

## Pâte d'ail

Pour un beau bocal

10 têtes d'ail

2 c. à s. d'huile d'olive + huile de conservation

1 c. à c. pleine de sel

Préchauffez le four à 180° (th. 6).

Emballez chaque tête dans du papier aluminium.

Faites confire les têtes 1h au four.

Déballez les têtes et laissez tiédir avant de presser les gousses. Passez la purée au travers d'un chinois fin pour d'une mousseline en raclant à la spatule pour affiner davantage la purée (facultatif).

Ajoutez l'huile d'olive, salez.

Mettez en bocal stérilisé, essuyez les bords et recouvrez d'huile d'olive pour protéger la pâte.

## Zestes séchés

Faire sécher ses zestes : placez vos zestes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, enfournez 45 min. dans un four préchauffé à 80°, avant de laisser refroidir, mixez en poudre fine et stocker comme épice.

## Infusion d'épluchures de poires

Placez des épluchures de poires sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournée 30 minutes dans un four préchauffé à 130°. Cette cuisson basse température va vous donner des pelures semi-dessiquées.

Conservez-les dans un bocal hermétique stérilisé.

Faites une infusion en plaçant quelques lamelles de poires au fond d'une tasse et recouvrez d'eau frémissante. Ajoutez un clou de girofle pour sa saveur chaude et ses propriétés antibactériennes. Laissez infuser 10 minutes avant de consommer.

## Baratter son beurre maison

Baratter son beurre ne demande qu'un peu d'huile de coude.

Une baratte est un simple bocal en verre avec couvercle et manivelle. Il suffit d'y verser de la crème fraîche entière 30 ou 40% (encore mieux) à température ambiante et de tourner la manivelle durant environ 10 minutes.

Une crème froide du réfrigérateur ne prendra pas. Sortez-la suffisamment à l'avance pour la baratter.

Au bout de ce laps de temps, vous obtiendrez un joli beurre qu'il suffira de décoller des parois du bocal avant de le rincer sous le robinet d'eau froide en le pressant. Aromatisez-le si vous le souhaitez (c'est totalement facultatif) et stockez-le au réfrigérateur.

Le petit-lait résiduel ne doit absolument pas être jeté. Utilisez-le dans vos pâtisseries, pains maison, sauce tomate pour lier, etc.

### Confiture d'épluchures de carottes

Les épluchures des carottes que vous utilisez (de 500g ou 1kg de carottes) + du sucre

Lavez les carottes soigneusement puisque vous savez que vous en utilisez les épluchures. Utilisez les fanes en soupe, omelette, pesto, etc.

Placez les épluchures et les extrémités des carottes dans une casserole et couvrez d'eau à hauteur (pas plus). Couvrez et amenez à ébullition. Laissez cuire 20 min. puis enlevez le couvercle et prolongez 10 min.

Mixez les épluchures cuites et pesez-les. Ajoutez le même poids en sucre à la casserole. Portez à ébullition, faites cuire 5 min., avant de baisser le feu et de prolonger la cuisson 30 min.

Versez la confiture dans des pots stérilisés.

### La gelée de pommes zéro déchets

Lorsque vous préparez par exemple une tarte aux pommes, faites cuire les peaux et les cœurs dans un peu d'eau. Coulez le jus obtenu dans un linge (étamine). Mesurez et ajoutez la même quantité de sucre, faites bouillir lentement 15 à 20 min. et vous obtiendrez une bonne gelée de pommes.

### Cubes de bouillon maison

2 carottes épluchées + 1 oignon épluché + 3 gousses d'ail + 1 morceau de poireau de 5 cm + 1 tige de céleri (facultative) + 3 feuilles de sauge + 5 branches de thym + 5 branches de persil + 30g de fleur de sel + huile d'olive.

Râpez ou coupez finement à la mandoline tous vos légumes. Ciselez la sauge et le persil, prélevez le thym des branches. Mélangez.

Placez vos légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 min. à 100°.

Transférez les légumes (en plusieurs fois selon la taille de votre ustensile) dans un blender et mixez avec le sel et juste assez d'huile pour obtenir une pâte grumeleuse.

Placez la pâte dans des bacs à glaçons et congelez. Vos cubes sont en permanence prêts à l'emploi. Il vous reste simplement à en jeter un dans vos soupes, sauces, risottos, eau de cuisson des pâtes, etc.

## Ketchup maison

2 conserves de tomates (2x400g)

1 oignon rouge râpé

4 cm de gingembre râpé

1 gousse d'ail râpée

50g de sucre roux

100ml de vinaigre de cidre

1 c. à s. de graines de moutarde

½ c. à c. de piment d'Espelette

8 feuilles de citron kaffir séchées ou surgelées (Delhaize Proxy/City marque The Blue Elephant ou magasins asiatiques)

1 c. à s. d'huile de tournesol

Faites chauffer l'huile dans un sauteuse et faites-y frire les graines de moutarde 15 secondes.

Râpez l'oignon, l'ail et le gingembre à la râpe à gros trous par-dessus la sauteuse, poursuivez la cuisson 5 min.

Incorporez les conserves de tomates, les feuilles de citron kaffir, le sucre et le vinaigre et laissez frémir 15 min. sans couvrir.

Mettez en bouteilles ou en bocal.

Le ketchup se conserve 3 mois au réfrigérateur.

## Moutarde maison

Petits pots maison

Pour 2 pots

Préparation : 10 min.

Macération : 1 nuit.

Pas de cuisson

125g de graines de moutarde jaune

100ml de vinaigre de cidre

50ml d'huile de tournesol

150ml d'eau

80g de miel

100g de farine complète

1 c. à c. de curcuma

1 c. à c. de sel

Laissez tremper les graines de moutarde dans le vinaigre pendant 1 nuit.

Le lendemain, mixez les graines vinaigrées avec l'eau (conserve éventuellement une partie des graines pour obtenir une moutarde plus texturée). Allongez petite à petit à l'huile.

Incorporez la farine et les épices. Continuez à mixer jusqu'à ce que votre moutarde soit lisse (si vous avez conservé des graines, ajoutez-les à ce moment-ci de la préparation).

Mettez en pots stérilisés et couvrez d'huile de tournesol pour une meilleure conservation.

Quiche express polyvalente sur restes de légumes (pour changer des soupes et des pestos)

1 conserve de lait concentré non sucré

200ml de crème liquide entière

6 oeufs

1 pâte feuilletée du commerce

Vos restes de légumes

Sel et poivre du moulin

Epices et herbes au choix, fromage râpé facultatif

Dès que vous avez des restes ou épluchures de légumes, placez-les dans un tupperware au congélateur (gardez un récipient au froid et ajoutez vos déchets au fur et à mesure).

Quand le récipient est plein, jetez le contenu dans un fond d'huile dans une poêle, décongelez et laissez cuire quelques minutes.

Abaissez votre pâte dans un moule à tarte, piquez le fond à la fourchette.

Recouvrez de votre garniture de légumes.

Fouettez la crème avec le lait concentré non sucré et les œufs. Assaisonnez.

Versez ce mélange sur la garniture. Recouvrez éventuellement de fromage râpé.

Enfournez 30 min. dans un four préchauffé à 200°.