



# Why Waste?

LE LIVRE DE CUISINE VOL. 2



# *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**.

La plupart de ces aliments sont gaspillés à la maison.

Pour la troisième édition de la série *Why Waste ?*, produite par Fine Dining Lovers en collaboration avec le Chef Massimo Bottura et l'association à but non lucratif Food for Soul, qui transforme les surplus alimentaires en repas pour les personnes dans le besoin, nous avons laissé la parole à nos lecteurs.



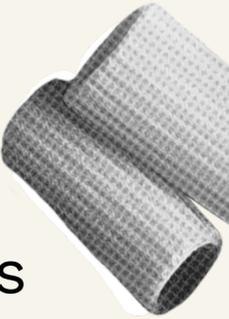
Nous vous avons demandé de créer une recette utilisant au moins un ingrédient dérivé d'aliments jetés ou restants, puis de la partager sur les réseaux sociaux avec les hashtags *#whywasterecipes* et *#everyplatecounts*.

Ce livre de cuisine contient les meilleures recettes, évaluées par un jury de Chefs collaborant avec Food for Soul et l'organisation Refettorio dans le monde entier. Ces Chefs, qui préparent chaque jour les repas du Refettorio, s'engagent à nourrir les plus démunis en leur offrant des repas savoureux tout en réduisant notre empreinte environnementale. Les recettes ont été sélectionnées en évaluant la créativité, le concept de recyclage et l'utilisation des ingrédients.

La première partie de cette collection contient des recettes créées par les Chefs de Food for Soul qui, nous l'espérons, vous donneront plus d'inspiration pour utiliser les restes de cuisine afin de réduire le gaspillage alimentaire.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à cuisiner ces recettes pour contribuer ensemble, *un plat à la fois, à créer un avenir meilleur.*

 [En savoir plus sur Food for Soul](#)





# Sommaire

---

## *Pâtes et pommes de terre*

Sabrina Russo

---

## *Risotto aux fèves et arancini, oignons de printemps et morilles + chimichurri aux barbes de carottes*

Phil Saneski

---

## *Pain aux carottes*

Eduardo Canche

---

## *Tortilla de maïs avec tiges de chou-fleur rôties aux épices, crème de brocoli fermenté, sauce matcha et cornichons*

Jez Wick et Lauren Evers

---

## *Beignet de couscous mayonnaise aux prunes rôties et sauce aux fraises*

Iulia Nonu

---

## *Soupe de tomates fumées avec croûtons de tomates et huile de basilic*

Elizabeth Richards

---

## *Saucisse de seiche*

Vito Rosato

---

## *Croquettes de riz restantes*

Garg Recipes

# Sommaire

---



*Carottes cuisinées au café, fèves et sauce avec pain grillé et mandarines chinoises*

Fantastisk Frisk – Dansk Cater

---

*Pommes de terre au four avec sauce tzatziki, œufs de poisson blanc, crumble de concombre au caramel et jus de concombre*

Karl Sagri

---

*Gaufres de riz au kimchi*

Mattie Hanley

---

*Œuf et anguille sur légumes et riz*

Nomadic Traysah

---

*Ravioli alla Norma*

Rita Monforte

---

*Risotto zéro déchet*

Ciccio Giuliano

---

*Tisane et crêpes à la banane*

Sabrina Pignataro

---

*Lasagne aux brocoli*

Micaela Castellino

# Sommaire

---

## *Plumcake aux carottes*

Romina Manzanarez

---

## *Pappardelles aux petits pois à la crème et seiche poêlée*

Arianna D'Amico

---

## *Crème de polenta aux champignons*

Selina Cucuruzan

---

## *Macafame*

Massimiliano Guaiana

---

## *Sauce avec tes croutes de fromage*

Izia Vivot

---

## *Croquettes de courgettes*

Audrey Coste

---

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

Dominique Crenn

---

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

Sat Bains

---

## *La carotte qui voulait être une pâte*

César Troisgros



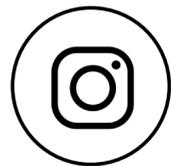
# *Pâtes* et **POMMES DE TERRE**



**Sabrina Russo**



Refettorio  
Made in Cloister,  
Napoli



@sabrinarusso.chef

Cette recette terre-à-terre vous est proposée par la chef Sabrina Russo, originaire de Naples.

Ayant très tôt pris plaisir à préparer les repas de sa famille nombreuse, Mme Russo est aujourd'hui chef et responsable de l'alimentation de la Fondation Made in Cloister et responsable du projet Food for Soul Refectory, créé avec le chef étoilé Massimo Bottura de l'Osteria Franciscana.

« J'ai choisi un plat napolitain traditionnel fait principalement avec des restes », explique-t-elle. « Cette version utilise des épluchures et des tiges de légumes, des restes de pâtes, de la croûte de parmesan et du pain rassis ».

## INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

---

### POUR LE BOUILLON :

**1,5 l** litre d'eau

Surplus de légumes :  
pelures de pommes de terre,  
carottes, tiges d'artichauts,  
brocolis, épinards, blettes,  
oignons, céleris et tomates.

### POUR LES PÂTES :

**1** oignon

**2** carottes

**4** pommes de terre moyennes

**quelques** feuilles de basilic

**3** anchois à l'huile

Parmesan pelé

Pain rassis

**280 g** de pâtes *ammesca francesca*  
(résidus de paquets  
de pâtes)

**à volonté** huile de graines

**au goût** huile d'olive extra vierge

**au goût** sel et poivre

## PRÉPARATION

---

- Étape 1** Pour le bouillon : porter l'eau et les légumes à ébullition dans une grande casserole et laisser cuire pendant 20 minutes.  
Éplucher les pommes de terre et les carottes, conserver les pelures séparément dans de l'eau et des glaçons.
- Étape 2** Faire revenir la peau de parmesan, les anchois, l'oignon et la carotte coupés en cubes dans une poêle avec de l'huile d'olive extra vierge. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les pommes de terre coupées grossièrement et quelques feuilles de basilic. Après quelques minutes, recouvrir le tout de 2 cm de bouillon filtré, saler et cuire pendant 30 minutes.
- Étape 3** Couper le pain rassis en morceaux et l'étaler sur un moule avec du papier sulfurisé. Badigeonnez-le d'huile et de sel et faites-le cuire à 180 degrés pendant 20 minutes.
- Étape 4** Dans une poêle, faire chauffer l'huile de graines et faire frire les pelures de pommes de terre et de carottes préalablement séchées à l'aide d'un chiffon en coton.
- Étape 5** Lorsque les pommes de terre sont tendres, faire tomber les pâtes et les retourner continuellement jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Laisser reposer quelques minutes et servir. Servir avec du pain grillé, des chips d'épluchures de légumes et un peu de poivre.

# RISOTTO

## *aux fèves et arancini,*

### OIGNONS *de* PRINTEMPS *et* MORILLES

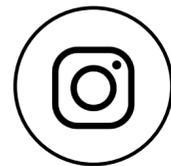
#### + CHIMICHURRI AUX BARBES DE CAROTTES



Phil Saneski



Refettorio  
San Francisco



@phil\_eatsbeer

Le chef Phil Saneski a travaillé dans des cuisines étoilées au Michelin et a siégé au conseil d'administration de la Research Chefs Association. Il est un fervent défenseur des aliments recyclés et de la manière dont les chefs peuvent prolonger la durée de conservation des ingrédients.

Cette recette de risotto associe du riz arborio à des fèves de la fin du printemps, en tirant parti du fait que les fèves deviennent plus grosses et plus riches en amidon avec le temps, ce qui leur donne une saveur plus profonde et plus crémeuse.

## INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

---

- 450 g** de fèves fraîches
- 1** tige d'oignon de printemps, coupée en dés de 0,5 cm
- 15 ml** d'huile d'olive
- 225 g** de morilles, coupées en morceaux de 0,5 cm
- 240 g** de riz Arborio, cuit dans de  
**500 ml** bouillon à base de feuilles et de gousses de fèves
- 120 ml** de vinaigre de xérès
- 2** croûtes de parmesan, râpées
- 1** feuille de laurier
- 120 g** de crème fraîche
- Un brin de menthe
- Sel et poivre à volonté
- Riz aux fèves
- 2** œufs
- 240 g** de fécule de maïs
- 500 g** de chapelure panko
- Huile de colza pour la friture

## PRÉPARATION

---

### Étape 1 Pour le risotto

Faire bouillir 2 litres d'eau salée pour blanchir les fèves pendant 1 minute, puis les plonger immédiatement dans de l'eau glacée.

Éplucher les coques extérieures des fèves, puis les remettre dans l'eau bouillante.

Ajouter le riz Arborio à l'eau bouillante et baisser le feu à moyen pendant 40 minutes à découvert, en remuant de temps en temps pour éviter que le riz ne colle au fond de la casserole.

Dans un robot culinaire, mixer l'eau de fèves et de riz jusqu'à l'obtention d'une purée, puis la filtrer dans un bol sans la presser.

Dans le même robot, mixer les fèves jusqu'à ce qu'elles aient la taille d'un riz et qu'elles commencent à former une pâte.

