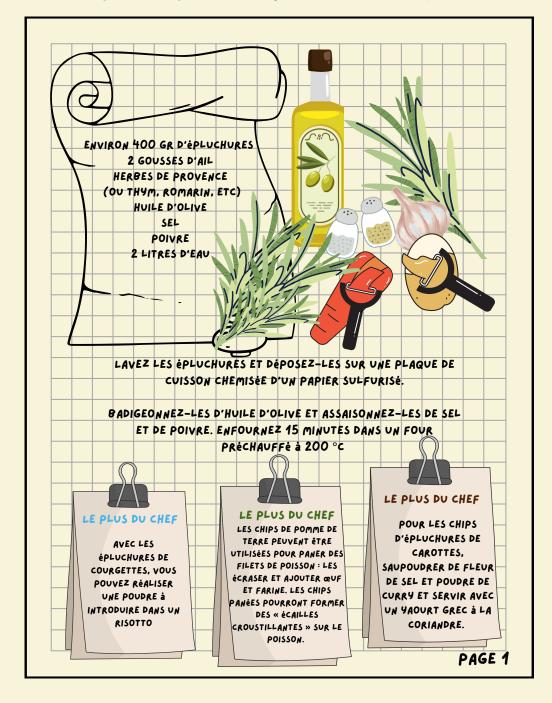




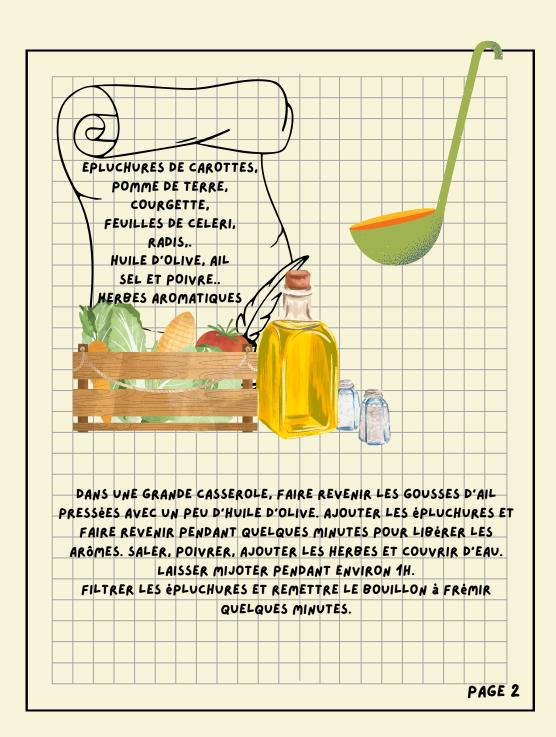
## EN CHIFFRES



# QUE FAIRE AVEC DES ÉPLUCHURES DE LÉGUMES ? CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

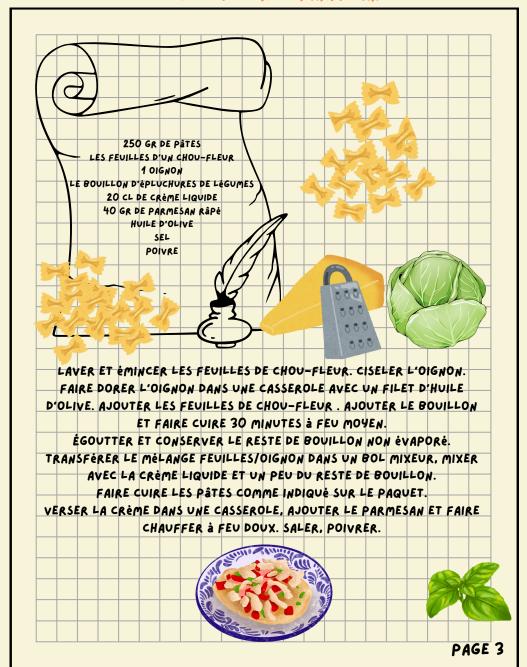


#### BOUILLON AROMATIQUE D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



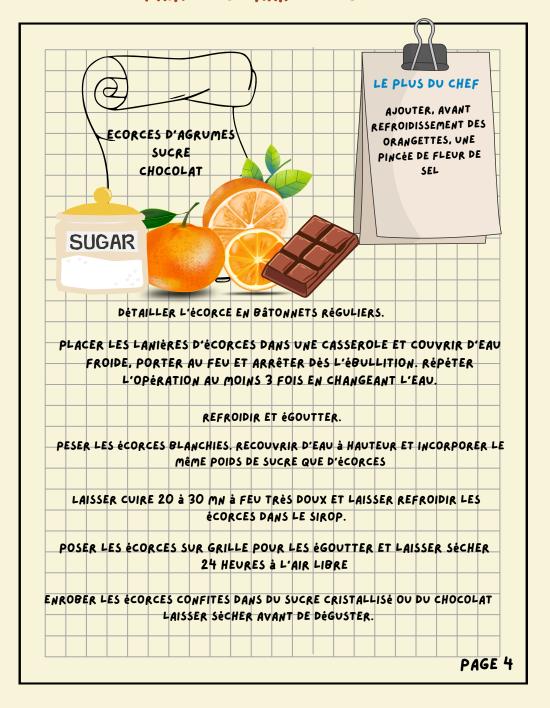
#### IDEE POUR UTILISER LE BOUILLON D'ÉPLUCHURES:

PâTES à LA CRÈME DE FEUILLES DE CHOU-FLEUR ET PARMESAN



#### QUE FAIRE AVEC DES ÉPLUCHURES D'AGRUMES?

#### FAIRE DES ORANGETTES.



## QUE FAIRE AVEC DES ÉPLUCHURES DE MELON? FAIRE DES CONFITURES.



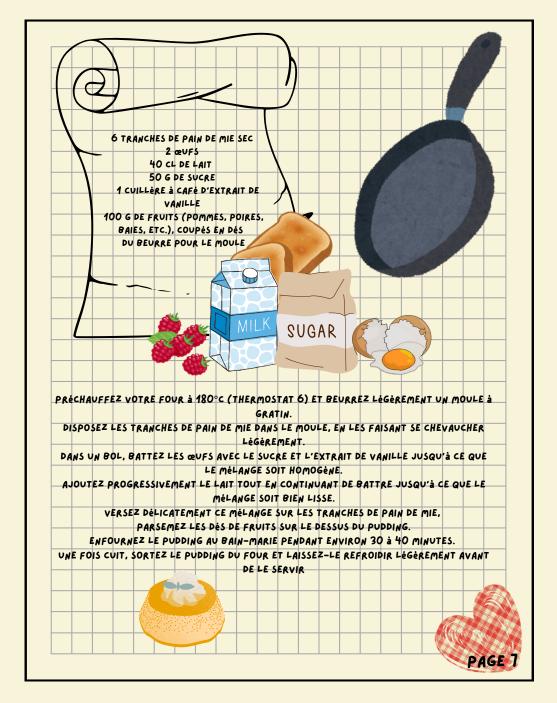
#### QUE FAIRE AVEC DES FANES DE RADIS?

FAIRE UN VELOUTE .



#### QUE FAIRE AVEC DU PAIN DE MIE SEC?

#### FAIRE UN PUDDING AU PAIN DE MIE ET AUX FRUITS



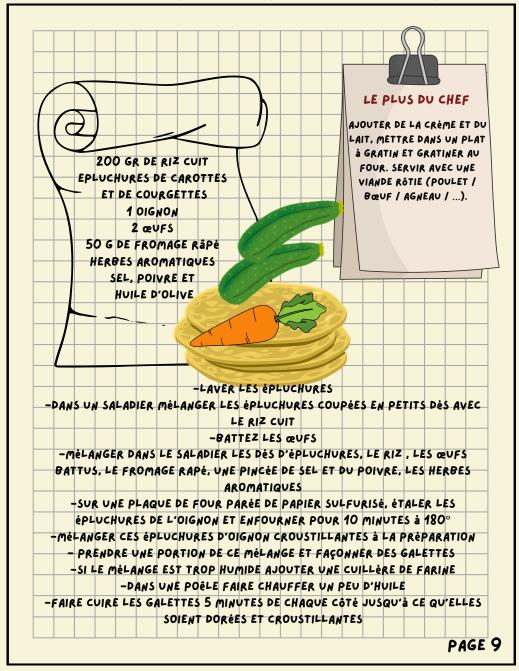
#### QUE FAIRE AVEC DU RESTE DE RIZ BOUILLI?

#### FAIRE DES BOULETTES DE RIZ

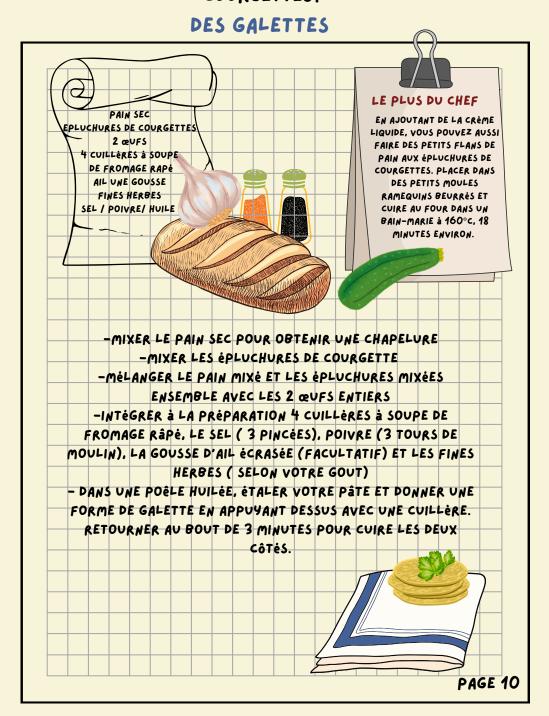


# QUE FAIRE AVEC DES ÉPLUCHURES DE LÉGUMES ET UN RESTE DE RIZ CUIT?

#### GALETTES DE RESTE DE RIZ AUX ÉPLUCHURES



# QUE FAIRE AVEC DU PAIN SEC ET DES ÉPLUCHURES DE COURGETTES?



#### QUE FAIRE AVEC DES FANES DE CAROTTES?

LE PESTO DE FANES DE CAROTTES.

