

PETITS TRUCS GRAND BIEN

La cuisine zéro déchet

C'est d'autant plus tendance en ce moment que nous consommons moins de viande, nous nous soucions davantage de notre santé, et de celle de notre portefeuille. Chaque jour, nous apprenons à trier, à ne pas jeter aussi facilement qu'avant. C'est valable aussi pour notre assiette !



La Cuisine Zéro Déchet, signée Stéphanie Faustin, vous propose 40 recettes bio et végétariennes pour ne plus rien jeter. L'auteur explique qu'elle n'a jamais vu sa mère jeter aucun reste de nourriture : il était mangé au repas suivant, accommodé autrement. Cela rappelle sans doute

à bon nombre d'entre nous des souvenirs d'enfance ; le concombre un peu moins vert cuisiné en daube; les lentilles du vendredi midi transformée en purée de lentilles pour le soupe du soir; le poisson frit retrouvé dans un daube onctueuse, etc.

Stéphanie Faustin a donc gardé de son éducation une sainte horreur de tout gaspillage, et c'est de là que naît ce livre qui fait la part belle aux... déchets ! En les remettant à l'honneur, et plus précisément, aux fourneaux.

Originales, créatives et savoureuses, les 40 recettes sont réparties entre salées (apéritifs, entrées, potages, tartes et muffins, autres mets salés) et sucrées (confits, poudres, autres mets sucrés, tisane), et magnifiquement mises en scène et photographiées par l'auteure.

Je vous connais, inspirés par certaines recettes, vous allez les adapter à nos produits. Mais doré et déjà, vous trouverez dans ce livre des recettes de Pancakes à la peau de banane, Samoussas aux feuilles de chou-fleur et à la patate douce, Muffins aux peaux de bananes et pépites de chocolat, Gelée de trognons et d'épluchures de pommes, Brouillade aux fanes de radis, Chips de peaux de légumes, Velouté de fanes et trognon de chou-fleur au curry et lait de coco ... On ne jette plus rien !

Et si vous allez sur le blog de l'auteure (<http://tomate-sansgraines.blogspot.com>), vous trouverez aussi des recettes très sympathiques.

L.C.

Auteur : Stéphanie Faustin. Éditeur : Rue de l'échiquier

Côté CUISINE



La recette du chef

par Marion Solomon Jr, cuisinier au 1973



©Eric Guyenon

Pratique

Pour 6 personnes

Ingrédients

- 12 feuilles de brick
- 2 kg de lambi
- 4 œufs
- 125 g d'amandes effilées
- 2 oignons
- 5 brins de coriandre
- 1 cuillère à café de miel
- 50 g de beurre
- Huile, sel, poivre
- 2 cuillères à café de 4 épices

Réalisation : 30 minutes

Cuisson : 1 h 30

Niveau : moyen

Pastilla de lambi

Préparation

Dans une poêle, faites torrifier (à sec) les amandes effilées, puis, réserver. Dans une cocotte, faites cuire pendant 1 heure environ les morceaux de lambis préalablement nettoyés et coupés en fines lamelles, avec un fumet de poisson, les oignons et les quatre épices. Faire réduire. Saler et poivrer. Ajouter un peu de miel et la coriandre fraîche Réserver au frais. Mélanger la préparation obtenue avec les œufs afin d'obtenir un appareil homogène. Préchauffer votre four (th 6, 180°C). Beurrer un moule à manqué. Poser une feuille de brick, préalablement découpée, à la taille exacte du fond du moule. Puis, disposer les autres feuilles en rosace en laissant déborder la moitié hors du moule afin de pouvoir refermer votre pastilla. Mettre le mélange dans votre moule avec les feuilles de brick. Recouvrir d'une feuille de brick découpée de la taille du moule. Rabattre les bords des feuilles de brick qui dépassent vers le centre du moule, après les avoir préalablement beurrées au pinceau pour les rendre adhérentes. Enfourner pendant 20 minutes environ (180°C), puis finir en faisant revenir la pastilla dans une poêle, pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et croustillante.

Dressage : Disposer la pastilla dans une assiette et saupoudrer d'amandes effilées et de miel. A servir chaud ou à température ambiante.

L'avis de la diététicienne !

Les aliments sont classés en différentes catégories, en fonction de leurs apports nutritionnels. Le lambi appartient au groupe : viande, poisson, œuf et produit de la pêche, pourvoyeur de protéines de bonne valeur biologique. Ce sont des substances complexes, composées d'éléments de base : les acides aminés. Seules les protéines animales sont complètes, au regard des besoins humains. Il est possible d'avoir une qualité équivalente, d'origine végétale, en associant les céréales et les légumineuses. Actuellement, il est certain que notre consommation de protéines animales est excessive et que nous gagnerions à consommer davantage de végétaux, en diminuant la part animale dans notre alimentation. Que cela ne vous empêche pas de déguster ce délicieux plat, le lambi n'étant pas un produit de consommation courante.

Christine Deraïta, Diététicienne-nutritionniste