Dans une grande sauteuse à feu moyen avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis ajouter les morilles et faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient brunes.

Déglacer la poêle avec le vinaigre de xérès. Ajouter la pâte de fèves en morceaux et la feuille de laurier.

## PRÉPARATION

---

Ajouter doucement le bouillon de fèves et de riz dans des tasses, en remuant la casserole assez souvent pour cuire uniformément les fèves jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Finir avec du parmesan râpé, de la crème fraîche et de la menthe.

### Étape 2 Pour les arancini

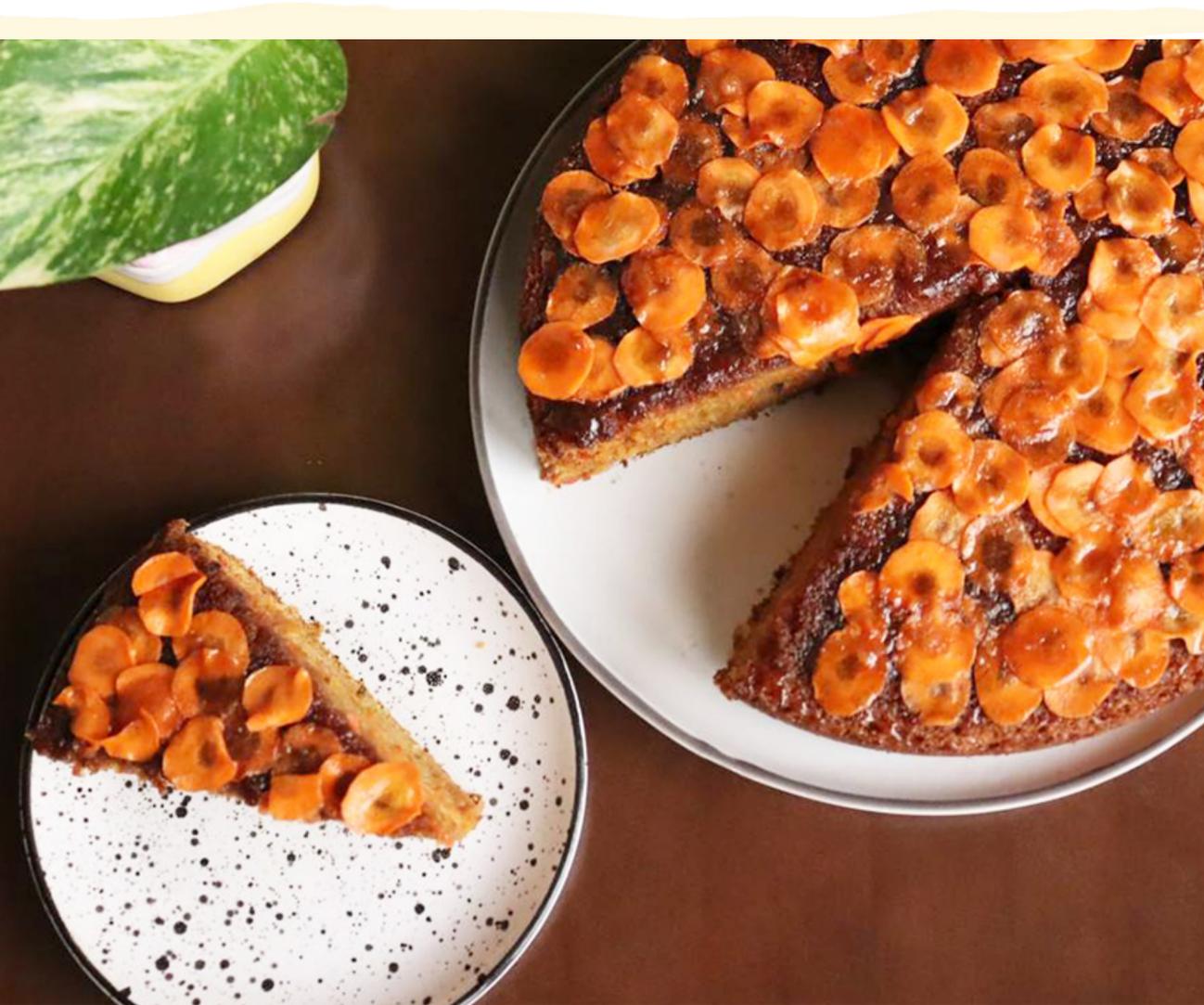
Préparer une station de panification avec de la fécule de maïs, de l'œuf battu et du panko.

Faire chauffer l'huile de canola à 180°C dans une casserole suffisamment profonde pour y plonger les arancini. Ajouter une croûte de parmesan râpée dans le riz aux fèves.

Former des boules, puis les tremper dans la fécule de maïs, l'œuf et le panko.

Faire frire dans de l'huile de canola jusqu'à ce qu'elles soient dorées et assaisonner de sel et de poivre.

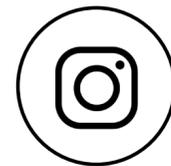
# Pain aux CAROTTES



Jesus Eduardo  
Canche



Refettorio Mérida



@eduardo.canche.1

“La préparation des aliments génère un sentiment de bien-être dans le corps et l’esprit. C’est une façon de dire à nos hôtes et à nous-mêmes : *Je me soucie de vous et je veux vous le montrer avec un plat délicieux*. Cela fait de la cuisine un acte d’amour”. déclare Jesus Eduardo Canche, chef exécutif du Refettorio Mérida.

La recette qu’il a choisi de partager ici est très facile à réaliser à la maison, en tirant parti d’ingrédients qui ne sont généralement pas utilisés, comme les restes de pain et les épluchures de carottes.

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES**

---

- 500 g** d'épluchures de carottes.  
(Il peut s'agir de carottes râpées avec le tout et les épluchures)
- 400 ml** d'huile végétale
- 500 g** de sucre
- 10 g** de bicarbonate de soude
- 10 g** de cannelle moulue
- 400 g** de pain rassis
- 225 g** d'œuf
- 4 g** de sel
- 2** morceaux de carotte à couper en rondelles

### **POUR LE CARMEL**

- 200 g** de sucre
- 5 g** de cannelle
- 100 g** d'eau

## PRÉPARATION

---

- Étape 1** Mixer le pain jusqu'à obtenir une consistance poudreuse et le passer au tamis pour s'assurer qu'il ne reste plus de morceaux entiers.
- Étape 2** Dans le batteur, ajouter l'œuf et commencer à battre à vitesse moyenne, puis ajouter le sucre petit à petit.
- Étape 3** Dans un récipient, ajouter tous les ingrédients en poudre (bicarbonate de soude, cannelle, chapelure, sel).
- Étape 4** Une fois que vous avez obtenu un mélange mousseux d'œuf et de sucre préalablement battu, réduire la vitesse et ajoutez le mélange de poudre sous forme de pluie. Ajouter ensuite les pelures de carottes pour les incorporer au mélange.
- Étape 5** Verser ensuite l'huile sous forme de fil jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Étape 6** Dans un moule de 30 cm, ajouter un filet d'huile et le répartir sur toutes ses parties pour éviter qu'il ne colle. Ajouter le mélange dans le moule préalablement huilé et cuire à 160°C x 40 min.
- Étape 7** Une fois le temps écoulé, pour vérifier que le pain est prêt, insérer un cure-dent au centre du pain, s'il ressort propre, le pain est prêt. Laisser refroidir et démouler.

## PRÉPARATION

---

- Étape 8** Dans une casserole, ajouter le sucre pour le caramel jusqu'à ce qu'il commence à fondre, ajouter la cannelle puis l'eau.
- Étape 9** A l'aide d'une mandoline, faire de simples tranches de carottes.
- Étape 10** Vernir le pain avec le caramel à l'aide d'un pinceau et coller les tranches de carottes sur le pain et enfin recouvrir les tranches de carottes avec le reste de caramel.

# Tortilla DE MAÏS

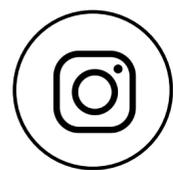
avec **TIGES DE CHOU-FLEUR RÔTIES**  
*aux* **ÉPICES, CRÈME DE BROCOLI FERMENTÉ,**  
**SAUCE, MATCHA et CORNICHONS**



**Jez Wick**  
*et* **Lauren Evers**



Refettorio  
OzHarvest Sydney



@jezcooks  
@lauren\_\_evers

Comme tous les Refettorio du monde, OzHarvest, à Sydney, œuvre pour un avenir sans gaspillage alimentaire en utilisant des produits récupérés et donnés. Il s'agit également d'un lieu de rencontre.

Selon le chef cuisinier Jez Wicks, « la cuisine est un moyen de se connecter, de se comprendre, de montrer de l'amour et de s'exprimer ». La sous-chef Lauren Evers partage son enthousiasme pour la créativité et le caractère communautaire du projet.

En utilisant des tortillas de maïs et des morceaux de légumes qui sont parfois jetés, cette délicieuse recette est le fruit de leur créativité combinée.

