquante et intéressante, salée, sucrée et umami.

Cette recette élégante, relevée par les agrumes et le piquant de l'harissa, est une façon simple de donner une seconde vie à vos parures de carottes et de les élever à un niveau étoilé.



# La carotte qui voulait être une pâte

## Ingrédients

---

**4 porzioni**

Carottes, 500g, épluchures et parures

2 Gousses d'ail pelées, fraîches

Harissa, 20g

Sauge, 2 brins

Citron, 1

Huile d'olive

Beurre clarifié, 1l

## Étape 1

Faites chauffer le beurre clarifié à 130°C, et faites frire les épluchures de carottes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez et séchez immédiatement.

## Étape 2

Émincez l'ail, faites-le revenir dans le même beurre clarifié et égouttez-le immédiatement.

## Étape 3

Prenez les feuilles de sauge, et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Égouttez-les immédiatement.

## Étape 4

Dressez les carottes, assaisonnées avec l'harissa, du citron, de l'huile d'olive, des copeaux d'ail et de la sauge.

Servez immédiatement.



*Gabrio*

*Dei*

---

Le pain rassis et les restes de légumes  
ont une seconde vie dans ces croquettes  
d'inspiration italienne.



# Toscane Attitude

## Ingrédients

4 porzioni

### **Pappa al pomodoro**

Pain rassis 200g, en cubes

Tomates 300g, cœurs et graines

Huile d'olive extra vierge, 50g

Gousses d'ail, 4

Tiges de persil

Origan séché, 1 c. à café

Pelures de tomates séchées au soleil

Sel, selon votre goût

Sucre en poudre, selon votre goût

### **Lagane en bouillon**

Rognures de légumes

Épluchures et restes de pommes de

terre, de potiron, de carottes, d'oignon, de

topinambour, de céleri-rave, de tiges de persil,

de chou noir, de céleri

## Ingrédients

---

Double concentré de tomate, 1 c. à café	<b>« à la mode de Livourne »</b>
Croûtes de parmesan	Têtes et carcasses des parures de poisson
Œufs, 3	Lait, 1 l
Chapelure de pain, 120g	Farine 00, 285g
Lait, 150g	Beurre, 190g
Beurre, selon votre goût	Sel, selon votre goût
Sel, 15g tous les 1300g de bouillon	Ail
<b>Croquettes de poisson</b>	Persil
	Vin blanc
	Huile à frire
	Mie de pain pour la panure

### Étape 1

#### **Pour la Pappa al pomodoro**

Faites cuire les cœurs et les graines de tomates, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, pendant 15 minutes.

Ajoutez le pain rassis coupé en cubes et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Éteignez le feu et ajoutez une gousse d'ail, les tiges de persil et l'huile d'olive extra vierge. Réduisez en purée puis ajoutez l'origan séché. Régulez la saveur et l'acidité avec un peu de sel et de sucre.

Gardez au chaud.

## Étape 2

Hachez les peaux de tomates et faites-les frire.

## Étape 3

### **Bouillon de légumes aromatique**

Faites griller les parures de légumes au four à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis plongez-les dans la glace.

Portez le tout à ébullition, ajoutez une cuillère à café de concentré de tomates et les croûtes de parmesan, et faites cuire pendant 30 minutes.

Filtrez, réservez les croûtes de parmesan et ajustez le goût : pour 1300 g de bouillon, ajoutez 15 g de sel ou 10 g de sauce soja.

Coupez les croûtes de parmesan en cubes.

## Étape 4

### Lagane

Mélangez la chapelure avec les œufs et le lait, en ajoutant juste un peu de sel. Réalisez une sorte de crêpe à l'aide d'une poêle légèrement beurrée, recouvrez-la d'un linge humide.

Coupez-les en pastilles et gardez-les au chaud.

## Étape 5

### **Croquettes de poisson**

Faites bouillir doucement les carcasses de poisson pendant 15 minutes. Puis, séparez la pulpe des arêtes et conservez les deux à part. Il vous faut environ 300-350 g de pulpe de poisson.

