

# SOMMAIRE

---

- 6 INTRODUCTION
- 8 RECOMMANDATIONS



## 10 *Recettes salées*

### À L'HEURE DE L'APÉRITIF

- 12 Tartinade de fanes de carottes aux noix de cajou
- 14 Blinis et crème aux pluches de fenouil
- 16 Chips de peaux de légumes
- 18 Fenouillade
- 20 Champignons farcis à l'okara d'amande et aux tomates séchées
- 22 Makis de crêpes à la tartinade de fanes de betterave chioggia

### LES POTAGES

- 24 Velouté de feuilles et trognon de chou-fleur au curry et lait de coco
- 26 Velouté de cosses de petits pois à la menthe
- 28 Bouillon aux épluchures d'asperge
- 30 Velouté de fanes de radis
- 32 Soupe multifanes



### LES ENTRÉES

- 34 Carpaccio de radis noir, grenade et vinaigrette aux zestes d'agrumes
- 36 Taboulé de couscous sans gluten aux radis tout entiers
- 38 Samoussas aux feuilles de chou-fleur et à la patate douce
- 40 Œufs mimosa-fenouil
- 42 Poireaux vinaigrette
- 44 Salade de pois chiches aux fanes de navet, riz et maïs

### TARTES ET MUFFINS

- 46 Quiche aux girolles et pluches de fenouil
- 48 Tarte au vert de poireau
- 50 Muffins aux fanes de radis et au chèvre
- 52 Tarte aux fanes de betterave et mozzarella
- 54 Quiche aux fanes de navet, tomates séchées et chèvre frais



## AUTRES METS SALÉS

- 56 Bruschetta au pain rassis, tomate et courgette
- 58 Galettes de quinoa au vert de poireau
- 60 Poêlée de pommes de terre, carottes et leurs fanes
- 62 Croquettes d'okara d'avoine aux légumes
- 64 Brouillade aux fanes de radis
- 66 Petites crêpes de pois chiche, poêlée de carottes et fanes de navet
- 68 Boulettes de riz aux fanes de chou-rave
- 70 Gratin de côtes de blettes et champignons à la béchamel
- 72 Ragoût de pois chiches et de fèves en cosses
- 74 Tagliatelles fraîches aux fanes de betterave
- 78 Galettes de pommes de terre aux fanes de carottes

## Recettes sucrées

### LES CONFITS

- 82 Écorces d'orange confites
- 84 Gelée de trognons et d'épluchures de pomme
- 86 Tiges de fenouil confites

### LES POUDRES

- 88 Écorces d'orange séchées
- 90 Sucre parfumé à l'orange
- 92 Poudre de vanille



## AUTRES RECETTES GOURMANDES

- 94 Muffins aux peaux de banane et pépites de chocolat
- 96 Gâteau à l'okara de noisette
- 98 Chips de pelures de pomme
- 100 Cake aux tiges de fenouil confites, citron, fraises et huile d'olive
- 102 Cookies à l'okara de noix de cajou, chocolat et abricots secs
- 104 Pain perdu pêche-coco
- 106 Pancakes à la peau de banane
- 108 Pudding au pain rassis et aux cerises
- 110 Tourte sucrée aux fanes de betterave, comme la *tourta de blea*
- 112 Energy balls aux figues et à l'okara de noisette
- 114 Sablés à la farine de quinoa et poudre d'agrumes



### LES BOISSONS

- 116 Décoction de queues de cerise
- 118 Lait végétal maison

### INFORMATIONS PÊLE-MÊLE

- 122 INDEX DES « DÉCHETS »
- 125

# Introduction

Mes parents ont toujours été de grands conservateurs (et de grands débrouillards, par la même occasion) : morceaux de tissu, bouts de fil de fer, bouchons en liège, bocaux, vieilles planches de bois... «On ne jette rien, tout peut servir un jour», telle est la devise familiale!

Prenant sans doute exemple sur eux, je me souviens que, petite, je ramassais tous les clous et les vis que je trouvais par terre, dans la rue ou ailleurs. Je les donnais alors avec fierté à mon père, qui me congratulait d'un : «C'est bien Nanie, ça, ça va me servir!»