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES**

---

- 6** tacos au maïs bleu
- 200 g** de tiges de chou-fleur
- 15 g** de paprika fumé
- 15 g** de cumin moulu
- 15 g** de graines de coriandre à moitié écrasées
- 8 g** de sel de mer et de poivre noir
- 100 ml** d'huile d'olive
- 150 g** de fromage de chèvre
- 50 g** de crème
- 2** piments ancho entiers (grillés dans une poêle sèche pour leur redonner vie)
- 100 g** de graines de sésame noir et blanc (grillées)
- 100 g** de pepitas (grillées)
- 30 g** de poivre noir
- 2** gants d'ail écrasés et hachés
- 200 ml** d'huile neutre

## INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

---

**Demi-tête** de brocoli et tiges (coupées et fermentées dans une saumure à 2% de sel pendant 1 semaine)

**100 g** d'épinards

**2** échalotes en bâtonnets

**1** demi-bouquet de coriandre

**1** piment

**1** gousse d'ail râpée

**15 g** de sel de mer

Glace

**1** demi-oignon rouge ou des pelures de carottes/ concombres

**50 ml** de vinaigre de riz

**30 g** de sucre en poudre

**15 g** de sel de mer

## PRÉPARATION

---

- Étape 1** Mettre le four à 200 degrés. Couper les tiges du chou-fleur et les mélanger avec les épices, le sel et le poivre, l'huile et l'amour. Graisser une plaque de four et ajouter le chou-fleur et mettre au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, réserver dans un endroit chaud.
- Étape 2** Émietter le fromage de chèvre dans un bol et ajouter la crème en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse mais encore épais.
- Étape 3** Griller le piment ancho séché dans une poêle sèche pour lui redonner vie et retirer les graines. Mettre dans un mixeur avec les graines de sésame, les pepitas, l'ail, l'assaisonnement et l'huile et mixer jusqu'à ce qu'il se mélange et ressemble à une huile/pâte de piment, ceci peut être fait des semaines à l'avance car il se conserve bien au réfrigérateur.
- Étape 4** Couper le brocoli en petits morceaux. Mettez une casserole de taille moyenne sur le feu et portez une pleine casserole d'eau salée à ébullition et ajoutez les épinards, l'échalote pendant 20 secondes, puis égouttez-les et mettez-les dans de l'eau glacée. Égoutter et presser l'eau, ajouter dans un mixeur avec le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène, assaisonner avec du sel et de l'huile d'olive extra vierge si nécessaire.

## PRÉPARATION

---

- Étape 5** Éplucher les carottes, oignons et concombres, couper en tranches très fines dans le sens de la longueur, puis mélanger avec du vinaigre, du sel et du sucre et laisser reposer pendant une heure. Il s'agit d'une méthode de marinade rapide qui permet d'ajouter rapidement du piquant à un plat !
- Étape 6** Faire chauffer une poêle à feu moyen et badigeonner chaque taco avec un peu d'eau, puis ajouter à la poêle pendant 1 minute de chaque côté, puis placer dans un torchon pour les garder au chaud, mettre tous vos petits morceaux délicieux dans des bols avec du citron vert.

# *Beignet de couscous*

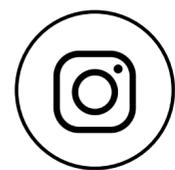
**MAYONNAISE *aux* PRUNES RÔTIES  
et SAUCE AUX FRAISES**



**Iulia Nonu**



Refettorio Felix au  
St Cuthbert's Centre



@zoe\_smbmileys

Iulia Nonu est chef cuisinier au Refettorio Felix de Londres. Sous sa direction, cet établissement est devenu une lueur d'espoir pour les personnes vulnérables de la communauté locale, un lieu où elle transforme chaque jour des ingrédients excédentaires en repas de qualité gastronomique.

Elle nous donne ici quelques idées sur ce qu'il convient de faire avec ces fruits, légumes ou autres ingrédients que l'on trouve parfois au fond du réfrigérateur, qui ne sont peut-être plus à leur meilleur mais qui, selon Nonu, « méritent une autre chance ! »

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES**

---

### **MAYONNAISE AUX PRUNES GRILLÉES**

- 4 prunes (100 à 150 g)** coupées en deux et dénoyautées
- 2 (60 g)** jaunes d'œuf
- 250 ml** d'huile (de tournesol ou de cuisson/de colza)
- 50 ml** de vinaigre de vin blanc
- 7 g** de moutarde française
- 7 g** de sucre
- 15 g** de sel

### **SAUCE AUX FRAISES (CHAUDE)**

- 2** petits Cascabel secs ou 1 Ancho
- 1** Morito sec trempé dans de l'eau chaude
- 1** oignon coupé en deux
- 4** tomates
- 1** bulbe d'ail coupé en deux horizontalement
- 2** poivrons

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES**

---

- 250 g** de fraises fraîches
- 1** cuillère à soupe de sel
- 100 ml** d'huile
- 1** cuillère à café de sucre ou de mélasse
- jus** d'un citron vert ou vinaigre de vin rouge
- 2 à 3** piments rouges frais

### **SAUCE AUX FRAISES MARINÉES (FROIDE)**

- 250 g** de fraises, coupées en petits morceaux
- 1** cuillère à soupe de bon vinaigre
- 2 à 4** herbes de printemps (aneth, estragon, basilic, cerfeuil) finement hachées
- 2** échalotes, coupées en dés
- 1** navet blanc, coupé en petits dés (à la place d'un trognon de chou, d'une chicorée, d'un trognon de laitue géminée)
- 1** cuillère à café de sel
- 2** piments, petits, de n'importe quelle couleur

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES**

---

- Zeste et jus d'un citron vert
- 1** cuillère à café de sel
- 1** cuillère à soupe d'huile

### **BEIGNET DE COUSCOUS**

- 250 g** de taboulé, couscous cuit
- 100 g** de fromage râpé (ou des petits dés de différents fromages que vous avez "perdus" dans la boîte à fromage)
- 50 g** de légumes crus (carottes, navets, céleri-rave râpés)
- 100 g** de légumes cuits coupés en petits morceaux (nous avons du chou, du brocoli en germe)
- 30 g** de citron vert ou de citron confit, sinon le jus d'un citron
- 10-15 g** de sel
- 2** œufs
- 50 ml** d'huile de cuisson

## PRÉPARATION

---

### Étape 1 **Mayonnaise aux prunes grillées**

Préchauffer le four à 180 degrés. Tapisser une petite plaque de papier sulfurisé. Mélanger les prunes, le sucre, la pincée de sel et 1 cuillère à café de vinaigre dans un saladier, puis les déposer sur la plaque tapissée. Cuire au four pendant 10 minutes jusqu'à ce que les prunes soient tendres et prêtes à se défaire.

Laisser refroidir. Mettre les prunes dans un mixeur et les réduire en pâte. Éteignez le mixeur et ajoutez les deux jaunes d'œufs, le reste du vinaigre, le sel et la moutarde. Remettre le mixeur en marche à vitesse lente ou moyenne, puis ajouter l'huile en un lent filet. Assurez-vous que l'huile est entièrement incorporée avant d'en ajouter d'autres.

Une fois que toute l'huile a été ajoutée, vérifiez la consistance. Si elle est trop épaisse, vous pouvez ajouter une cuillère à café ou plus d'eau froide. Si vous êtes satisfaits de cette Ness rose vif et joyeuse, vous n'avez qu'à la savourer et à la célébrer.

### Étape 2 **Sauce aux fraises (chaude)**

Préchauffer le four à 220. Tapisser une petite plaque de cuisson de papier sulfurisé. Mélanger l'oignon, les tomates, les poivrons et l'ail avec

## PRÉPARATION

---

l'huile, une pincée de sel, puis les répartir sur le plateau tapissé.

Faire rôtir dans le four réchauffé pendant 15 minutes jusqu'à ce que les légumes aient un aspect grillé et fumé.

Laisser refroidir légèrement, puis retirer la peau de l'ail et celle de l'oignon.

Mettre tous les légumes cuits dans un mixeur et mixer à grande vitesse pendant une minute. Ajouter la fraise, les piments trempés, le reste de l'huile, le sel, le sucre et le jus de citron vert et mixer à nouveau. Ajustez l'assaisonnement selon vos goûts et les épices.

### **Étape 3 Sauce aux fraises marinées (froide)**

Mélanger la fraise coupée en morceaux avec le vinaigre et réserver pendant 5 à 10 minutes.

Mélanger tous les autres ingrédients, puis ajouter la fraise marinée.

### **Étape 4 Beignet de couscous**

Préchauffer le four à 220.

Tapisser une petite plaque de cuisson de papier sulfurisé. Préparer une petite cruche avec de l'eau froide et une cuillère à glace ou à biscuits.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Mettre des gants

## PRÉPARATION

---

et mélanger bien, en veillant à ce que la répartition soit uniforme.

Utiliser la cuillère pour obtenir 5 gâteaux ronds de taille moyenne et placez-les sur la plaque à pâtisserie tapissée. Aplatissez-les légèrement sur le dessus. Cuire au four pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les gâteaux soient légèrement dorés, qu'ils soient croustillants et qu'ils aient un goût de torréfaction.

Laisser refroidir. Servir avec de la sauce tartare (ce que nous avons fait) et de la mayonnaise aux prunes.