Faites bouillir le lait.

Pendant ce temps, mélangez la farine et le beurre dans une autre casserole, puis ajoutez progressivement le lait bouillant en remuant.

Ajoutez la pulpe de poisson et laissez mijoter pendant 10 minutes, en assaisonnant avec du sel. Étalez sur une plaque en acier, couvrez avec du film alimentaire et laissez au réfrigérateur pendant la nuit pour stabiliser.

Avec vos mains, formez des « boulettes de poisson », enrobez-les de chapelure et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à leur utilisation.

## Étape 6

### **Sauce Marinara à la mode de Livourne**

Plongez les os préalablement dépouillés dans de l'eau et de la glace, et portez à ébullition avec un verre de vin blanc, de l'ail, des tiges de persil et du double concentré de tomate.

Faites réduire jusqu'à obtenir un tiers de la quantité initiale, passez à travers une passoire et faites réduire encore sur le feu, jusqu'à obtenir une sauce épaisse et savoureuse.

Assaisonnez avec du sel et gardez au chaud.

## Étape 7

### **Dressage et finition**

Faites frire les croquettes dans l'huile de graines à 175 degrés pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Servez la Pappa al pomodoro tiède, en complétant avec les peaux de tomates frites, la chapelure « Lagane » dans le bouillon de légumes chaud et les cubes de croûte de parmesan et les croquettes de poisson à la sauce marinara.



*Sanjay*

*Thakur*

---

Les restes de pastèque comme vous ne les avez jamais vus : crêpe de riz fermenté et d'écorce de pastèque épicée, d'écorce marinée et de chutney de peau de pastèque. Une recette créative avec des textures et des saveurs différentes.



# Crêpe de riz fermenté et écorce de pastèque

## Ingrédients

### 4 porzioni

#### Pour la crêpe

Écorce de pastèque, 100g

Riz, 100 g, cru

Riz cuit, 80g

Piment vert, 1

Beurre clarifié, 15g

Gingembre, 10g

#### Pour la farce des crêpes

Écorce de pastèque,

150g, sans peau

Curcuma en poudre, 2g

Coriandre en poudre, 2g

Garam Masala, 2g

Mangue en poudre, 2g

Graines de cumin, 2g

Beurre clarifié, 15g

Piment en poudre, 1g

Cumin en poudre, 1g

Citron séché en poudre, 1g

Sel, selon votre goût

## Ingrédients

---

### **Pour l'écorce marinée**

Écorce de pastèque,  
60g  
Vinaigre, 25g  
Sel, 15g  
Graines de coriandre  
grillées, 5g

### **Pour le chutney de peau de pastèque**

Peau de pastèque, 70g  
Vinaigre de vin blanc, 25ml  
Sucre cristallisé, 40g  
Raisins secs, 15g  
Pâte de datte, 15g  
Graines de fenouil, 5g  
Sel, 5g  
Citron séché  
en poudre, 3g

## Étape 1

### **Pour la crêpe**

Faites tremper le riz cru toute la nuit. Après 24 heures de trempage du riz, mixez-le avec tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et assaisonnez en conséquence. Laissez-le fermenter à température ambiante pendant 24 heures.

Faites chauffer une poêle et ajoutez le beurre clarifié. Versez la pâte et laissez-la cuire jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée uniforme. Retournez-la, cuisez légèrement de l'autre côté et réservez.

## Étape 2

### **Pour la farce des crêpes**

Coupez l'écorce en petits cubes de taille égale. Faites chauffer la poêle, ajoutez le beurre clarifié, puis toutes les épices sèches. Ajoutez l'écorce, couvrez et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajoutez les graines de cumin légèrement grillées et couvrez à nouveau. Lorsque c'est prêt, mettez de côté pour une utilisation ultérieure.

## Étape 3

### **Pour l'écorce marinée**

Coupez l'écorce dans la forme souhaitée. Laissez-la reposer dans la marinade pendant au moins 12 heures.

