

COMMENT CUISINER LES ÉPLUCHURES ET LES FANES DES FRUITS ET LÉGUMES ?

DO IT YOURSELF

[mise à jour : 06/2017]



On peut utiliser les épluchures et les fanes des fruits et des légumes comme épices ou nouvel ingrédient. Idées de recettes.

On jette 64 kilos de matières organiques à la poubelle par personne et par an, dont 33 kilos de déchets de cuisine¹. On y retrouve les fanes et les épluchures des fruits et des légumes. On peut pourtant les manger au lieu de les jeter. Voici quelques idées et recettes pour [éviter ce gaspillage alimentaire](#). Utile pour avancer vers un [objectif zéro déchet](#) !

Que faire de ces fanes et épluchures ?

On peut utiliser les fanes, les épluchures et les fruits et légumes un peu flétris en cuisine :

- pour parfumer / épicer / renforcer un goût (à ajouter dans un yaourt, un dessert, une salade...)
- en potage (généralement en complément d'un légume principal) ;
- ou même comme ingrédient principal d'une recette (pesto, orangettes, coulis...).

Bio ou pas bio ?

On trouve des résidus de pesticides sur 44% des fruits et légumes traditionnels.²

Dans tous les cas, il est donc préférable de les choisir bio. Exit les traitements aux pesticides de

synthèse. On évite donc la plupart des résidus.

C'est d'autant plus important quand on consomme les peaux des fruits et légumes, puisqu'elles sont en première ligne lors des épandages de pesticides.

Idées de recettes par légume ou par fruit

- **Banane (trop mûre)** : mélanger dans un yaourt pour faire un dessert. Ou ajouter à un gâteau et réduire la proportion de sucre ajouté dans la recette.
- **Banane (peau)** : cake à la peau de banane (voir recette ci-dessous).
- **Agrumes (peau)** (oranges, citrons...) : faire des orangettes ou laisser sécher les écorces pour parfumer les desserts et infusions.
- **Carottes** : pas besoin de les éplucher si elles sont bio.
- **Carottes (fanés)** : cuites dans une soupe (de préférence avec un autre légume), ajoutées dans les tartes, quiches et galettes. Les jeunes fanés crus peuvent être misés dans les salades.
- **Chicons** : les feuilles abimées peuvent être ajoutées à une soupe.
- **Chou** : cœur et trognons (riches en nutriments) cuits et finement émincés ou en bouillon.
- **Chou-fleur** : les feuilles tendres iront très bien dans un potage.
- **Concombre** : épluchures pour aromatiser de l'eau.
- **Betterave (feuilles)** : feuilles crues en salade ou cuites en soupe.
- **Brocoli (tiges)** : les tiges bien fraîches se cuisinent comme les asperges, quelques minutes dans l'eau bouillante.
- **Courgette (défraichie)** : en soupe ou en quiche.
- **Courgettes (épluchures)** : pas besoin de peler, tout se mange. Mais on peut aussi détailler les épluchures en fines lanières, les blanchir et les utiliser dans une omelette ou un flan.
- **Épinards** : branches en potage.
- **Fraises abimées** : les mixer en coulis ou dans un smoothie.
- **Petits pois et fèves** : cosse coupées en lamelles pour un potage (mixé).
- **Potiron et potimarron (graines)** : les graines se consomment rôties et salées ou séchées.
- **Courge butternut** : la peau se mange, pas besoin de les peler, que ce soit en soupe, cuite à la poêle ou au four.
- **Navet (feuilles)** : à utiliser comme les épinards, pour agrémenter une salade, en pesto ou en soupe (surtout la partie inférieure des feuilles).
- **Panais** : les feuilles tendres sont ajoutées aux plats de légumes et les plus vieilles servent à faire un bouillon.
- **Poireau (verts)** : dans un bouquet garni ou en soupe.
- **Poireau (racines)** : lavées et frites pour accompagner les salades.
- **Pommes ou poires (défraichies)** : en compote.
- **Pommes ou poires (pelures)** : on utilise la peau pour faire des tisanes ou des chips (séchées au four et parsemées de sucre impalpable – miam !)
- **Radis (feuilles)** : jeunes feuilles en salade, en pesto, pour agrémenter un fromage frais ou se cuisinent comme des épinards.
- **Salade** : feuilles abimées en soupe (voire même une soupe à la salade).
- **Tomates abimées** : en soupe, quiche, coulis...



*Recettes pour cuisiner les fanes des légumes et la peau des fruits :
gâteau à la peau de banane, pesto aux fanes de navets, fromage frais ou tartinade aux fanes de radis...*

Recette : fromage frais de brebis aux feuilles de radis

- Couper des feuilles de radis fraîches en fines lamelles.
- Ciseler des herbes aromatiques (ail des ours, ciboulette, persil...).
- Mélanger le tout à du fromage frais (ou yaourt) de brebis. Doser selon votre convenance.
- Saler et poivrer.
- C'est prêt ! Cette préparation se tartine sur du pain, accompagne des bâtonnets de légumes crus en apéritif, agrémente les salades...

Recette : gâteau aux peaux de bananes

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 3 peaux de bananes bio bien mûres
- 50 à 100 ml de lait
- 2 œufs
- 50 g de beurre (+ pour beurrer le moule)
- 180 g de farine
- 150 g de sucre
- 1/2 sachet de levure
- Selon vos envies, agrémentez de pépites de chocolat, de cannelle (ou 4 épices) en poudre, de pâte à tartiner ou de confiture maison...

Préparation :

- Rincer les peaux de bananes et couper les extrémités.
- Mixer les peaux avec 50 ml de lait (au mixeur plongeur ou au blender) jusqu'à obtenir une purée un peu épaisse. Ajouter du lait si besoin. Il ne doit pas rester de morceaux de peau.

- Verser la purée dans un grand bol/saladier.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter les jaunes à la purée.
- Ajouter le beurre fondu et mélanger.
- Ajouter progressivement la farine et la levure tamisées en continuant à mélanger.
- Ajouter le sucre. Mélanger.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Monter les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement au mélange.
- Optionnel : ajouter les pépites de chocolat ou les épices.
- Enfourner 35 minutes à 200°C.
- Vérifier que la cuisson est complète en piquant un couteau dans le gâteau. Il doit ressortir « propre ».
- Attendre que le gâteau refroidisse puis démouler.
- Optionnel : couper en deux sur la hauteur et garnir de [choco à tartiner maison](#), de confiture ou d'autre chose selon votre envie et votre inspiration. Déguster :)

Plus d'info

- Le livre d'Association Côté Jardins, 2014. "Cuisinez les légumes de la tête aux pieds", éd. terre vivante.
- Notre article [Comment gaspiller moins de nourriture ?](#)

[1] Rapport « déchets-ressources 2017 », Région wallonne. 21,4% des déchets résiduels sont constitués de déchets de cuisine. Les déchets résiduels sont de 154 kilos par personne et par an.

[2] EFSA, 2015. 54% des échantillons sont sans résidus, 44% en comportent dans les limites légales et 2% sont au-delà des limites (chiffres arrondis).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <mailto:amelchior@ecoconso.be>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/Halte-au-gaspillage-alimentaire>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet>

[5] <http://www.ecoconso.be/fr/Une-pate-a-tartiner-choco-maison>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