# Soupe *de* TOMATES FUMÉES

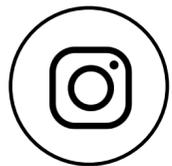
*avec* CROÛTONS *de* TOMATES *et* HUILE DE BASILIC



Elizabeth Richards



Refettorio  
Harlem



@ehrichards

Élevée à Londres, éduquée à New York et figure emblématique de la scène gastronomique à but non lucratif de la ville, la chef Elizabeth Richards considère la cuisine comme un acte de service et d'amour.

« La communauté qui se construit autour de l'assiette nourrit l'âme. Et lorsque nous cuisinons en tenant compte de la durabilité, nous témoignons de l'amour à la planète ».

Derrière cette recette se cache un conseil sur ce qu'il convient de faire des tomates lorsqu'elles commencent à ramollir. « Lorsque leur texture évolue au-delà de mes préférences, je les congèle. Ensuite, lorsque j'en ai une quantité suffisante, je les décongèle et j'en fais de la soupe ou de la sauce ».

## INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

---

<b>120 g</b>	de basilic, feuilles et tiges séparées
<b>240 g</b>	d'huile de colza
<b>450 g</b>	de tomates surgelées, décongelées
<b>180 ml</b>	d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe
<b>2</b>	branches de thym, effeuillées
<b>2</b>	petits oignons, environ 350 g, coupés en dés
<b>6</b>	gousses d'ail, tranchées
<b>1</b> <b>+ 1</b>	cuillère à soupe cuillère à café de paprika fumé
<b>¼</b>	cuillère à café de poivre de Cayenne
<b>60 ml</b>	de vinaigre de xérès
<b>1 l</b>	de bouillon de légumes maison
	Sel casher et poivre noir
<b>120 g</b>	de pain rassis

## PRÉPARATION

---

### Étape 1 Pour l'huile de basilic

Blanchir les feuilles de basilic dans de l'eau fortement salée pendant 5 secondes et les refroidir dans de l'eau glacée. Extraire toute l'eau des feuilles de basilic et les ajouter à un mixeur avec  $\frac{3}{4}$  de cuillère à café de sel casher et 1 tasse d'huile de canola.

Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien incorporé, puis passer à travers un tamis à mailles fines pour séparer les solides. Conserver la pulpe de basilic réservée.

### Étape 2 Pour la soupe

Régler le fumoir à 100°C.  
Disposer les tomates sur une grille au-dessus d'une plaque à pâtisserie recouverte de papier d'aluminium et les arroser de 60 g d'huile d'olive, les assaisonner d'une cuillère à café de sel casher et de quelques grains de poivre noir et les saupoudrer de feuilles de thym.

Faites fumer les tomates pendant 2 heures jusqu'à ce que les peaux commencent à se fissurer et à se détacher.

Peler la peau des tomates et la réserver pour la poudre de tomate.

Faire chauffer 60 g d'huile d'olive dans une casserole de taille moyenne à feu moyen. Lorsque l'huile est bien chaude,

## PRÉPARATION

---

ajouter les tiges de basilic et faire cuire pendant 10 minutes. Retirer les tiges de basilic et ajouter les oignons. Assaisonner avec une cuillère à café de sel et faire sauter pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides, soit environ 7 à 10 minutes.

Ajouter l'ail, 1 cuillère à soupe de paprika fumé et le poivre de Cayenne et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires. Déglacer la poêle avec le vinaigre de xérès.

Ajouter le bouillon de légumes et les tomates grillées dans la casserole. Porter à ébullition et réduire à feu doux. Laisser mijoter pendant 15 minutes. Mixer soigneusement la soupe avec la pulpe de basilic réservée à l'aide d'un mixeur à immersion ou d'un mixeur ordinaire.

Incorporer les 60 g d'huile d'olive restants. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Cette soupe peut être conservée au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou congelée et conservée jusqu'à 4 mois.

### Étape 3 Pour la poudre de tomate

Placer les peaux de tomates en une seule couche dans un déshydrateur réglé à 58°C ou sur une grille au-dessus

## PRÉPARATION

---

d'une plaque à pâtisserie dans un four réglé à la température la plus basse possible, généralement autour de 80°C.

Déshydrater les peaux jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches et croustillantes. Dans un déshydrateur, cela prendra environ 5 heures, dans un four, cela prendra environ 1,5 à 2 heures.

Une fois les tomates complètement sèches et refroidies, mettre dans un moulin à épices et mixer jusqu'à l'obtention d'une poudre fine. Conserver dans un récipient hermétique.

### Étape 4 Pour les croûtons à la tomate.

Préchauffer le four à 190°C. Couper le pain en cubes de 1 cm, mélanger avec les 15 g de paprika fumé restants et 8 g de sel casher.

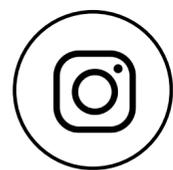
Faire griller les croûtons au four pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Retirer du four et mélanger avec 1 à 2 cuillères à soupe de poudre de tomate.

### Étape 5 Pour servir

Répartir la soupe dans des bols. Garnir chaque bol d'un filet d'huile de basilic et saupoudrer de croûtons à la tomate.

Cette soupe peut être consommée chaude ou froide.

# SAUCISSE de *seiche*



Vito Rosato

@chef\_rosato

Une idée originale pour transformer les restes de seiche en une saucisse savoureuse.

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 
- 200 g** Eau de cuisson des seiches
- de restes de seiche (tête et ailes)
- Restes de légumes

## INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

---

- Herbes fraîches, par exemple romarin et thym
- 1** morceau de céleri, tige et feuilles
- 2 ou 3** tiges de fleurs de citrouille
- 30 g** de restes de fraises
- Jus de citron
- Huile au romarin

## PRÉPARATION

---

**Étape 1** Prendre les restes de seiche et les passer au hachoir avec un peu d'eau de cuisson.

Placer les restes déchiquetés dans un boyau de porc (vous pouvez en trouver des frais chez le boucher) et faire cuire dans un sac sous vide avec les restes de légumes et d'herbes comme le romarin et le thym, à 62°C pendant 12 minutes dans un appareil de cuisson sous vide.

**Étape 2** Eplucher les branches de céleri et laisser tremper dans de l'eau froide avec les feuilles pendant 5 minutes.

## PRÉPARATION

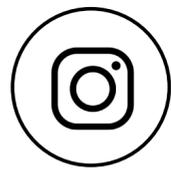
---

Sécher et laisser mariner 5 minutes avec un peu d'huile et l'eau de cuisson des seiches.

- Étape 3** Blanchir les tiges des fleurs de courges dans de l'eau salée pendant 3 minutes, puis passer à l'eau froide et sécher. Faire mariner dans de l'huile et du jus de citron.
- Étape 4** Mixer les restes de fraises avec un peu de crème fraîche salée pour obtenir une sorte de mayonnaise crémeuse. Verser dans une bouteille et réserver.
- Étape 5** Cuire la saucisse de seiche dans une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile de romarin pendant 7 minutes.
- Étape 6** Couper la saucisse en tranches et dresser sur une assiette avec les restes de légumes marinés. Décorer avec la sauce aux fraises.

# CROQUETTES

## *de* RIZ RESTANTES



**Garg Recipes**

@gargrecipes

Parfaites en entrée, accompagnées de ketchup ou de chutney vert.

### INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

---

<b>400 g</b>	de riz bouilli restant
<b>60 g</b>	d'oignon haché
<b>15 g</b>	de piment vert ou toute autre quantité, en morceaux
<b>60 g</b>	de farine de gramme

## INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

---

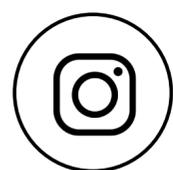
	Sel selon le goût
<b>3 g</b>	de curcuma en poudre
<b>5 g</b>	de poudre de piment rouge
<b>5 g</b>	de coriandre en poudre
<b>4 g</b>	de graines de fenouil écrasées
	Huile pour la friture
	Graines de sésame pour la panure

## PRÉPARATION

---

- Étape 1** Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile et les graines de sésame.
- Étape 2** Donner la forme souhaitée à l'aide d'une cuillère ou de vos mains et enduire les croquettes de graines de sésame.
- Étape 3** Faire frire ou poêler les croquettes et déguster avec du ketchup ou du chutney vert.

# *Carottes* CUISINÉES *au* CAFÉ, FÈVES *et* SAUCE AVEC PAIN GRILLÉ *et* MANDARINES CHINOISES



Fantastisk Frisk -  
Dansk Cater

@fantastiskfrisk

Une façon ingénieuse d'utiliser le pain rassis et le marc de café, parce que si c'est celui d'hier, c'est meilleur.

