

# L'AGENT DU K'GIBI

## MANGE TES ÉPLUCHURES, ÇA FAIT GRANDIR !

**Comment faire le ménage dans vos placards pour traquer les agents chimiques ? Quelles sont les alternatives aux matières plastiques dans vos tiroirs ? Comment faire des économies et protéger la planète ? L'agent du K'GiBi vous aide à faire de vos maisons des zones eco friendly.**

**Vos enfants n'aiment pas les légumes ? Ils vont adorer les épluchures ! Voici quelques recettes, simples et de bon goût.**

## CHIPS DE LÉGUMES

**Les incontournables des apéritifs conviviaux : les chips !**

Pommes de terre, potimarron, carottes... Le choix est varié et permet de grignoter de manière saine. Pour les réaliser, rien de plus simple : plongez les épluchures de légumes ou de fruits de votre choix dans de l'huile. Égouttez, salez et ajoutez des épices. Vous pouvez aussi les cuire au four pendant environ 15 minutes à 200 °C.

## PESTO AUX FANES DE RADIS ET GRAINES DE COURGE

**Revisitez le traditionnel pesto avec des fanes de radis.**

Lavez les fanes et mixez-les avec du parmesan râpé, une gousse d'ail, des graines de courges torrifiées et de l'huile d'olive. Excellent avec un plat de tagliatelles.

## GELÉE DE PELURES DE POMMES

**Ne jetez plus vos épluchures de pommes.** Mettez-les dans une casserole avec des graines de cardamome, des zestes d'orange et de la vanille. Recouvrez avec de l'eau. Portez à ébullition, puis baissez à feu doux et laissez mijoter 45 minutes. Filtrez en pressant pour récupérer le maximum de jus. Ajoutez du sucre à raison de 500 g par litre de jus. Versez dans un pot et laissez refroidir.

## TARTINADE D'ÉPLUCHURES DE CAROTTES

**Dans la carotte, tout est bon. Avec les épluchures, réalisez une tartinaade.** Lavez les épluchures, faites-les blanchir dans de l'eau bouillante quelques minutes. Faites tremper un peu de pain rassis dans du lait de coco et mixez-le avec les épluchures égouttées. Ajoutez un peu d'huile d'olive, de thym et d'ail. Mélangez et tartinez sur du pain frais légèrement toasté.

## Huitième épisode :

En cuisine, rien ne se perd, tout se transforme ! C'est donc naturel de tout récupérer, des graines en passant par les épluchures (bien lavées), pour préparer de nouveaux plats savoureux. Cuisiner les épluchures de légumes au lieu de les jeter permet de réduire les déchets, de limiter le gaspillage alimentaire et donc de faire des économies.

**Faites part de vos astuces, de vos recettes et de vos questions** à notre agent du K'GiBi en lui écrivant sur [echodutri@grandnancy.eu](mailto:echodutri@grandnancy.eu)

## + L'INFOS EN PLUS

Le gaspillage alimentaire coûte entre 12 et 20 milliards d'euros par an en France, soit l'équivalent de 159€ par Français, selon les chiffres de l'Agence de la transition écologique (ADEME).



Les possibilités de recettes sont infinies. Alors n'hésitez pas et lancez-vous dans un gâteau à la peau d'orange, un velouté de pied de brocoli ou une focaccia à la peau de poivron.

**+** Plus de conseils sur le [site de la MHDD](https://www.mhdd.fr)

