

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

05 juin 2023

Les bouillons cubes de légumes maison



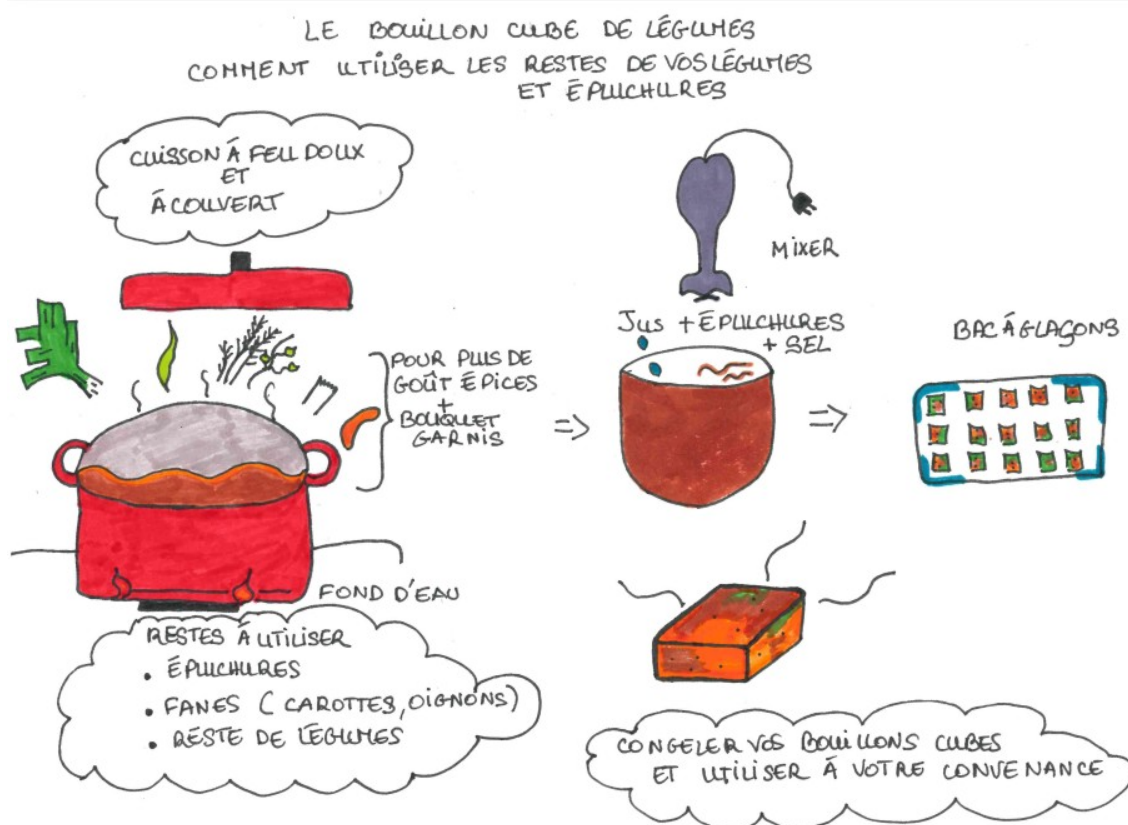
Cette semaine le feuillet recettes vous propose une astuce pour utiliser vos épluchures, vos restes de légumes mais aussi l'eau de cuisson de ces derniers. On vous explique :

À quoi servent les bouillons cubes ? Ils permettent de donner rapidement et facilement du goût à vos préparations.

Et pourquoi les faire soi-même ? Les raisons sont multiples :

- Ceux que l'on trouve dans le commerce sont pour la plupart des aliments ultra-transformés, bien trop riches en **sel** et en **additifs** ;
- Car une partie des **vitamines et minéraux** des légumes s'échappent dans l'eau de cuisson. C'est donc bien dommage de s'en débarrasser ;
- Car c'est une astuce **anti gaspillage** qui permet d'utiliser les épluchures, elles aussi riches en vitamines et minéraux, mais aussi les restes de légumes.

Le schéma ci-dessous vous aidera à les réaliser :



Gaspacho concombre et pomme

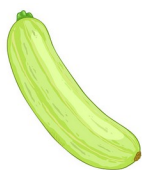
1 concombre, 1/2 gousse d'ail, 1/2 pomme épluchée, 1 yaourt nature (ou alternative végétale), 1 branche de menthe (ou basilic, persil...) 15 ml d'huile, 10 ml de vinaigre de cidre, poivre, sel.

Éplucher le concombre, la pomme et les couper en gros morceaux.
Hacher les feuilles de menthe et la gousse d'ail.
Mélanger les ingrédients avec le yaourt, l'huile et le vinaigre dans un mixeur.
Saler et poivrer. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.



Houmous de courgette crue

1 courgette crue, 50 ml d'eau, 1/2 jus de citron, 1 gousse d'ail, 1/2 cc de cumin en poudre, 1 cc de coriandre en poudre, 1 cs d'huile de colza, sel



Laver la courgette. Retirer ses extrémités et couper en petits morceaux. Hacher la gousse d'ail.
Mettre l'ensemble des ingrédients dans un saladier et mixer le tout. C'est prêt !

Dans vos paniers cette semaine

Panier du Girou

Betterave avec fanes
Courgette verte
Pomme de terre
Radis rond
Oignon avec fanes

Panier du Ricotier

Oignon avec fanes
Laitue
Radis rond
Courgette verte
Pomme de terre
Menthe

Panier du Volvestre

Laitue
Basilic
Courgette verte
Ail frais
Pomme de terre
Concombre long

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