## **INGRÉDIENTS** POUR 5 PERSONNES

### **CAROTTES CUISINÉES AU CAFÉ**

**500 g** de carottes de  
différentes couleurs

Huile

Sel

Marc de café

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 5 PERSONNES**

---

### **SAUCE AVEC PAIN GRILLÉ ET OIGNONS CARAMÉLISÉS**

- Pain de 25 jours
- 150 g** d'oignons
- Beurre
- 10 g** d'ail noir fermenté
- ½ g** de poivre noir
- ½ g** de poivre de Jamaïque
- 1 g** d'anis étoilé
- 5 g** de moutarde de Dijon
- 75 g** d'eau
- 75 g** de lait entier

### **CRUMBLE DE FRUITS SECS À LA LEVURE GRILLÉE**

- 5 g** de flocons de levure
- 25 g** de noix
- 25 g** d'amandes
- 15 g** de pignons de pin
- 3 g** de graines de coriandre

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 5 PERSONNES**

---

### **MANDARINES CHINOISES FERMENTÉES**

**400 g** de mandarines chinoises

**500 g** d'eau

**40 g** de sel

### **POUR SERVIR**

**20 g** d'échalote

**5 g** de persil

**100 g** de fèves cuites

**50 g** de mandarines chinoises  
fermentées

Thym

Oseille rouge

Oseille des bois

## PRÉPARATION

---

### Étape 1 Carottes cuisinées au café

Laver soigneusement les carottes, saler et huiler. Étaler la moitié du marc de café sur une feuille d'aluminium. Disposer les carottes sur le marc de café, étaler le reste du marc de café sur les carottes et envelopper le tout dans du papier d'aluminium.

Cuire les carottes au four à 180°C pendant 60 minutes. Laisser les carottes dans le papier d'aluminium afin qu'elles absorbent le plus possible l'arôme du café. Les carottes peuvent également être cuites la veille.

### Étape 2 Sauce avec pain grillé et oignons caramélisés

Couper le pain en cubes et le placer sur la plaque de cuisson. Faire griller le pain au four à 180°C jusqu'à ce qu'il soit doré.

Éplucher les oignons et coupez-les en morceaux. Faire chauffer le beurre dans une poêle et ajouter les oignons. Faire revenir pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.

Dans un moulin à épices, mettre le poivre, le poivre de Jamaïque et l'anis étoilé et réduire en poudre fine. Mettre le mélange d'épices, l'ail

## PRÉPARATION

---

fermenté et la moutarde dans la casserole avec les oignons. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Ajouter le pain grillé et retirer la casserole du feu.

Verser le tout dans un mixeur, ajouter le lait et mixer jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Goûter la sauce.

### **Étape 3** Crumble de fruits secs à la levure grillée

Verser les flocons de levure dans une poêle sèche et placer la poêle sur le feu pour faire griller les flocons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

À l'aide d'un robot culinaire, créer un mélange grossier de noix, d'amandes, de pignons de pin et de graines de coriandre.

Étaler le mélange de noix sur une feuille de papier sulfurisé et faites griller les noix à 170°C pendant 5 à 8 minutes.

Ajouter les fruits secs grillés aux flocons de levure grillés et saler.

### **Étape 4** Mandarines chinoises fermentées

Laver les mandarines chinoises et mettre dans des bocaux.

Préparer une saumure avec de l'eau et du sel et verser sur les mandarines ; fermer ensuite les bocaux.

## PRÉPARATION

---

Laisser les mandarines chinoises fermenter pendant 4 jours sur le comptoir de la cuisine, puis les mettre au réfrigérateur.

### Étape 5 Pour servir

Hacher finement l'échalote. Hacher le persil et l'ajouter aux échalotes.

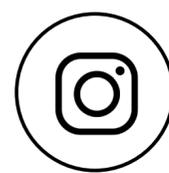
Émincer les mandarines chinoises fermentées ; couper quelques-unes en quartiers.

Mettre le beurre dans une poêle à feu moyen. Ajouter les carottes et les fèves cuites et faire revenir.

Dans un plat, disposer les carottes, les fèves et la sauce avec le pain grillé.

Répartir dans l'assiette les mandarines, le crumble de fruits secs et le mélange de thym, de persil et d'échalotes. Enfin, ajouter l'oseille.

**POMMES de terre AU FOUR,**  
*avec sauce TZATZIKI, OEUFS*  
*de poisson blanc, CRUMBLE*  
*de CONCOMBRE au CAMEL*  
*et JUS de CONCOMBRE*



**Karl Sagri**

@karlthecreation

Une délicieuse façon d'utiliser les concombres dans une variété de textures.

**INGRÉDIENTS**  
**POUR 1 PERSONNE**

- 
- 1** pomme de terre au four  
Oeufs blancs de poisson

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 1 PERSONNE**

---

### **JUS DE CONCOMBRE**

**200 g** de concombre

**3 g** de sel

### **CROUSTILLANT AU CONCOMBRE ET AU CAMEL**

**85 g** de sucre roux

**45 g** de sucre

**80 g** de jus de concombre

**30 g** de farine de seigle

**20 g** de beurre

### **TZATZIKI**

**300 g** de crème fraîche au lait  
de chèvre

**120 g** de concombre râpé et  
égoutté

## PRÉPARATION

---

### Étape 1 Pour le jus de concombre

Râper le concombre avec la plus grande lame de la râpe et mélanger avec du sel. Laisser égoutter toute la nuit au-dessus d'un récipient pour recueillir le jus.

### Étape 2 Pour le crumble de concombre au caramel

Mélanger le sucre avec le jus de concombre. Ajouter la farine et le beurre fondu (refroidi). Laisser reposer le plus longtemps possible.

Faire une fine couche sur un support en silicone ou sur du papier sulfurisé et faire cuire au four à 180°C pendant 7 minutes. Lorsque la pâte est refroidie, la casser en morceaux et la placer dans une boîte hermétique.

### Étape 3 Pour le Tzatziki

Mélanger la crème aigre avec le concombre râpé et égoutté, assaisonner de sel et d'un peu de jus de concombre.

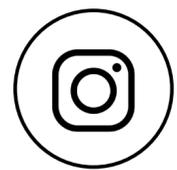
### Étape 4 Pour servir

Tremper la pomme de terre dans le tzatziki et la placer au centre de l'assiette. Verser le jus de concombre sur la pomme de terre.

Disposer les œufs de poisson blanc sur la pomme de terre et décorez avec le caramel de concombre croquant.

# GAUFRES

## de riz au *kimchi*



**Mattie Hanley**

@hungry\_hungry\_hanley

Une façon rapide et créative d'utiliser les restes de riz de la veille et les restes de kimchi du restaurant.

### INGRÉDIENTS

POUR 1 PERSONNE

- 30 g** de restes de kimchi
- 30 g** de riz de la veille
- 1** piment frais haché (facultatif)
- 1** coriandre fraîche hachée (facultatif)

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PERSONNE

---

- 1 œuf
- Spray de cuisson
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame
- 1 cuillère à café de sauce chili croustillante
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- à volonté Sriracha
- 1 oignon vert
- à volonté légumes marinés

## PRÉPARATION

---

- Étape 1** Couper les restes de kimchi en petits morceaux à l'aide de ciseaux et les mélanger au riz (facultatif : ajouter du piment frais haché et de la coriandre à volonté).
- Étape 2** Vaporiser deux fois un petit gaufrier avec un spray de cuisson (le voyant lumineux du gaufrier s'éteint à la fin du cycle, il faut donc ouvrir le couvercle et le refermer pour lancer le second

## PRÉPARATION

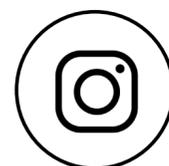
---

cycle). Verser le mélange de riz et de kimchi et laisser cuire.

- Étape 3** Pendant la cuisson des gaufres, casser un œuf dans une poêle chaude où se trouvent déjà l'huile de sésame, les graines de sésame et la sauce croustillante au piment.
- Étape 4** Au bout de quelques minutes, ajouter la sauce soja. Laisser cuire à température moyenne jusqu'à ce que l'œuf soit croustillant sur les côtés (couvrir l'œuf si vous voulez qu'il soit trop cuit sans le retourner).
- Étape 5** Garnir la gaufre avec l'œuf, la Sriracha et l'oignon vert. Pour la rendre plus appétissante, ajouter des légumes marinés ou en ajoutant plus de kimchi !

# ŒUF *et* ANGUIILLE

## sur *légumes et riz*



Nomadic Traysah

@nomadictraysah

Un plat au fort goût d'umami à base de restes de riz et d'un savoureux œuf au plat.

### INGRÉDIENTS

POUR 1 PERSONNE

---

<b>15 ml</b>	d'huile de tournesol ou d'olive
<b>120 g</b>	de restes de riz
<b>1</b>	gousse d'ail écrasée
<b>70 g</b>	d'épinards et de champignons sautés

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PERSONNE

---

<b>100 g</b>	de sauce anguille
<b>1</b>	œuf
<b>6 g</b>	d'assaisonnement furikake

## PRÉPARATION

---

- Étape 1** Faire chauffer le riz séparément au micro-ondes (environ 60 à 90 secondes, recouvert d'une serviette en papier humide pour éviter que le riz ne se dessèche). Mettre le riz de côté. Effectuer cette opération 3 minutes avant de servir à table.
- Étape 2** Dans la première poêle, faire chauffer les épinards et les restes de champignons avec l'ail haché à feu doux/moyen jusqu'à ce qu'ils fument.
- Étape 3** Dans une autre poêle, ajouter la sauce anguille et la faire cuire à feu moyen/doux. Il est préférable d'utiliser une poêle antiadhésive, mais si ce n'est pas possible, vaporiser un peu d'huile sur la surface de cuisson pour éviter que le poisson ne colle/brûle.
- Étape 4** Dans la première poêle, retirer les légumes, ajouter une cuillère à soupe d'huile et casser l'œuf dans la poêle. Faire cuire l'œuf de façon à ce que le

## PRÉPARATION

---

blanc soit entièrement cuit, mais garder la consistance du jaune d'œuf à votre goût. Je le préfère liquide, c'est à mon avis la meilleure solution pour accompagner le riz.