## Étape 4

### **Pour le chutney de peau de pastèque**

Faites cuire la peau dans l'eau bouillante pendant 30 minutes, faites-la refroidir et coupez-la en petits morceaux. Ajoutez le vinaigre et le sucre dans la casserole et faites fondre le sucre. Ajoutez ensuite la pâte de dattes, les raisins secs, les graines de fenouil et l'assaisonnement de citron séché en poudre et laissez cuire pendant 1 heure.

## Étape 5

### **Assemblage**

Farcissez la crêpe avec la farce aux écorces de pastèque. Complétez le tout avec quelques gouttes de chutney de peau de pastèque. Pliez-la et servez-la chaude. Disposez l'écorce marinée et le chutney en conséquence.



*Franklin*

*Silva*

---

La pastèque entière, y compris sa peau,  
est mise en valeur par la laitue dans cette  
recette rafraîchissante.



# Pastèque et laitue

## Ingrédients

4 porzioni

### **Pour la pastèque déshydratée**

½ Pastèque, pelée et  
coupée en tranches

### **Pour le bouillon de pastèque**

Pastèque ½ coupée  
grossièrement en petits  
morceaux  
Sucre cristallisé, 100g  
Gingembre 5cm, pelé

Menthe, 20g

### **Peau de pastèque confite**

Peau de pastèque 400g,  
pelée et coupée en dés  
Eau, 1 litre  
Vinaigre de vin blanc, 100ml  
Eau, 200ml  
Sucre cristallisé, 250g  
Cannelle, 1 bâton  
Clous de girofle, 4  
Anis étoilé, 1

# Ingrédients

---

## Granité de laitue

Laitue fraîche, 1  
Eau, 500ml  
Sucre cristallisé, 150g  
Eau, 200ml  
Gélatine 5 feuilles

## Garniture

Micro légumes  
Petites feuilles acides  
Fleurs sucrées

## Étape 1

### Pour la pastèque déshydratée

Placez les tranches de pastèque sur une grille, puis placez la grille sur une plaque de cuisson.

Placez dans le four pendant au moins 3 heures à 100° C. Lorsque la pastèque ressemble à de la viande crue, elle est cuite. Réservez.

## Étape 2

### **Pour le bouillon de pastèque**

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient et mettez-le au réfrigérateur pendant la nuit. Ensuite, mélangez les ingrédients avec un mixeur plongeant. Passez à travers une maille fine et conservez au réfrigérateur.

## Étape 3

### **Pour la peau de pastèque confite**

Mélangez 1 litre d'eau et 100 ml de vinaigre de vin blanc dans une casserole et ajoutez la peau de la pastèque en dés. Faites cuire à feu doux pendant 1 heure et 15 minutes.

Ensuite, égouttez le liquide et remettez la peau de pastèque dans la marmite avec le reste des ingrédients. Faites cuire pendant encore 45 minutes à feu doux.

Une fois cuite, mettez la pastèque, avec le liquide, dans un récipient et conservez-la au réfrigérateur.

## Étape 4

### **Pour le granité de laitue**

Mixez la laitue avec 500g d'eau et passez-la à travers une maille fine pour obtenir le jus de laitue. Réservez.

Hydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide et mettez-les de côté.

Ajoutez 150g de sucre à 200ml d'eau dans une casserole et faites un sirop, en chauffant jusqu'à ce qu'il atteigne 117°C.

Utilisez un peu de sirop pour dissoudre les feuilles de gélatine hydratées et pressées.

Mélangez le reste du sirop et la gélatine dissoute avec le jus de laitue.

Mettez dans un récipient et laissez congeler pendant au moins 12 heures.

## Étape 5

### **Pour le dressage**

Coupez la pastèque déshydratée en dés et placez-la au centre de l'assiette.

Placez quelques morceaux de la peau de pastèque confite sur la pastèque déshydratée.

Grattez le granité avec une fourchette et posez-le à côté de la pastèque déshydratée. Terminez avec le bouillon de pastèque.