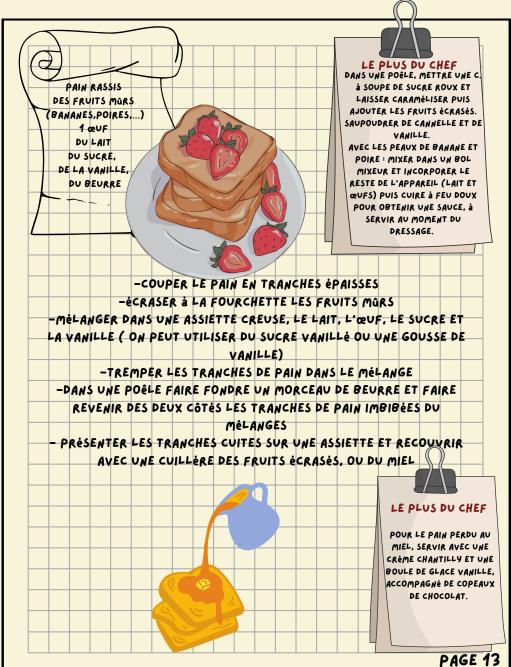


# QUE FAIRE AVEC LES PIEDS DES BROCOLIS ET LE VERT DE POIREAU?



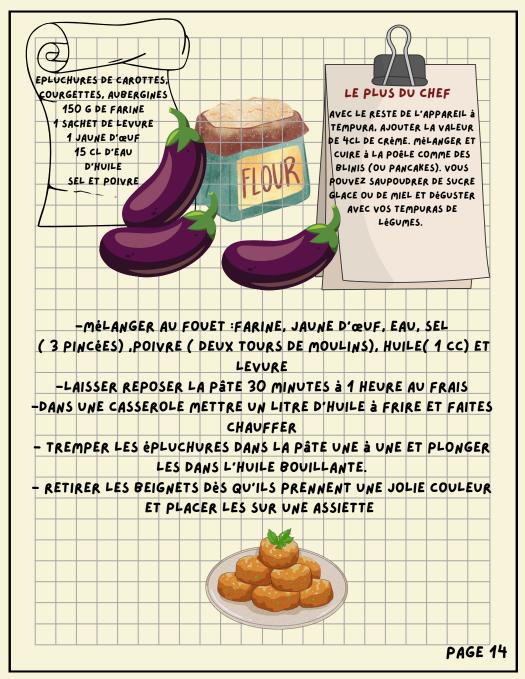
## QUE FAIRE AVEC DU PAIN SEC?

LE PAIN PERDU (AUX FRUITS TROP MûRS, AU MIEL,...).



## QUE FAIRE AVEC DES ÉPLUCHURES?

#### TEMPURA D'éPLUCHURES



#### QUE FAIRE AVEC DU PAIN RASSIS?

POULET FARCI AU PAIN DUR DE GRAND-MÈRE



#### QUE FAIRE AVEC UNE CARCASSE DE POULET?



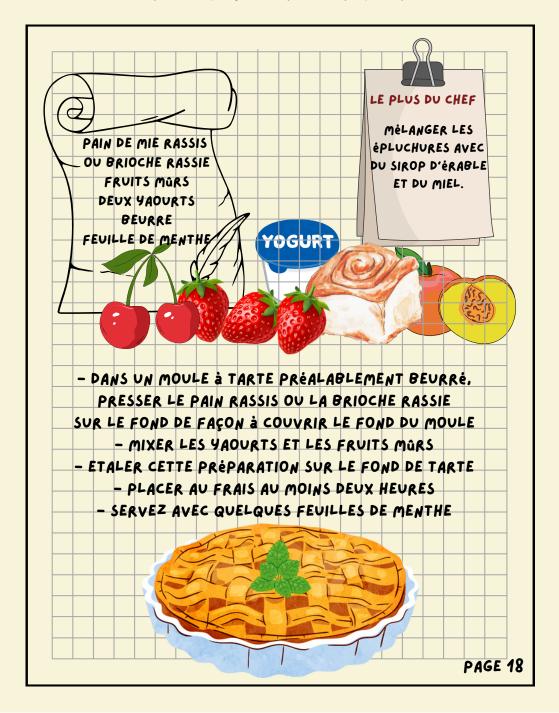
## QUE FAIRE AVEC DES ÉPLUCHURES?

