

RECETTES ANTI GASPI 2



Cerises au vinaigre

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 1kg de cerises
- 2 g de cannelle en poudre
- 0,30 g de clous de girofle
- 1 g de muscade en poudre
- 200 g de sucre cassonade
- 1 litre de vinaigre blanc

1. Laver, égoutter, équeuter, mettre les cerises en bocaux. Dans une casserole, ajouter la cannelle, les clous de girofle, la muscade, la cassonade, le vinaigre.

2. Porter à ébullition l'ensemble pendant 10 minutes pour obtenir un sirop léger. Remplir les pots avec le vinaigre. Laisser refroidir et macérer 2 mois à l'abri de la lumière.



Chips d'épluchures pommes

Etaler les épluchures de pommes sur un papier sulfurisé, badigeonner d'huile et ajouter du sel.

Passer 15 minutes au four à 200°C

Lacto fermentation Kesako ?

Une manière de remettre les bonnes bactéries dans les intestins : les probiotiques. Les aliments restent crus mais contiennent tous les nutriments de base et plus encore !

En utilisant des pots ébouillantés, aucun risque d'avoir de mauvaises bactéries. La lacto fermentation est due aux bactéries lactiques (sans lactose) qui se multiplient sans air, en anaérobiose.

1 cuillère à soupe quotidienne réensemence la flore intestinale



Courgettes Lacto fermentées

Ingrédients :

- 10 g de gros sel gris/kg de courgette
- Courgettes
- Ail, thym, épices selon envie
- Bocal confiture ou type Le Parfait

1. Râper les courgettes
2. Ajouter **10g de gros sel** par kg de **courgette râpée**, les **épices et condiments** souhaités puis laisser macérer 15 minutes.
3. Remplir le **bocal** en tassant bien au pilon, jusqu'à 2cm du bord puis fermer
4. Laisser à température ambiante pendant 8 jours, puis dans une pièce plus froide au moins 3 semaines. Durant les premiers jours, le jus déborde du bocal, c'est normal)

A manger en condiment, entrée, mélangé à des crudités ou de la salade

Conservation : 1 an et plus



1, bis Boulevard du Petit Versailles
44170 NOZAY
www.smcna.fr



Haricots verts lacto fermentés

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg d'haricots verts
- 1 piment rouge
- 6 gousses d'ail
- zeste d'1 citron non traité
- Les TANINS :
- LA SAUMURE :
- 1 sachet de Thé noir
- 1 litre d'eau
- 4/5 feuilles de laurier
- 35 g de gros sel

1. Préparer la saumure : faire bouillir l'eau 12 minutes, puis ajouter le sel et laisser refroidir
2. Laver et équeuter les haricots et peler les gousses d'ail
3. Remplir le bocal avec les haricots, tasser, ajouter l'ail, les feuilles de laurier, le zeste de citron, le piment et le sachet de thé au milieu.
4. Compléter avec la saumure en laissant 2-3 cm du bord du bocal
5. Fermer hermétiquement, pendant les premiers jours, le jus peut déborder.
6. Laisser fermenter 2 semaines minimum puis déguster en salade ou accompagnement

Conservation : plusieurs mois

Le SMCNA c'est :