

RECETTES ANTI GASPI



La carotte de bout en bout :



Chips d'épluchures au piment d'espelette

Ingrédients :

- Épluchures de carotte
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette, sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 5/6.)
2. Éplucher les carottes.
3. Badigeonner les épluchures d'huile d'olive.
4. Les étaler sur la plaque du four.
5. Saupoudrer de sel, poivre et piment d'Espelette.
6. Mettre au four pendant 10 à 15 minutes en surveillant la cuisson.

Les chips ne croustillent pas à la sortie du four, c'est normal. Il suffit d'attendre 1 à 2 minutes.



Pesto aux fanes de carottes

Ingrédients (pour 10 personnes) :

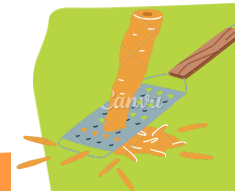
- 90 fanes de carotte (les feuilles sans les tiges)
- 65 g de poudre d'amande
- 65 g de parmesan
- 2 gousses d'ail épluchées, dégermées
- 130 g d'huile d'olive

1. Râper finement le parmesan s'il est en bloc
2. Nettoyer les fanes de carottes et ne garder que les feuilles, les mixer et réserver
3. Ajouter les gousses d'ail et mixer avec le parmesan
4. Débarasser dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive et la poudre d'amandes
5. Répartir le pesto dans des petits pots à placer au réfrigérateur

Qui est le SMCNA ?

Le Syndicat Mixte Centre Nord Atlantique gère le traitement des déchets de 5 communautés de communes, situées au nord du département, le centre d'enfouissement de Treffieux ainsi que les actions liées à la prévention des déchets.

1, bis Boulevard du Petit Versailles
44170 NOZAY
02 40 79 51 48
accueil@smcna.fr
www.smcna.fr



Carottes râpées lactofermentées

Ingrédients :

- 1 L d'eau bouillie et refroidie
- 30 g de gros sel gris (sans iode, ni fluor, ni anti-agglomérant)
- 500 g de carottes
- Herbes ou épices aux choix

1. Option : Mettre les épices ou herbes au fond des bocaux type Le Parfait avec joint
2. Laver et éplucher les carottes (si elles ne sont pas bio) et les râper
3. Remplir les bocaux jusqu'à 2 cm du bord
4. Dissoudre le sel dans l'eau. Quand tout est dissout, remplir les bocaux avec le mélange et bien fermer.
5. Laisser à température ambiante, si possible sans les remuer ou bouger, au moins 3 semaines.

Ce met peut être mangé en entrée seule avec un filet d'huile d'olive, en quiche aux légumes ou bien ajouté à une salade composée.

SMCNA

Les 5 Communautés de communes adhérentes