PETITS CAKES D'EPLUCHURES



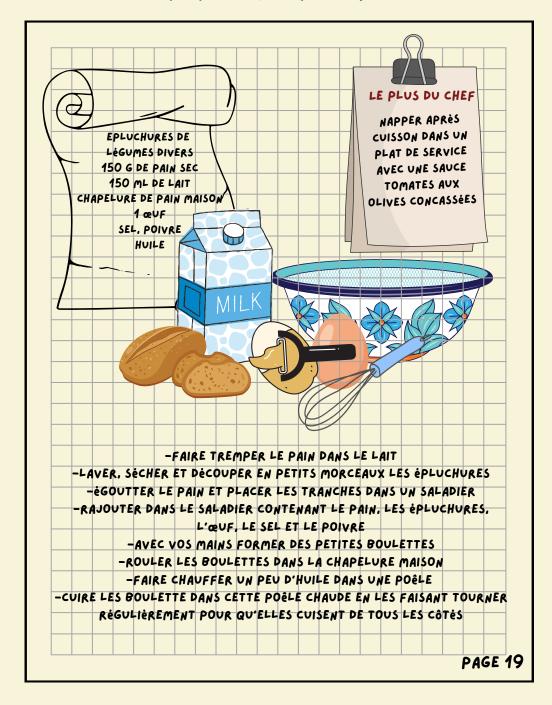
#### QUE FAIRE AVEC DU PAIN RASSIS ET DES FRUITS TROP MÛRS?

