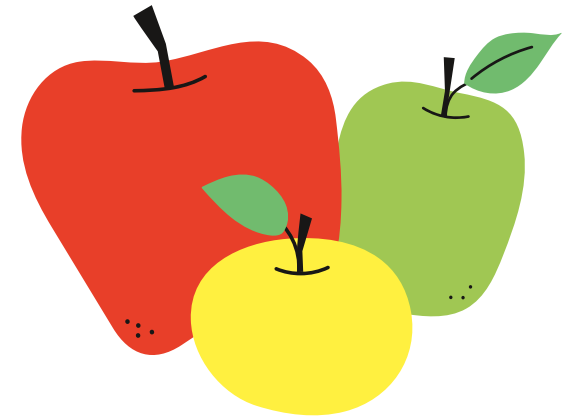


sommaire



Introduction	6	Je cuisine les épiluchures	48
Je cuisine la chair	12	Chips d'épiluchures de pomme	50
Strudel aux pommes	14	Muffins aux épiluchures de pomme	52
Beurre de pomme	18	Smoothie aux épiluchures de pomme	54
Galettes aux pommes râpées	20	Tisane pomme-verveine	56
Chaussons pomme-poire	22	Je cuisine les épiluchures et les trognons	58
Confiture de pommes à l'anis	24	Gelée d'épiluchures et de trognons de pomme	60
Cookies à la compote de pommes, noix et cranberries	26	Jus d'épiluchures et de trognons de pomme	62
Crumble aux pommes, cannelle et badiane	28	Sirop d'épiluchures et de trognons de pomme	64
Galette des Rois à la crème d'amandes et aux pommes	30	Vinaigre aux épiluchures et trognons de pomme	66
Tarte aux pommes sur lit de compote	32	Je cuisine la pomme en version salée	70
Verrine de pomme, yaourt coco et crème de marrons	36	Feuilletés poireau, pomme et fourme d'Ambert	72
Je cuisine la chair et les épiluchures	38	Pommes rôties au camembert	74
Gâteau au yaourt et aux pommes	40	Salade d'endives, pomme et fourme d'Ambert	76
Pommes au four farcies aux fruits secs	42	Ressources pour aller plus loin	78
Pâte de pomme aux épiluchures	44	Pour retrouver l'autrice	79
Salade du petit déjeuner pomme-carotte	46		