En cuisine, du temps où j'habitais encore chez mes parents, je n'ai jamais vu ma mère jeter un seul reste de nourriture à la poubelle. Trois options s'offraient généralement au reste en question :

- il était mangé tel quel à un repas ultérieur, par un ou plusieurs membres de la famille selon la quantité;

- il était accommodé différemment — un reste de petits pois entrainé dans la composition d'un gratin de pâtes, un morceau de pain rassis faisait un excellent pudding, quelques pommes de terre sautées finissaient en omelette...;

- en dernier recours, le reste était donné à manger aux poules ou aux lapins, voire au chat ou au chien.

Ah non, pardon! Maintenant que j'y pense, il y avait une quatrième possibilité à l'époque : on apportait le reste à Pépé, parce que «Pépé, il est pas difficile, il aime tout!» À part le poisson avec les arêtes. Véridique. Du coup, hormis les «bons» restes ou surplus de plats que nous avions plaisir à lui offrir, quand nous n'aimions pas quelque chose, nous le lui donnions aussi, car nous étions sûrs que lui saurait l'apprécier! Et comme mon Pépé habitait juste à côté, c'était facile.

C'est ainsi que j'ai été éduquée, et je pense que cela a façonné ma perception de la vie : je n'aime pas gaspiller, et ce, quel que soit le domaine.

Lorsque j'ai quitté le nid familial et que je me suis mise à cuisiner au quotidien, j'attachais déjà une certaine importance aux bons produits. Je n'aimais pas tout ce qui était «premier prix», trop industriel, trop raffiné ou trop chimique... Depuis toujours, j'ai été habituée à aller ramasser les légumes dans le jardin familial, à récupérer les œufs dans notre poulailler, à aller cueillir les champignons et à récolter les châtaignes en forêt. J'aidais même à faire tomber les olives à la canne dans les grands filets que l'on étendait sous les arbres. Je me souviens que j'avais bien froid, les doigts tout engourdis et le nez rouge, mais qu'est-ce que j'étais contente par la suite de pouvoir me délecter de notre délicieuse huile et de nos olives salées!

Et puis, j'ai toujours vu ma mère passer des heures en cuisine, à préparer de bons petits plats : gnocchis, raviolis et autres pâtes fraîches, sauce à la tomate du jardin gorgée de soleil, pizzas au feu de bois, ratatouille aux savoureux légumes d'été... Rien que d'y penser, j'en salive! Bref, autant vous dire que la facilité et le tout prêt, sous vide, ne m'ont jamais été familiers.

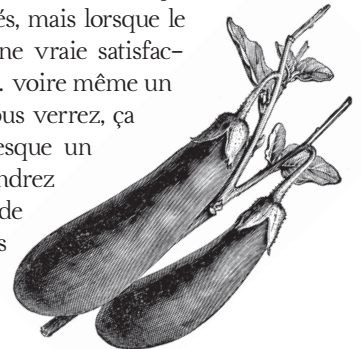
La création de mon blog *Tomate sans graines* quelques années après avoir pris mon envol et m'être installée avec le Doudou (le fameux!) m'a fait rapidement prendre conscience de l'orientation que je souhaitais donner à ma cuisine. Je la voulais saine et équilibrée, respectueuse des saisons, de l'environnement et de ma santé. J'ai donc peu à peu intégré davantage de produits bio dans mon alimentation, pour finir par consommer uniquement des aliments bio, non traités ou issus d'une agriculture raisonnée (sauf quand je suis à l'extérieur et que ce n'est pas moi qui cuisine). J'ai également fait le choix de considérablement réduire ma consommation de produits animaux, pour ma santé, mais aussi par éthique. Sans être ni végétalienne ni végétarienne stricte, je privilégie fortement ces régimes alimentaires au quotidien. Vous ne trouverez donc que des recettes adaptées à ces deux régimes dans ce livre, car ce sont celles qui me représentent le plus, mais aussi parce que je souhaitais montrer qu'il est possible – et facile – de manger savoureux sans viande ni poisson, et avec peu de produits issus du monde animal (lorsque j'inclus dans mes recettes de la crème fraîche, du fromage ou des œufs, ce n'est généralement qu'en faible quantité).