#### LA TARTE AU PAIN ET FRUITS TROP MURS

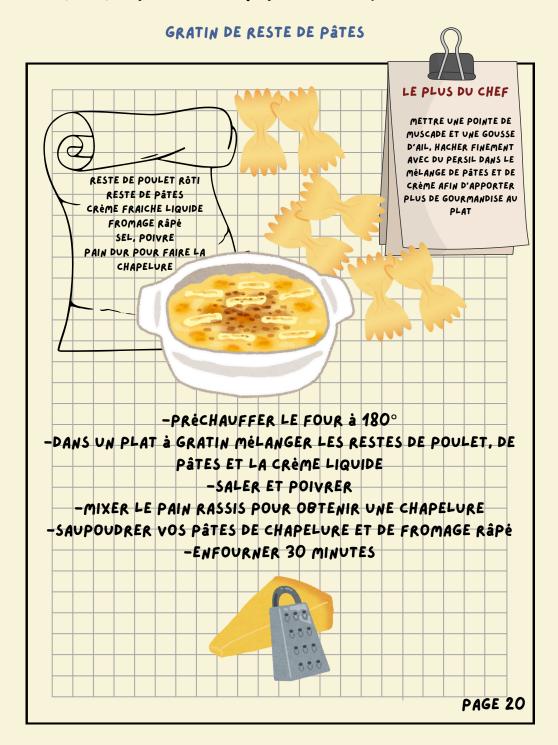


#### QUE FAIRE AVEC DES ÉPLUCHURES ET DU PAIN SEC?

#### POLPETTES AUX éPLUCHURES



## QUE FAIRE AVEC UN RESTE DE PÂTES?



# DES RESTES DE LÉGUMES, ET DES ÉPLUCHURES? UN VELOUTE

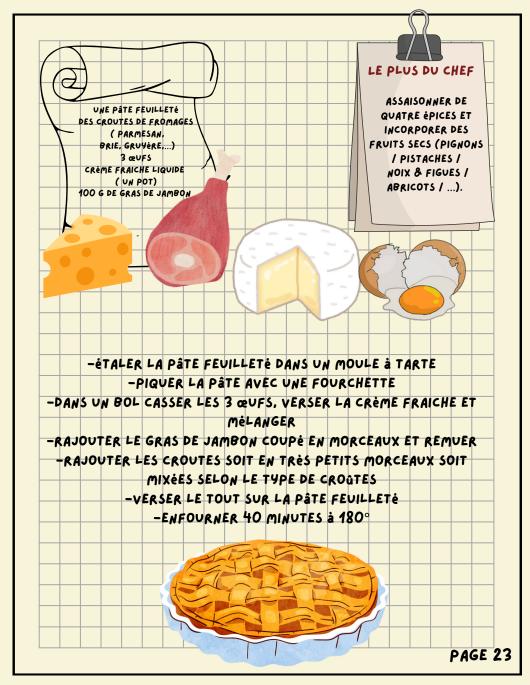


## CHIPS DE PEAU DE PÊCHES

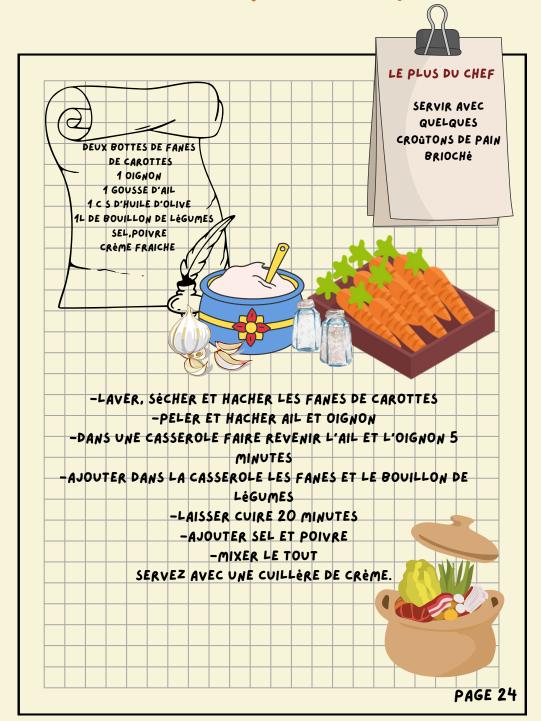


#### QUE FAIRE AVEC DES CROÛTES DE FROMAGES?

### QUICHE AUX CROÛTES DE FROMAGES



## VELOUTE DE FANES DE CAROTTES



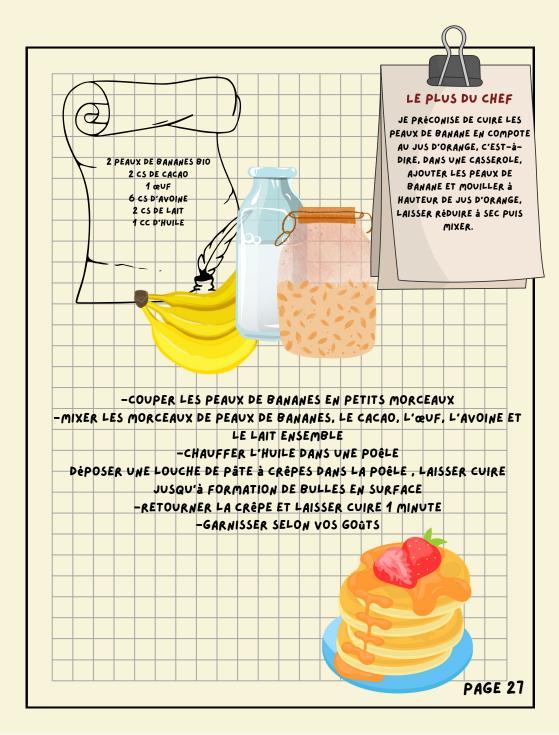
## SMOOTHIE DE PEAUX DE FRUITS



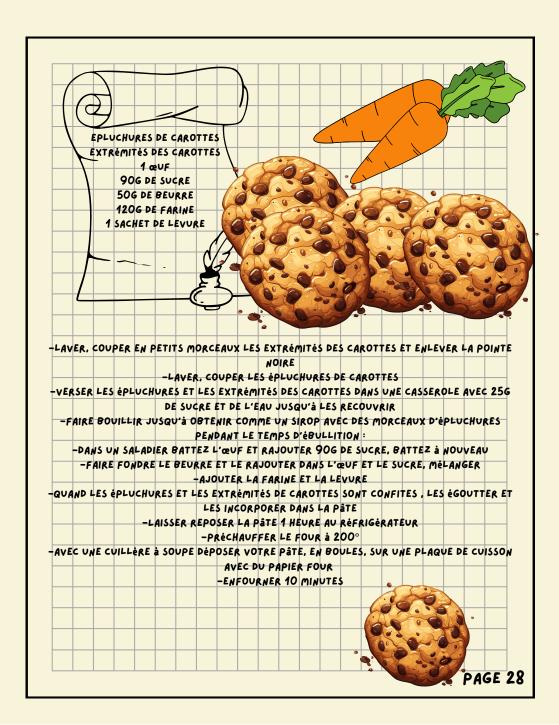
#### SPAGHETTI SAUCE ÉPLUCHURES



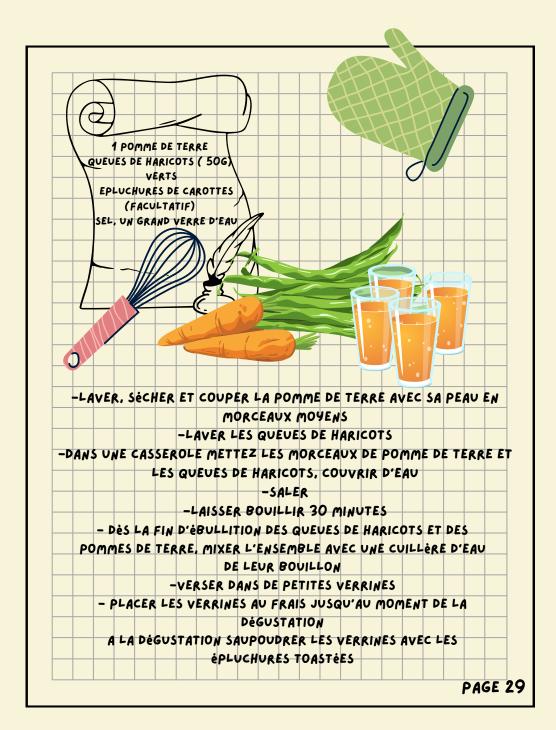
#### CRÊPES DE PEAUX DE BANANES



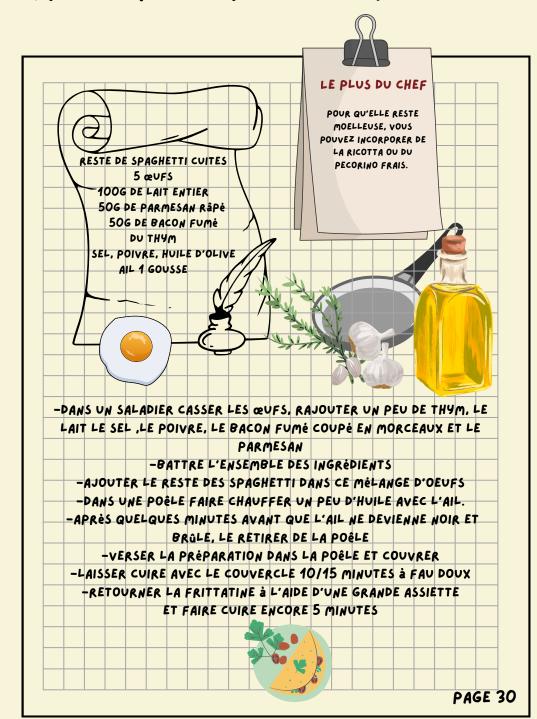
## COOKIES AUX ÉPLUCHURES DE CAROTTES



#### MISE EN BOUCHE DE QUEUES DE HARICOTS VERTS



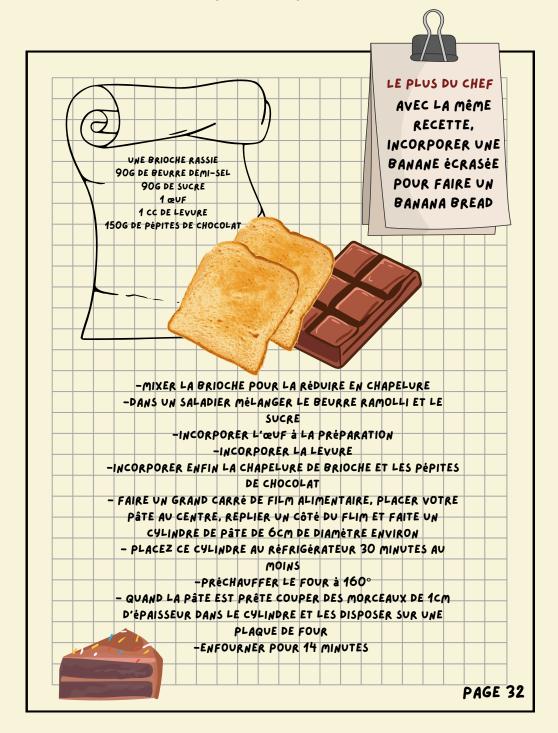
#### FRITTATINE AUX RESTES DE SPAGHETTI



## MUFFIN AUX EPLUCHURES DE BANANES



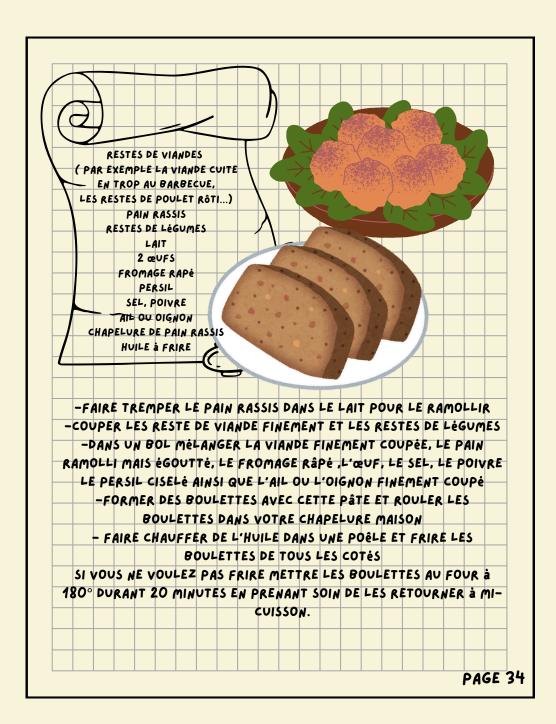
