

Recettes anti-gaspi pour les fans de Karott !

Salut, moi c'est
Karott,
La star du potager
de Jean-Yves !



Ce samedi 28 janvier 2017, nos Cuistots CPN ont testé pour vous :

Cuisiner des épluchures et des restes

Vous allez être fans !

Au menu ...

Le soufflé au
fromage avec des
restes de purée

Le vert de poireau
comme assaisonnement
de salade

Les galettes aux
fanons de
carotte

Et les chips de
légumes

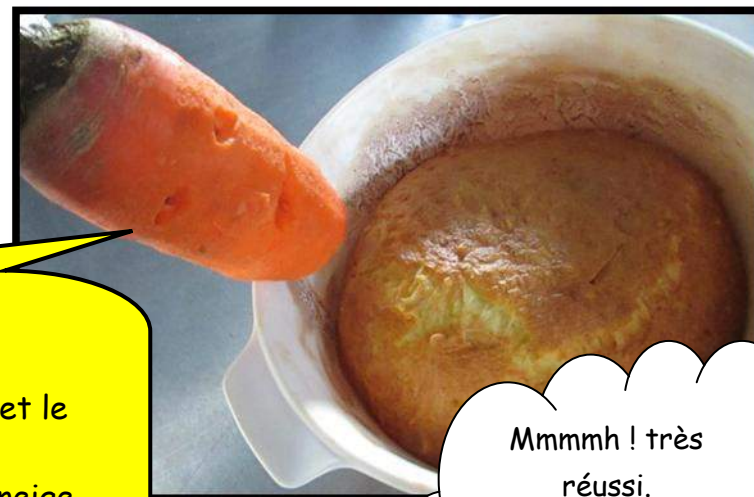


Commençons par utiliser un reste de purée de pommes de terre pour en faire un Soufflé au fromage

Ingrédients

- 200g de purée
- 3 œufs
- 50 g de fromage râpé
- sel, poivre

- Séparer les blancs et les jaunes d'œufs.
- Ajouter la purée aux jaunes et mélanger.
- Ajouter le fromage et mélanger, puis le sel et le poivre.
- Ajouter délicatement les blancs montés en neige.
- Mettre dans un plat à soufflé beurré, comme celui-ci.

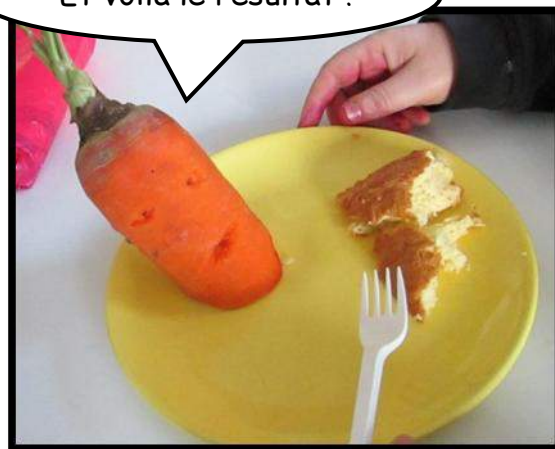


Mmmmh ! très réussi.
Hé faut pas croire qu'on s'amuse.
Soufflé... n'est pas jouer !

Faire cuire au four à 200 °C pendant 40 min

Petite précision Karott, c'est toujours aux invités d'attendre le soufflé et non au soufflé d'attendre les invités... A déguster dès la sortie du four !!

Et voilà le résultat !



Ça je le savais...

Utiliser les fanes de carottes dans des galettes

Ingrédients

- 2c. à s. de farine (non bombées)
- 1c. à s. de fanes de carottes ciselées
- 1 œuf
- 2c. à s de lait
- 1c. à s. d'eau
- sel + poivre



Commencez par me faire une petite coupe fashion et ne gardez que la partie fine de mes fanes, les tiges, ne nous serviront pas.

Petite astuce CPN pour ciseler les fanes :
mettez les dans un gobelet et plongez-y des ciseaux pour découper en minuscules morceaux ma « chevelure ».

- Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le poivre et les fanes
- Ajouter l'œuf, puis le lait et l'eau
- Laisser reposer pendant 20 minutes



Puis dans une poêle huilée, faire de petites crêpes assez fines et cuire en retournant les crêpes.

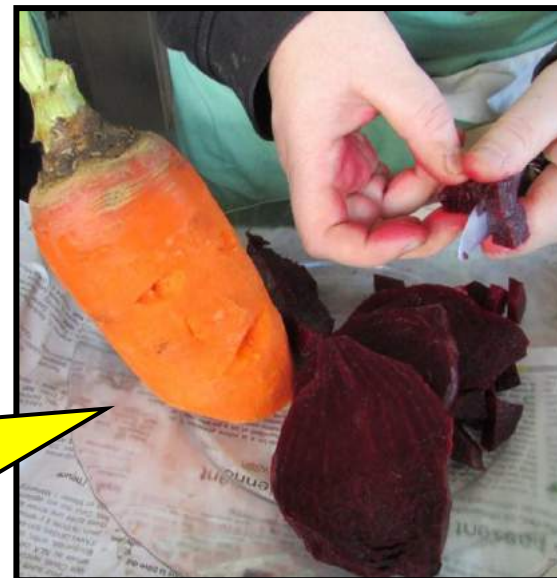


Peut être servi tiède ou froid, avec des carottes (mais pas des Karott, hein !) râpées, une salade ...