Garnissez avec des micro légumes acidulés et des fleurs sucrées.



## *Sat* *Bains*

Près de la moitié des fruits produits dans le monde sont gaspillés. Cette recette de **Sat Bains** utilise les déchets de légumes, qui sont confits et déshydratés, puis ajoutés à la crème glacée. Un riff sur le goût « tutti frutti », servi dans un cône.

Cette recette prend du temps. La méthode présentée ici a été simplifiée pour la rendre plus facile à réaliser à la maison. C'est une façon inattendue et délicieuse d'utiliser les restes de légumes, pour réaliser un plat digne du restaurant du Chef et de votre propre table.



# Crème glacée Tutti Frutti

## Ingrédients

4 portions

### **Épluchures de légumes confites** **Pour la crème glacée molle**

Rognures de légumes, 500g  
Selon la saison, il peut s'agir d'à peu près tout : betteraves, panais, poivrons, carottes, céleri, fenouil, etc.  
Sucre cristallisé, 500g  
Eau, 500g

Lait, 1 l  
Sucre cristallisé, 200g  
Crème épaisse, 250g  
Sel, 1/2 c. à café  
Lait en poudre, 80g  
Extrait de vanille,  
1 c. à café  
Glace sèche, 1 kg

### **Farine végétale**

Rognures de légumes, 200g

## Ingrédients

---

### **Cône de gaufre**

Blancs d'œuf, 85g

Sucre cristallisé, 25g

Sucre brun, 35g

Miel, 25g

Huile de tournesol, 28g

Eau, 10g

Sel, 1g

Bicarbonate de soude, 1g

Farine végétale, 85g

### **Sirop végétal**

Rognures de betteraves  
rouges, 1 kg

Sucre cristallisé, 100g

Acide citrique selon  
les goûts

## Étape 1

### **Épluchures de légumes confites**

Placez tous les ingrédients dans un autocuiseur.

Faites cuire pendant 1 heure, puis laissez reposer et refroidir sans disperser la chaleur.

Retirez-les soigneusement du sirop et placez-les dans un four.

Laissez sécher pendant 12 heures à 60°C.

Coupez en forme désirée et réservez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

## Étape 2

### Crème glacée

Mélangez la crème, le lait, le sucre, le sel, le lait en poudre et l'extrait de vanille dans un mixeur.

Mélangez pendant 1 minute, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Prenez la glace sèche et écrasez-la jusqu'à ce qu'elle soit réduite en poudre, soit dans un sac de congélation, soit dans un grand torchon. Portez des gants de cuisine pour protéger vos mains. Ajoutez lentement la glace sèche au mélange de crème glacée tout en barattant lentement dans un batteur sur socle. Ajoutez la glace sèche, une cuillère à soupe à la fois, tout en mélangeant, pendant environ cinq minutes. Le mélange commencera lentement à ressembler à de la crème glacée.

Incorporez les épluchures de légumes confites « tutti frutti ».

Cette crème glacée est meilleure lorsqu'elle est servie tout de suite.

## Étape 3

### Farine végétale

Faites sécher les restes de légumes pendant 12 heures à 60°C. Mélangez jusqu'à obtenir une poudre fine.

## Étape 4

### Cône de gaufre

(N'hésitez pas à acheter des cornets de glace si vous êtes pris par le temps).

Mélangez les blancs d'œufs, le sucre, la cassonade, le miel, l'huile, l'eau, le sel et le bicarbonate de soude.

Mélangez vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Incorporez la « farine » de légumes secs et fouettez jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée.

Laissez la pâte reposer pendant 10 minutes.

Faites cuire la pâte à gaufres dans un appareil à gaufres. Une fois cuites, roulez les gaufres chaudes en cônes et laissez-les durcir dans un endroit frais.

## Étape 5

### **Sirop végétal**

Extraire le jus des betteraves et le passer au chinois dans une casserole avec le sucre.

Placez sur un feu moyen et réduisez jusqu'à obtenir une consistance épaisse.