## COOKIOCHE À LA BRIOCHE RASSIE ET CHOCOLAT



## PEAU DE PASTÈQUE CONFITE

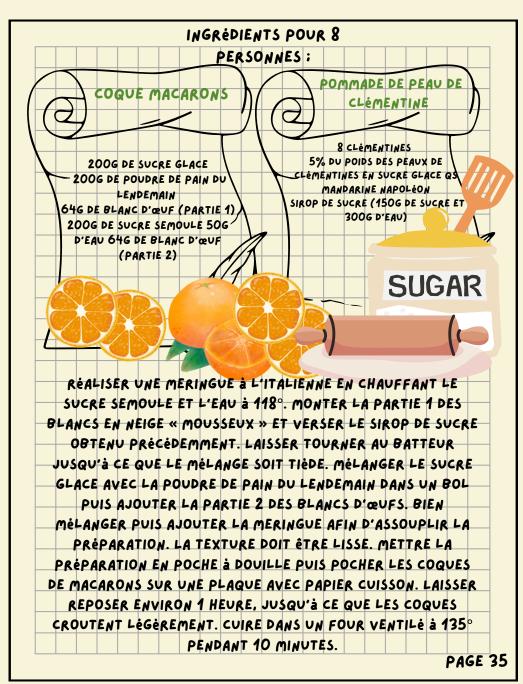


## BOULETTES DE VIANDES ET PAIN RASSIS



### LA RECETTE DU CHEF

MACARONS ET POMMADE DE PEAU DE CLÉMENTINES





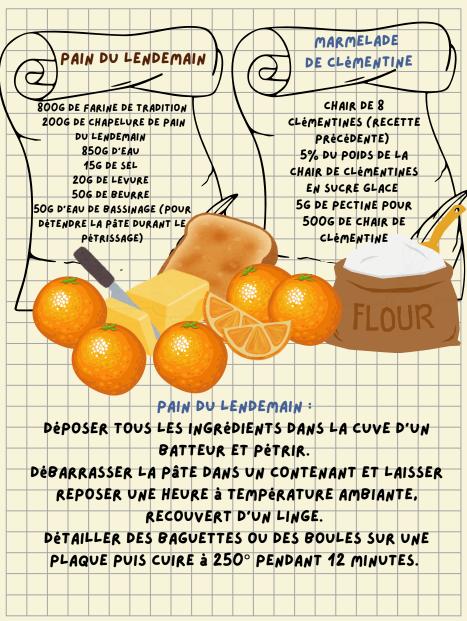
POMMADE CLÉMENTINES: PELER LES CLÉMENTINES à VIF. GARDER
L'INTÉRIEUR POUR LA PROCHAINE RECETTE. BLANCHIR LA PEAU DES
CLÉMENTINES DANS DE L'EAU FROIDE JUSQU'À ÉBULLITION PUIS
METTRE DANS DE L'EAU GLACÉE. RÉPÉTER L'OPÉRATION 3 FOIS.
CUIRE LES PEAUX DANS LE SIROP DE SUCRE RÉALISÉ AU PRÉALABLE
JUSQU'À CE QUE LES PEAUX SOIENT FONDANTES. GARDER LE SIROP
POUR LA PROCHAINE RECETTE. PESER LES PEAUX ET CALCULER 5%
DE CE POIDS EN SUCRE GLACE. MIXER ET AJOUTER UN TRAIT DE
MANDARINE NAPOLÉON. FINITIONS: RÉALISER LES MACARONS EN
DÉPOSANT UNE NOISETTE DE POMMADE ENTRE DEUX COQUES DE
MACARONS



## LA RECETTE DU CHEF

#### LE PAIN DU LENDEMAIN à LA MARMELADE DE CLÉMENTINE

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES ;