Une alimentation bio (labellisée ou non) a un coût qui n'est pas négligeable, il faut bien l'admettre. Mais c'est une dépense que je suis prête à effectuer, car je suis persuadée que santé et alimentation sont intimement liées. En outre, l'impact environnemental de la production biologique/sans intrants chimiques est nettement inférieur à celui de la production conventionnelle... à condition de consommer le plus local possible, bien entendu. En effet, le bio de «contrées lointaines» ayant fait un long voyage jusqu'à notre

assiette n'est pas ce qu'il y a de mieux pour la planète!

Afin de pallier ce coût, je suis toujours en quête d'astuces pour rentabiliser mes achats de manière optimale et réduire le gaspillage. C'est ainsi que j'en suis venue à essayer de maximiser le potentiel des aliments que je consomme: légumes, fruits, épices, pain... Cela m'a ouvert de nouveaux horizons culinaires. C'est fabuleux tout ce que l'on peut faire avec de simples feuilles ou épluchures! J'ai par exemple appris à confire les écorces d'agrumes, à préparer de délicieux veloutés de fanes de légumes, à réaliser des chips de pelures de pomme, de la poudre de vanille, ou encore à utiliser les peaux de banane dans des gâteaux (de manière ponctuelle, car la banane étant un fruit exotique, je la consomme avec modération... mais je me fais plaisir de temps en temps, et au moins, quand j'en achète, je ne gaspille rien). Toutes ces recettes et bien d'autres sont réunies dans ce livre.

La cuisine de ce que l'on considère d'ordinaire comme des déchets est ainsi devenue pour moi une cuisine du quotidien, économique, écologique, goûteuse... et ludique! En effet, tenter de relever le défi de cuisiner un nouveau «déchets», ou de le cuisiner autrement que d'habitude, est assez amusant et stimulant. Il se peut qu'il y ait des ratés, mais lorsque le pari est réussi, une vraie satisfaction se fait sentir... voire même un brin de fierté! Vous verrez, ça en deviendra presque un jeu et vous prendrez du plaisir à tester de nouvelles recettes zéro déchets.



# Recommandations

Voici quelques astuces et recommandations pour réaliser les recettes de ce livre, mais aussi concernant l'utilisation des peaux et des fanes des fruits et légumes de manière générale.

Utilisez des fruits et légumes bio ou non traités : si l'essentiel des fibres et des vitamines se trouve dans la peau ou les feuilles de ces derniers, les pesticides aussi! Certes, les fruits et légumes bio coûtent plus cher à l'achat, mais comme on ne jette rien ou presque, et qu'ils sont nutritionnellement plus intéressants que leurs homologues conventionnels, on s'y retrouve. Dans tous les cas, on prendra soin de bien laver et brosser les fruits et les légumes, éventuellement dans une eau additionnée de vinaigre, en particulier s'ils sont consommés crus : en effet, même lorsqu'ils n'ont pas reçu de traitement chimique, les fruits et les légumes comportent des bactéries et autres contaminants potentiels sur leur peau et leurs feuilles, que l'eau vinaigrée permettra d'éliminer.

Les fanes, qui sont les tiges et les feuilles des légumes, se flétrissent assez rapidement et doivent être consommées de préférence le jour de leur achat ou de leur cueillette pour profiter de leur fraîcheur. Si vous ne les utilisez pas immédiatement, vous pouvez néanmoins les détacher des légumes le jour même et les conserver quelques jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Je vous propose également des recettes avec des pelures, que vous pourrez conserver de la même manière, jusqu'à en avoir la quantité requise pour réaliser la recette.

Toutefois, il est préférable de cuisiner rapidement les fanes et épluchures afin d'en préserver les nutriments, et notamment les vitamines.

Le marché est l'endroit idéal pour obtenir des fanes de légumes si vous n'avez pas la chance d'avoir votre propre potager. Les maraîchers débarrassent en effet souvent les légumes de leurs fanes à la demande des clients, ceux-ci ne souhaitant pas les conserver (à tort!). N'hésitez donc pas à les solliciter, toujours avec le sourire, ils vous en offriront avec plaisir.

Pour la petite anecdote, un jour où je demandais à un maraîcher s'il n'avait pas quelques fanes de légumes à me donner, il m'a posé cette question : «C'est pour quel animal?» Ce à quoi j'ai répondu : «C'est moi, l'animal!» Il m'a alors offert de magnifiques fanes et m'a proposé «un peu de persil à ajouter dans [ma] gamelle». Nous avons bien ri !