Utiliser le vert de poireau



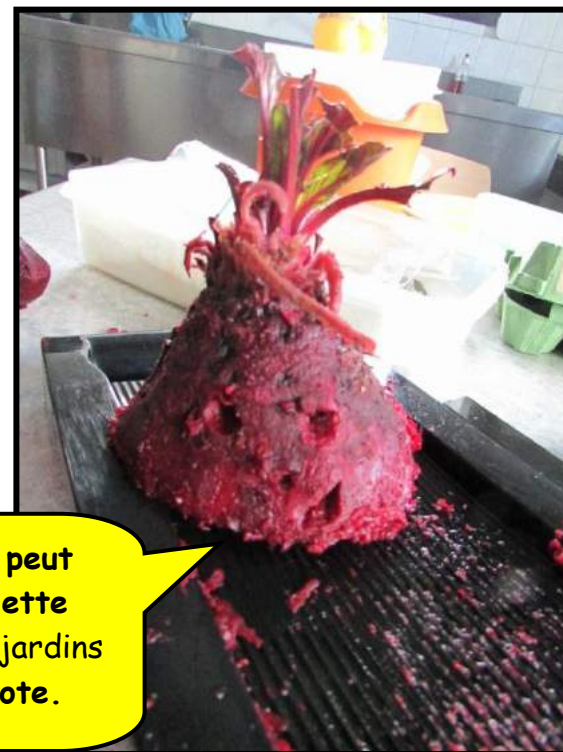
Emincer finement le vert
du poireau



Mélanger à la salade de légumes du
moment:
betteraves crues ou cuites,
carottes râpées, haricots blancs...



Servir avec une
vinaigrette.



Le vert de poireau peut
remplacer la ciboulette
(inexistante dans nos jardins
en hiver) ou l'échalote.

Des Chips de Carotte et de Betterave

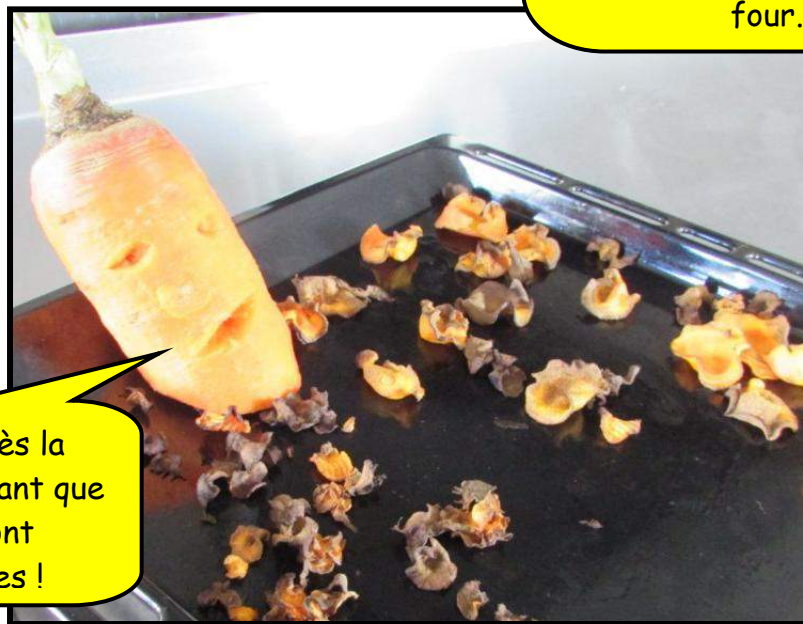


Alors là c'est très simple !

Il suffit de placer des tranches très fines de légumes (carotte, betterave, panais...) sur une plaque de four graissée, et hop ! quelques minutes au four.



Ooooh ! ben c'est super ça pour l'apéro !



A déguster dès la sortie du four tant que les chips sont croustillantes !





Dis donc, tu trouves pas qu'elles sont vraiment grosses et sucrées les Karott de Jean-Yves !?

Si, c'est incroyable !
T'as un secret, hein Jean-Yves ??

Heu...

Si elles savaient...

Moi, je peux vous révéler son secret...
C'est grâce à son super compost bien sûr !!



...et mes super toilettes sèches surtout !
Je me demande si je ne suis pas un peu diabétique vu comment mes légumes sont sucrés... !

FAIM...