#### MUFFIN DE CROISSANT DU LENDEMAIN AU SIROP DE CLÉMENTINE



MOULER DANS DES MOULES à MUFFINS PUIS CUIRE à 175° PENDANT 35 MINUTES. VÉRIFIER LA CUISSON à L'AIDE D'UNE POINTE DE COUTEAU. FINITIONS : IMBIBER LES MUFFINS AVEC LE SIROP DE CLÉMENTINE DE LA PREMIÈRE RECETTE.

PAGE 39



CHIPS D'éPLUCHURES DE LÉGUMES PAGE 1

BOUILLON AROMATIQUE D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES PAGE 2

Pâtes à la crème de feuilles de chou-fleur et parmesan page 3

ORANGETTES D'ÉCORCES D'ORANGES PAGE 4.

CONFITURES DE PEAU DE MELON PAGE 5

VELOUTE DE FANES DE RADIS PAGE 6

PUDDING AU PAIN DE MIE SEC ET AUX FRUITS PAGE 7

BOULETTES DE RESTE DE RIZ PAGE 8

GALETTES DE RESTE DE RIZ AUX ÉPLUCHURES PAGE 9

GALETTES DE RESTE DE PAIN AUX ÉPLUCHURES PAGE 10

LE PESTO DE FANES DE CAROTTES PAGE 11.

LA SOUPE AUX PIEDS DE BROCOLIS ET VERT DE POIREAU PAGE 12

LE PAIN PERDU (AUX FRUITS TROP MURS, AU MIEL,...) PAGE 13.