**Étape 5** Mettre d'abord le riz puis les légumes dans le saladier.

Verser la sauce anguille par-dessus. Racler la casserole avec la spatule en caoutchouc pour ne pas laisser de sauce au fond ; la sauce est importante pour la réussite du plat.

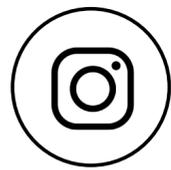
**Étape 6** Lorsque l'œuf est prêt, faire glisser dans le bol et l'arroser de sauce furikake.

Laisser le plat prendre pendant 30 à 60 secondes et déguster.

**Étape 7** Les couverts sont laissés à la discrétion du cuisinier, mais je pense que les baguettes sont utiles pour créer la combinaison parfaite entre le riz et l'œuf. Le plat doit présenter une combinaison de textures parfaitement équilibrée.

# RAVIOLI

## alla *Norma*



Rita Monforte

@rita\_masterchef11

De la pulpe à l'épluchure, voici comment utiliser les aubergines en minimisant les déchets et en maximisant le goût.

### INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 
- |                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| <b>2</b>         | aubergines                           |
| <b>100 g</b>     | ricotta fraîche                      |
| <b>a piacere</b> | Parmigiano reggiano<br>selon le goût |

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES**

---

### **POUR LA PÂTE**

- 300 g** de farine 00
- 3** œuf
- 20 g** poudre d'aubergines

### **POUR LA SAUCE AUX TOMATES CERISES**

- 300 g** tomates cerises
  - 200 g** tomates pachino
  - 1** gousse d'ail
- Huile Evo selon le goût
- Sel, poivre, basilic selon le goût
- Anchois, selon le goût

### **POUR LA SAUCE RICOTTA SALÉE**

- 200 g** de ricotta fraîche salée
- 100 g** de crème

## PRÉPARATION

---

### Étape 1 Pour la sauce

Dans une assez grande poêle, faire revenir l'ail poché dans un peu d'huile, les ajouter tomates cerises (pelées), du sel, du poivre, une cuillère à café de sauce aux anchois et quelques feuilles de basilic.

Laisser cuire pendant 15 minutes.

### Étape 2 Pour la farce

Faire cuire l'aubergine sans la peau à la vapeur pendant 35 minutes. Mixer avec une feuille de basilic, une cuillère à soupe de ricotta fraîche, une cuillère à café de parmesan, du sel et du poivre.

### Étape 3 Pour la poudre d'aubergine

Sécher l'écorce à 60°C pendant environ 8 à 12 heures et l'ajouter à la pâte à raviolis.

### Étape 4 Pour les chips d'aubergine

Couper les pelures d'aubergine en lanières et les faire frire à 160°C.

### Étape 5 Pour la sauce ricotta

Faites fondre la ricotta salée au bain-marie et ajoutez la crème.

Laissez réduire la sauce.

## PRÉPARATION

---

### Étape 6 Pour les raviolis

Battre les œufs séparément et les verser petit à petit dans un saladier avec la farine et la poudre d'aubergine tout en remuant.

Continuer à pétrir dans le bol jusqu'à ce que la pâte se rassemble, puis passer à la planche à pâtisserie.

Continuer à pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.  
Envelopper la pâte dans un film plastique et la laisser reposer pendant 30 minutes.

Après ce temps, diviser la boule de pâte en deux et étaler la première moitié, saupoudrer de farine, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir une feuille longue et rectangulaire. Passer la pâte dans le rouleau de la machine à pâtes, en réduisant l'épaisseur des rouleaux jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur d'environ 1 à 2 mm.

Procéder de la même manière avec l'autre rouleau.

À l'aide des deux feuilles de pâte obtenues et coupées au couteau, étaler la farce sur l'une des deux feuilles, en laissant environ 3 cm entre une garniture et l'autre.

## PRÉPARATION

---

Recouvrir avec la deuxième feuille et pincer les bords en appuyant avec les doigts. Faire les raviolis à l'aide d'une molette.

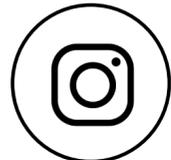
### Étape 7 Cuisson des raviolis

Mettre une casserole avec beaucoup d'eau salée sur le feu : l'eau doit juste frémir, sinon les pâtes risquent de se casser. Il faut compter environ 3 minutes de cuisson.

Dès qu'ils se détachent du fond, les jeter dans une poêle avec un peu de beurre, ajouter la sauce aux tomates cerises, la sauce ricotta salée et les peaux d'aubergines frites.

Décorer avec quelques feuilles de basilic.

# RISOTTO *zero déchet*



Ciccio Giuliano

@cicciogiuliano82

Les asperges ne se jettent pas, et dans cette recette, chaque partie sert à apporter des saveurs et des textures différentes au plat.

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

### POUR LE RISOTTO

- 320 g** de riz Vialone Nano
- 900 g** de bouillon de cuisson d'asperges
- 6 g** de sel

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

---

- 15 g** de beurre frais
- 150 g** de pointes d'asperges

### **POUR LES GAUFRES AUX ASPERGES**

- 40 g** de chutes d'asperges cuites fouettées
- 30 g** de farine 00
- 10 ml** d'huile EVO
- 1 g** de sel

### **POUR LA CRÈME D'ASPERGES**

- 300 g** d'asperges
- 900 g** d'eau
- 15 ml** d'huile EVO
- 2 g** de sel

### **POUR LES NIDS D'ASPERGES DÉSHYDRATÉS**

- 100 g** de feuilles d'asperges cuites à la vapeur

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

---

### **POUR LA SAUCE RICOTTA AU THYM**

- 150 g** de ricotta fraîche de brebis
- 100 g** de crème fraîche
- 2 g** de thym frais

## **PRÉPARATION**

---

### **Étape 1 Pour le risotto**

Faire griller le risotto à sec et procéder à sa cuisson avec le bouillon de cuisson des asperges.

Ajouter la crème d'asperges à 6 minutes de la fin de la cuisson et saler à votre convenance.

Faire sauter le risotto froid avec du beurre frais.

### **Étape 2 Pour les gaufres aux asperges**

Mélanger les ingrédients et les étaler sur un tapis en silicone ou du papier sulfurisé.

Faire cuire au four préchauffé, surface recouverte de papier sulfurisé, à 180°C pendant environ 13 minutes.

## PRÉPARATION

---

### Étape 3 Pour la crème d'asperges

Faire bouillir les asperges dans de l'eau pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Les égoutter dans de l'eau et des glaçons. Mixer ensuite avec l'huile et les autres ingrédients.

Filter en séparant les déchets pour les réutiliser et conservez la crème d'asperges pour le risotto.

### Étape 4 Pour les nids d'asperges

Blanchir les feuilles d'asperges et les sécher avec du papier absorbant.

Créer ensuite les nids et les déshydrater jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

### Étape 5 Pour la sauce à la ricotta et au thym

Mélanger la ricotta avec la crème et le thym.

Faire chauffer au micro-ondes et mélanger bien.

Passer à la passoire fine et laisser refroidir.

## PRÉPARATION

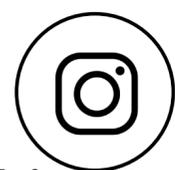
---

### Étape 6 Le service

Déposer une louche de risotto dans l'assiette et le laisser rayonner. Décorer avec les pointes d'asperges sautées à l'huile evo, la sauce ricotta, les nids déshydratés et les gaufres. Ajouter quelques feuilles de thym frais.

Servir chaud.

# TISANE et *crêpes* à la *banane*



Sabrina Pignataro

@delizieconfidenze

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. C'est encore mieux s'il commence sans rien jeter de la banane.

## INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

### POUR LA TISANE À LA BANANE

**300 g** d'eau naturelle

**la peau** d'une banane

**1** bâton de cannelle

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PERSONNE

---

### POUR LES CRÊPES À LA BANANE

- 1 banane mûre (la pulpe)
- 2 cuillères à soupe de farine complète (farine d'avoine)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 cuillère à café d'huile de graines
- 1 blanc d'œuf
- la pointe** d'une cuillère à café de levure chimique
- Cannelle en poudre à votre convenance

## PRÉPARATION

---

### Étape 1 Pour la tisane de banane

Frotter soigneusement la peau de banane avec du bicarbonate de soude et la laver en la rinçant à l'eau fraîche.

## PRÉPARATION

---

Éplucher la banane et la réserver.  
Dans une grande casserole, verser l'eau, la cannelle et la peau de banane.  
Faire cuire jusqu'à ébullition, puis retirer du feu et laisser refroidir.  
Filtrer et boire simplement ou sucrer selon les goûts.