Toutes les fanes ne sont pas comestibles. Ainsi, on ne consommera pas les fanes de pomme de terre, tomate, aubergine et poivron, ni les feuilles de rhubarbe. Ce qui laisse encore un large choix : radis, chou, betterave, carotte, navet, panais, fenouil... Si vous avez le moindre doute, renseignez-vous!

Ce qu'il y a de bien avec les fanes, c'est qu'elles sont souvent «interchangeables» dans les recettes : ainsi, si je vous propose une recette à base de fanes de radis, n'hésitez pas à les remplacer par des fanes de navet. Gardez malgré tout à l'esprit qu'il est toujours préférable d'intervertir deux fanes au goût et à la texture assez proches (ne remplacez pas une fane tendre par une fane coriace par exemple, surtout si elle est consommée crue), ceci

afin d'éviter les déceptions culinaires! À force de les cuisiner, de faire des tests, vous apprendrez à apprivoiser les fanes, et saurez quelle fane remplacer par quelle autre.

Consommez de saison! Ce sera non seulement meilleur sur le plan gustatif, mais aussi meilleur pour votre porte-monnaie (moins cher!) ainsi que pour l'environnement.

Les temps de cuisson indiqués dans ce livre ne sont pas à suivre à la lettre, mais donnent simplement un repère. En effet, ces temps peuvent varier plus ou moins fortement en fonction des fours et des plaques de cuisson. À vous d'y aller de votre jugement et bon sens.

J'ai banni les sels et sucres blancs totalement raffinés de mes placards. Dans la première édition de ce livre, je vous disais utiliser du sel rose de l'Himalaya, extrêmement pur et très riche en oligo-éléments. Aujourd'hui, par souci de cohérence avec une démarche locavore, j'ai remplacé le sel de l'Himalaya par du sel marin non raffiné de Guérande ou de Camargue, en gros grains pour les eaux de cuisson et en fine poudre pour saler mes préparations et en guise de sel de table. Concernant le sucre, je continue d'utiliser du sucre de canne blond, roux ou complet, mais aussi du miel, du sirop d'érable, d'agave ou encore de coco, selon les recettes. Je privilégie un miel local que je trouve dans un faible rayon kilométrique autour de chez moi. À titre informatif, plus un sucre est raffiné, moins il contient de vitamines et minéraux : le sucre de canne blanc en est totalement dépourvu et ne vous apportera que des calories... En outre, selon l'édulcorant choisi, le pouvoir sucrant (et le goût) sera plus ou moins fort. Ainsi, si j'utilise 50 grammes de sucre roux dans une recette et que vous décidiez de le remplacer par un autre type de sucrant, le résultat ne sera pas le même. À vous de faire vos propres expériences et d'adapter les

quantités selon vos préférences si vous n'utilisez pas les ingrédients indiqués dans les recettes. De manière générale, je sucre peu, quel que soit le sucrant.

Pour ce qui est des produits laitiers traditionnels (lait, crème, yaourt), je n'en consomme que rarement, au profit de leurs homologues végétaux, dont la gamme est très vaste : lait d'amande, de noisette, de millet, d'avoine, de riz, de coco... mais aussi crème de soja, de riz ou de millet, yaourt au soja, etc. Le choix ne manque pas! Selon les marques, les saveurs ne seront pas identiques : vous pourrez ainsi apprécier un lait de riz d'une marque, mais pas d'une autre. Préférez des laits — ou boissons végétales — sans sucres ajoutés. Vous verrez aussi qu'il est tout à fait possible de réaliser vous-même votre lait végétal, ce qui vous permettra de réduire les déchets d'emballage et d'utiliser le résidu (okara) résultant de la fabrication du lait dans d'autres recettes.

Enfin, je remplace systématiquement la levure chimique par du bicarbonate de soude alimentaire, qui a les mêmes propriétés, coûte moins cher et génère moins de déchets d'emballage.

### *Le saviez-vous ?*

Les fanes et les pelures sont très peu caloriques, riches en vitamines, fibres et antioxydants, et constituent ainsi d'excellentes sources de nutriments.