TEMPURA D'ÉPLUCHURES PAGE 14

POULET FARCI AU PAIN DUR DE GRAND-MÈRE PAGE 15

LE BOUILLON D'OS PAGE 16

PETITS CAKES D'ÉPLUCHURES PAGE 17

LA TARTE AU PAIN ET FRUITS TROP MÛRS PAGE 18

POLPETTES AUX ÉPLUCHURES PAGE 19

GRATIN DE RESTE DE PÂTES PAGE 20

UN VELOUTE DE RESTES DE LEGUMESPAGE 21

CHIPS DE PEAU DE PÊCHES PAGE 22

QUICHE AUX CROÛTES DE FROMAGES PAGE 23

VELOUTE DE FANES DE CAROTTES PAGE 24

SMOOTHIE DE PEAUX DE FRUITS PAGE 25

SPAGHETTI SAUCE ÉPLUCHURES PAGE 26

CRÊPES DE PEAUX DE BANANES PAGE 27

COOKIES AUX ÉPLUCHURES DE CAROTTES PAGE 28
MISE EN BOUCHE DE QUEUES DE HARICOTS VERTS PAGE 29

FRITTATINE AUX RESTE DE SPAGHETTI PAGE 30

MUFFIN AUX ÉPLUCHURES DE BANANES PAGE 31

COOKIOCHE À LA BRIOCHE RASSIE ET CHOCOLAT PAGE 32

PEAU DE PASTÈQUE CONFITE PAGE 33

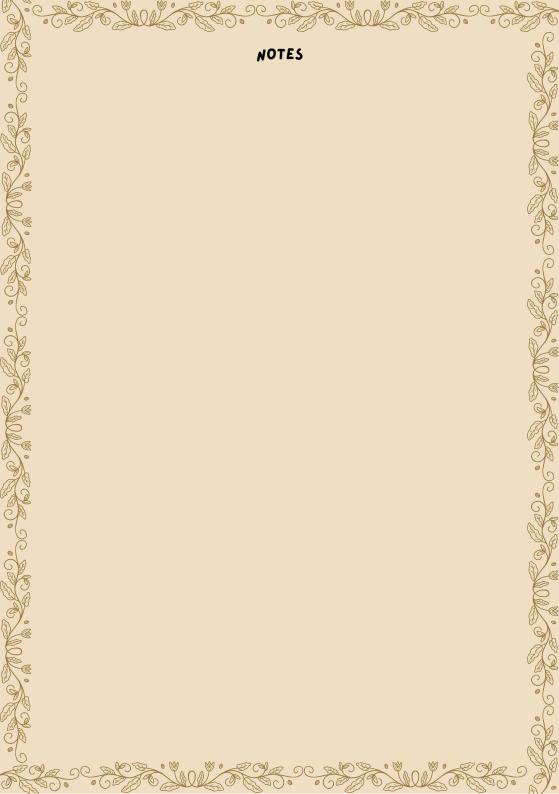
BOULETTES DE VIANDES ET PAIN RASSIS PAGE 34

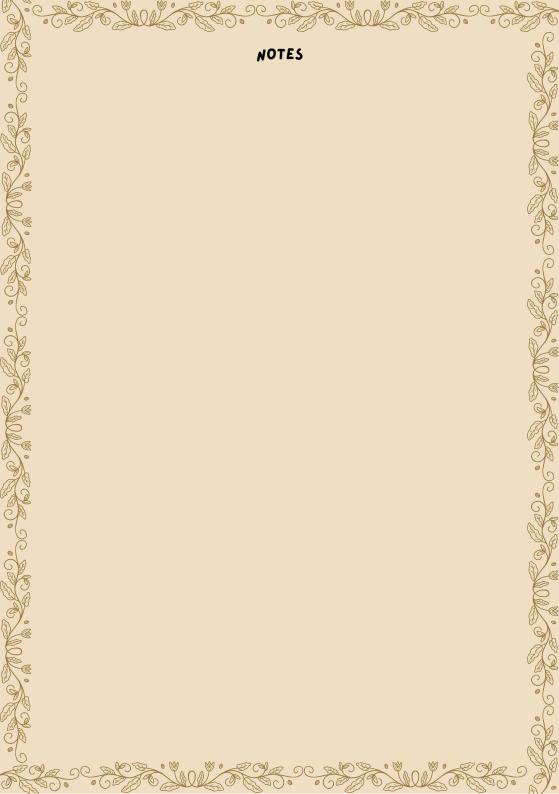
RECETTES DU CHEF

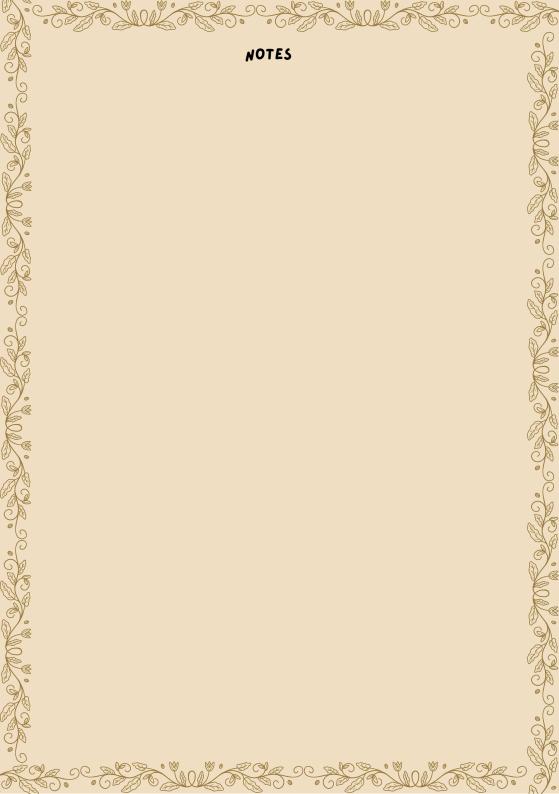
MACARONS ET POMMADE DE PEAU DE CLEMENTINES PAGE 35

LE PAIN DU LENDEMAIN à LA MARMELADE DE CLÉMENTINES PAGE 37

MUFFIN DE CROISSANT DU LENDEMAIN AU SIROP DE CLÉMENTINESPAGE 39









# LA CUISINE EST UN LANGAGE UNIVERSEL