### Étape 2 Pour les crêpes à la banane

Dans un bol, écraser à la fourchette les fruits réservés jusqu'à ce qu'ils soient réduits en crème.

Dans une carafe, battre rapidement le blanc d'œuf et l'ajouter à la crème de banane. Bien mélanger.

Ajouter la farine, l'huile, le sirop d'érable, une pincée de levure chimique et la cannelle. Mélanger le tout jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène, sans grumeaux.

**Étape 3** Faire chauffer une plaque à crêpes antiadhésive ou, à défaut, graisser une poêle à frire avec une feuille de papier absorbant et laisser chauffer à feu moyen.

Verser une louche de mélange à la fois, en réduisant la flamme au minimum, et couvrir avec un couvercle.

Laisser cuire chaque crêpe pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que des bulles

## PRÉPARATION

---

commencent à se former à la surface et à se détacher des bords.

À l'aide d'une spatule ou du couvercle lui-même, retourner la crêpe sans la casser et la laisser cuire de l'autre côté pendant encore 2 minutes environ.

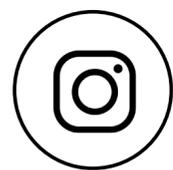
Procéder ainsi jusqu'à ce que le mélange soit complet.

### Étape 4

**Servir les crêpes encore chaudes.**

Au moment de les déguster, les arroser de sirop d'érable ou de sucre glace.

# *Lasagne* aux **BROCOLI**



Micaela Castellino

@chez\_mik\_79

Une lasagne crémeuse et pleine de saveur avec le brocoli entier comme protagoniste.

## **INGRÉDIENTS** POUR 4 PERSONNES

- 
- |              |  |
|--------------|--|
| <b>250 g</b> | de feuilles de lasagnes sans gluten (de préférence fraîches) |
| <b>1</b>     | brocoli entier (poids moyen env. 500 – 600 g)                |

## INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

---

- 500 g** de sauce béchamel à la farine complète sans gluten
- 100 g** de parmesan râpé
- à volonté** huile d'olive
- à volonté** sel et poivre

## PRÉPARATION

---

**Étape 1** Laver bien le brocoli et séparer les bouquets de la tige. Couper la tige en petits cubes, en prenant soin de ne retirer que les parties extérieures les plus dures.

Faire ensuite revenir les morceaux de tige dans une poêle avec quelques cuillères à soupe d'huile evo jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Faire cuire en gardant le couvercle fermé sur la poêle, afin que la vapeur produite pendant la cuisson puisse aider à empêcher le brocoli de trop « sécher ». Si ce n'est pas le cas, ajouter quelques cuillères à soupe d'eau pendant la cuisson.

## PRÉPARATION

---

Une fois qu'ils sont prêts, les verser dans le verre d'un mixeur à immersion et les mixer jusqu'à l'obtention d'une belle crème.

Si la crème est trop épaisse, ajouter un peu d'eau à température ambiante.

**Étape 2** Procéder ensuite à la cuisson des fleurettes de brocoli, en les faisant revenir dans une poêle. Les faire cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à se désagréger.

Mélanger la crème des tiges, les fleurettes et la béchamel à la farine complète sans gluten dans un même bol. Bien mélanger pour obtenir une crème homogène.

Goûter et assaisonner de sel et de poivre à volonté.

Si la crème obtenue est trop épaisse, la diluer en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

**Étape 3** Allumer le four en mode ventilé et le porter à une température de 170°C. Prendre une plaque de 20 x 30 cm et commencer à alterner les feuilles de pâtes sans gluten avec la béchamel et la crème de brocoli et le parmesan râpé à volonté, jusqu'à épuisement des ingrédients.

À la dernière couche, ajouter du parmesan pour que la surface du gratin soit plus consistante.

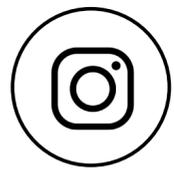
## PRÉPARATION

---

**Étape 4** Enfourner dans le four préchauffé, sur l'étagère centrale du four, pendant 25 à 30 minutes environ. Vérifier bien la cuisson en testant la consistance des feuilles à l'aide d'une fourchette et éteindre le four lorsqu'elles sont tendres et que le gratin a pris une belle couleur brune.

Laisser refroidir légèrement avant de répartir les lasagnes en portions et déguster.

# *Plumcake* aux **CAROTTES**



Romina Manzanarez

@romina.manzanarez

Carottes, les restes de l'extracteur... et le tour est joué !

## **INGRÉDIENTS** POUR 6 PERSONNES

- 
- 2** tasses de flocons d'avoine
  - 1½** tasse de lait d'amande
  - 1** tasse de farine complète
  - 1** cuillère à soupe de cannelle

## INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

---

½	cuillère à soupe de noix de muscade
¼	de cuillère à café de sel rose
1 ½	cuillère à soupe de bicarbonate de soude
½	tasse d'huile d'olive
3	œufs
⅓	de tasse de sucre roux
2	tasses d'extrait de carotte restant
1	cuillère à soupe d'extrait de vanille
½	tasse d'amandes hachées

## PRÉPARATION

---

**Étape 1** Faire tremper les flocons d'avoine dans du lait d'amande.

**Étape 2** Pendant que les flocons d'avoine trempent, hacher les amandes et ajouter les ingrédients secs : farine, cannelle, bicarbonate de soude, muscade et sel.

## PRÉPARATION

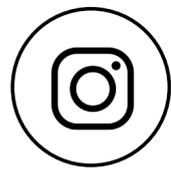
---

- Étape 3** Aux flocons d'avoine trempés, ajouter l'huile d'olive, les œufs, le sucre, l'extrait de carotte restant et l'extrait de vanille.
- Étape 4** Verser la préparation dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé ou beurré et fariné. Verser les amandes sur le dessus en guise de décoration.
- Étape 5** Enfourner pendant 45 minutes à 180°C.
- Étape 6** Laisser refroidir et savourer le résultat.

# *Pappardelles*

## **AUX PETITS POIS à la crème**

### **ET seiche poêlée**



**Arianna D'Amico**

@atuttocibogram

Un plat incroyablement savoureux à essayer maintenant à partir de déchets de pois.

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

### **POUR LA FARCE AUX PETITS POIS**

**500 g** de petits pois

**200 g** de cosses

**30 g** de beurre

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

---

**1** oignon

Glace

### **POUR LES PAPPARDELLES**

**400 g** de farine 00

**3** œufs

**100 g** de cosses en poudre

### **POUR LES SEICHES**

**4** seiches

Persils

Huile d'olive extravierge

## **PRÉPARATION**

---

### **Étape 1 Pour la farce aux petits pois**

Ecosser les petits pois et réserver les cosses.

Faire cuire les petits pois dans de l'eau bouillante, puis les placer dans de la glace ou de l'eau très froide.

Laver les cosses et les passer à l'extracteur pour obtenir le jus.

## PRÉPARATION

---

Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec le beurre, puis ajouter les petits pois et une partie du jus des cosses. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pois soient cuits.

Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir et réduire en crème à l'aide d'un mixeur.

### Étape 2 Pour les pappardelles

Verser les œufs dans un saladier avec la farine et les casser à l'aide d'une fourchette en incorporant la farine petit à petit.

Travailler avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Déposer la pâte sur une planche à pâtisserie et la pétrir encore quelques minutes.

Envelopper la pâte dans du film alimentaire et la laisser reposer pendant 30 minutes.

Une fois le temps écoulé, couper un morceau de pâte, fariner avec de la semoule et l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une roulette jusqu'à l'obtention d'une feuille fine.

### Étape 3 Pour la seiche

Nettoyer la seiche en préservant la couleur noire.

## PRÉPARATION

---

Couper la seiche en lamelles, la rincer sous l'eau courante et la faire mariner dans de l'huile et du persil finement haché.

Faire sauter les seiches dans une poêle avec la marinade. Réserver tout en gardant au chaud.

### **Étape 4** Pour la farce des pappardelles

Verser la crème de petits pois dans une poche à douille et la répartir dans le sens de la longueur au centre de la pâte.

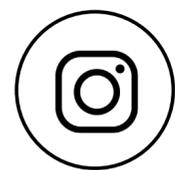
Plier la pâte en deux et souder les bords avec les doigts.

Rouler la pappardelle sur elle-même et souder bien l'extrémité.

### **Étape 5** Faire cuire les pappardelles dans de l'eau bouillante salée. Puis les égoutter à l'aide d'une écumoire et les dresser sur une assiette décorée d'un pinceau d'encre de seiche.

Assaisonner avec la seiche poêlée et servir.

# Crème DE polenta AUX champignons



Selina Cucuruzan

@la\_pizzaiola\_pazza

Que faire avec un reste de polenta et une pelure d'aubergine ? Voici une recette pour les vrais gourmets.

## INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

Restes de polenta

Champignons de Paris

Bouillon de légumes  
à volonté

Peau d'une compote  
de pommes

Sel

Graines de papaye

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PERSONNE

---

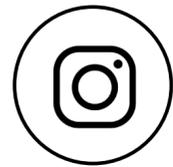
Ail	Huile de friture
Huile d'olive extra vierge	Persil

## PRÉPARATION

---

- Étape 1** Verser la polenta restante dans un mixeur en ajoutant du bouillon de légumes petit à petit jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Corriger pour le sel.
- Étape 2** Nettoyer les champignons et les couper en lamelles.  
Dans une poêle, faire revenir une gousse d'ail, puis ajouter les champignons et les faire bien cuire.
- Étape 3** Laver et sécher l'aubergine et retirer la peau.  
Porter l'huile de friture à température puis faire revenir les peaux quelques secondes.
- Étape 4** Servir en décorant de feuilles de romarin et de graines de papaye lavées à l'eau courante.

# Macafame



Massimiliano Guaiana

@caparoccia

Le pain rassis est la vedette de ce gâteau traditionnel de la région de Vicence.

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

### POUR LE GÂTEAU

<b>250 g</b>	de pain rassis
<b>200 g</b>	de sucre
<b>80 g</b>	de beurre ramolli
<b>4</b>	œufs moyens

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES**

---

<b>100 g</b>	de raisins secs
<b>80 g</b>	de noisettes
<b>100 g</b>	de pommes
<b>150 g</b>	de farine jaune
<b>1 l</b>	litre de lait
	Arôme de rhum
<b>peau</b>	de ½ citron

### **POUR LES QUENELLES**

<b>40 g</b>	de sucre
<b>5 g</b>	de miel
<b>20 g</b>	de maïzena
<b>75 g</b>	de crème

### **DÉCORATIONS EN SUCRE**

<b>150 g</b>	de sucre
<b>150 g</b>	d'eau

## PRÉPARATION

---

### Étape 1 Pour le gâteau

Couper le pain rassis en morceaux, le tremper dans du lait et le mettre au réfrigérateur pendant 10 heures. A l'aide d'une passoire, égoutter le pain pour obtenir 200g de lait qui servira pour les quenelles.

Ajouter le sucre au pain trempé et, dans un saladier, mélanger le tout pour obtenir une masse blanche et homogène.

Ajouter le zeste de citron râpé, l'arôme de rhum et mélanger à l'aide d'un fouet.

Ajouter ensuite les œufs un par un. Incorporer la pomme, les raisins secs préalablement trempés dans l'eau tiède, les noisettes, le beurre puis la farine.

Beurrer un moule à cake de 26 cm et y verser le mélange et cuire à 190°C degrés dans un four statique pendant environ 50 minutes, laisser refroidir.

### Étape 2 Pour les quenelles

Faire chauffer le lait, le sucre et le miel et fouetter le mélange avec la maïzena tamisée et un fouet à feu doux et laisser refroidir.

Fouetter la crème et mélanger les deux préparations.

## PRÉPARATION

---

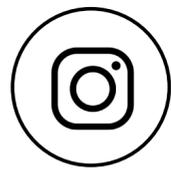
### Étape 3 Décorations en sucre

Dans une casserole à fond épais, faire cuire le sucre et l'eau à 170 degrés jusqu'à épaississement.

Verser le caramel sur du papier sulfurisé ou un silpat en déroulant la feuille. Froisser la feuille à votre convenance et laisser refroidir, puis casser le caramel en feuilles.

**Étape 4** Servir les tranches de gâteau en les décorant avec les quenelles et les décorations en sucre.

# Sauce **AVEC TES CROUTES** DE *fromage*



Izia Vivot

@voyage\_a\_poele

La croûte des fromages, on la mange ou non? Tout à fait comestible, la croûte apporte un goût unique.

## **INGRÉDIENTS** POUR 6 PERSONNES

---

<b>10 g</b>	de vin blanc
<b>¼</b>	de bouillon de légumes
<b>1</b>	gousse d'ail
<b>1</b>	oignon
<b>½</b>	de noix de muscade

## INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

---

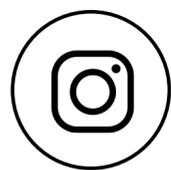
	Thym
<b>150 cl</b>	de crème
<b>100 g</b>	de croûte de fromage
	Sel & poivre

## PRÉPARATION

---

- Étape 1** Couper les croûtes de fromage en petits dés.
- Étape 2** Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.
- Étape 3** Faire fondre un peu de beurre dans une casserole, et ajouter l'oignon, l'ail et le thym. Faire revenir en remuant constamment.
- Étape 4** Ajouter le vin blanc, continuer la cuisson tout en remuant jusqu'à évaporation.
- Étape 5** Lorsque les oignons sont dorés ajouter le fromage coupé en petits morceaux. Ajouter la crème jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter la noix de muscade, saler et poivrer.
- Étape 6** Servir aussitôt et bien chaud, accompagné de viande rouge, de pâtes, ou encore de pommes de terre cuites à l'eau.

# CROQUETTES DE *courgettes*



**Audrey Coste**

@travels\_and\_cooking

C'est également une recette anti gaspi si vos courgettes arrivent en fin de vie et ne sont plus très jolies.

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 
- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| <b>100 g</b> | d'Emmental râpé         |
| <b>1</b>     | oignon                  |
| <b>1</b>     | cuillère à café de cari |

## INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

---

<b>400 g</b>	de courgettes restantes ou proches de la date de péremption œuf
<b>2</b>	de flocons d'avoine
<b>130 g</b>	Piment d'Espelette

## PRÉPARATION

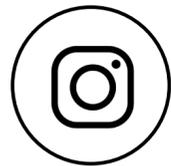
---

- Étape 1** Faire revenir dans 2 cuillères d'huile d'olive oignon et curry.
- Étape 2** Mixer les courgettes, les œufs et les flocons d'avoine.
- Étape 3** Ajouter le fromage, 3 pincées de sel et 2 belles pincées de piment d'espelette.
- Étape 4** Former des boules légèrement aplaties.
- Étape 5** Cuire 25/30 min à 180°C.

# *Mille-Feuille* au VIEUX PAIN *et* À LA TOMATE



**Dominique Crenn**



@dominiquecrenn

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.

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

---

### **POUR LE CRUMBLE**

- 1** échalotes
- 2** gousses d'ail
- 50 g** chapelure
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette

### **POUR LE LAIT DE SOJA INFUSÉ**

- 1** tranche de pain au levain, rassis
- 1** tomates, pelée à vif
- 250 g** lait de soja, non sucré
- Piment d'Espelette
- Sel

### **POUR LA MAYONNAISE VÉGÉTALIENNE**

- 40 g** moutarde de Dijon
- 130 g** lait de soja, infusé
- Huile de pépins de raisin

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES**

---

Huile d'olive extra vierge

**5 g** basilic, haché

### **POUR LA TOMATE SUNGOLD**

**1** tomates cerise, mûre

**10 g** Shiro Dashi

**10 g** huile d'olive extra vierge

**10 g** jus de citron

Piment d'Espelette

Sel

## **PRÉPARATION**

---

### **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.

## PRÉPARATION

---

### 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.

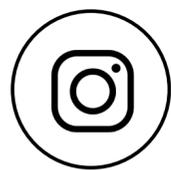
### Étape 5 Pour finir

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.

# PAIN D'HIER AVEC *taramasalata d'œuf* DE *Saint-Jacques*



Sat Bains



@satbains1

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'œuf de Saint-Jacques au goût fumé et umami, il réalise le snack parfait et prouve que le pain est vraiment de l'or.

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

---

### **TUILE AU LEVAIN**

- 500 g** eau
- 250 g** chapelure de pain
- 10 g** sel

### **TARAMASALATA**

- 200 g** œuf de Saint-Jacques
- 40 g** pain blanc
- 20 g** lait
- 1** œuf
- 2** gousses d'ail pelées
- 10 g** Tabasco
- 30 g** jus de citron
- 400 ml** huile de tournesol
- 100 ml** huile d'olive

## PRÉPARATION

---

### 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 œuf de Saint-Jacques pendant 1 heure.

Faites tremper le pain dans le lait et

## PRÉPARATION

---

mettez-le de côté pendant 10 minutes. Mélangez les œuf 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.

### **Étape 3** OËuf de Saint-Jacques séchés

Nettoyez les œuf 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 4** Pour terminer

Placez la taramasalata dans une poche à douille.

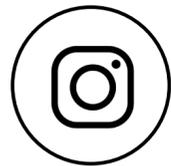
Déposez-la sur les chips frites et empilez délicatement.

Râpez les œuf de Saint-Jacques séchés et servez.

# La *carotte* qui voulait être une **PÂTE**



César Troisgros



@cesar.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.

## **INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

---

- 500 g** carottes, épluchures et parures
- 2** gousses d'ail pelées, fraîches
- 20 g** harissa
- 2** sauge, brins
- 1** citron
- Huile d'olive
- 1 l** beurre clarifié

## PRÉPARATION

---

**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.



**Découvrez d'autres  
recettes  
*zéro déchet* SUR  
[FINEDININGLOVERS.FR](https://www.finedininglovers.fr)**

 FINEDINING  
**L LOVERS**

BY S.PELLEGRINO & ACQUA PANNA