Assaisonnez avec l'acide citrique, puis laissez refroidir et placez dans une bouteille à pression.

Réservez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

## Étape 6

### **Pour servir**

Placez la crème glacée dans une poche à douille.

Déposez-la dans le cône de crème glacée.

Arrosez le sirop végétal et servez.



## *Dominique Crenn*

Les fruits sont parmi les ingrédients les plus gaspillés de la planète. Chaque année, un Américain en jette pour 520 dollars en moyenne.

*« Personne ne devrait jamais gaspiller un fruit trop mûr », dit Dominique Crenn. « Avec les restes de fruits on peut réaliser quelque chose d'étonnant ».*

C'est dans cet esprit que Mme Crenn partage sa recette d'un amusant smoothie glacé et différent, car il exploite la saveur des pêches trop mûres récoltées dans sa ferme.



# Smoothie glacé aux pêches mûres

## Ingrédients

---

**4 porzioni**

### **Lait d'amande à la verveine citronnée**

Lait d'amande, 400ml

Verveine citronnée, 5g

### **Smoothie**

Lait d'amande infusé, 400g

Sirop d'agave bleu, 10g

Pêche mûre, 200g

Crème fouettée à la noix de coco, 200g

## Étape 1

### **Lait d'amande à la verveine citronnée**

Portez le lait à ébullition, puis ajoutez la verveine citronnée. Laissez infuser pendant 4 minutes.

Passez au chinois et laissez refroidir.

## Étape 2

### **Pour le smoothie**

Mixez tous les éléments dans un vitamix, puis filtrez.

## Étape 3

### **Pour terminer**

Mettez le smoothie dans un siphon ISI.

Pré-congelez le siphon avant d'y mettre la mousse.



## *César Troisgros*

La grand-mère de César réalisait cette recette avec des framboises trop mûres, en faisant des glaçons avec les fruits et en ajoutant du yaourt et de la crème. C'est une recette simple mais délicieuse qui lui rappelle son enfance. Même les équipes de la *Maison Troisgros*, restaurant triplement étoilé, oublie parfois les fruits et doivent les utiliser d'une manière ou d'une autre. Voici une façon simple mais élégante d'utiliser les framboises (ou tout autre fruit rouge). Une recette que vous pouvez réaliser facilement à la maison.



# Coussin Framboise

## Ingrédients

---

**4 porzioni**

Framboises très mûres, 250g

Yaourt, 125m.

Crème épaisse, 10c.

Sucre cristallisé, 100g

Blancs d'œuf, 75g

## Étape 1

Prenez 200g de framboises, ajoutez le yaourt et 5cl de crème, mélangez avec une fourchette, et équilibrez avec du sucre.

Remplissez des moules à glaçons et placez-les au congélateur.

## Étape 2

Prenez un bol, ajoutez le sucre et les blancs d'œufs, placez le tout dans un bain-marie et chauffez à 60°C.

Mélangez ensuite avec un batteur, à faible vitesse, jusqu'à ce qu'il soit complètement fouetté et froid.

## Étape 3

Étalez le mélange sur un papier antiadhésif et laissez sécher pendant 4 heures.

## Étape 4

Mettez le reste des framboises à sécher, puis mixez pour obtenir une poudre.

## Étape 5

Fouettez de la crème épaisse pour obtenir une Chantilly.

## Étape 6

Sortez les cubes du congélateur et retirez-les des moules. Ajoutez une petite boule de crème fouettée sur chacun d'eux.

## Étape 7

Lorsque la meringue est sèche, incorporez les glaçons à l'intérieur, sous une lampe chauffante ou un four ouvert.

Essayez de les façonner comme un oreiller.

## Étape 8

Mettez sur une assiette, terminez avec la poudre de framboise et attendez 5 minutes avant de servir, pour que les cubes ne soient pas trop froids.





ÉCOUVREZ D'AUTRES RECETTES  
ZÉRO-DÉCHETS SUR  
[FINEDININGLOVERS.COM.](https://www.finedininglovers.com)