

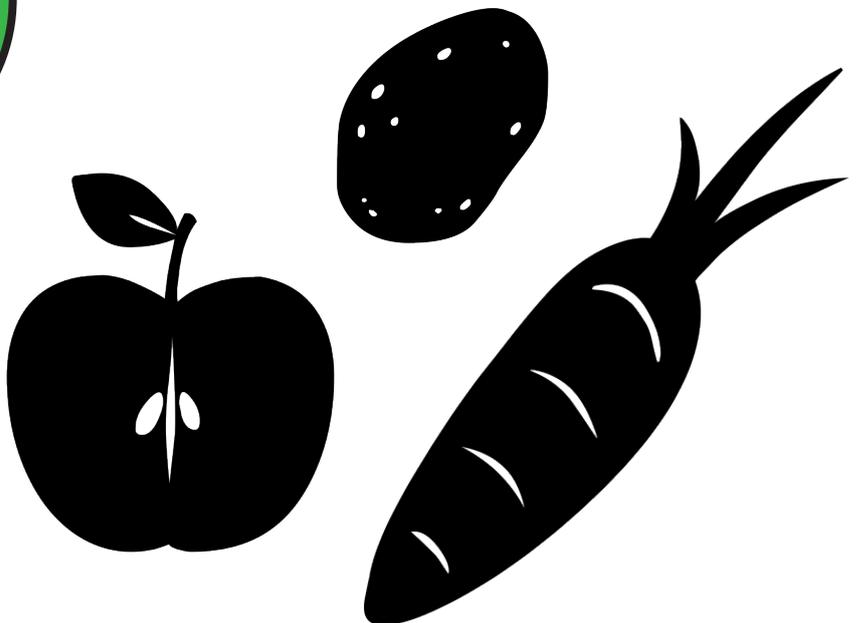
Les Ateliers de l'éko bigouden

Nos **épluchures**, ces Richesses Naturelles

Valoriser

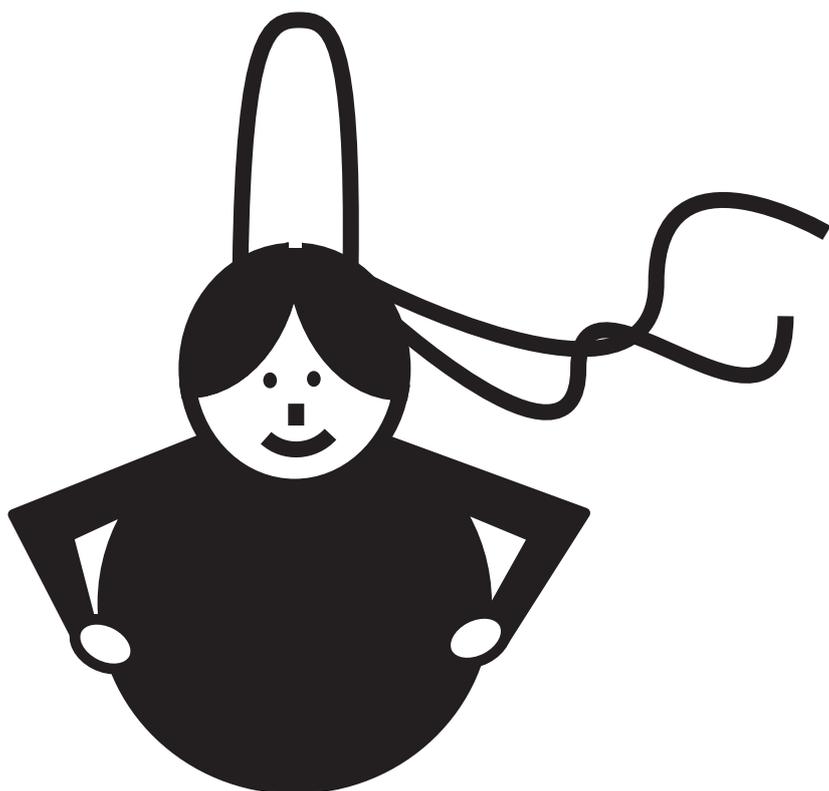
Etonner

Optimiser



Sommaire

Introduction.....	p.1
Les pommes de terre.....	p.2
Les carottes.....	p.3
Le fenouil et les pommes.....	p.4
Les radis.....	p.5





EPLUCHURE : mot généralement assimilé à la peau d'un fruit ou d'un légume.

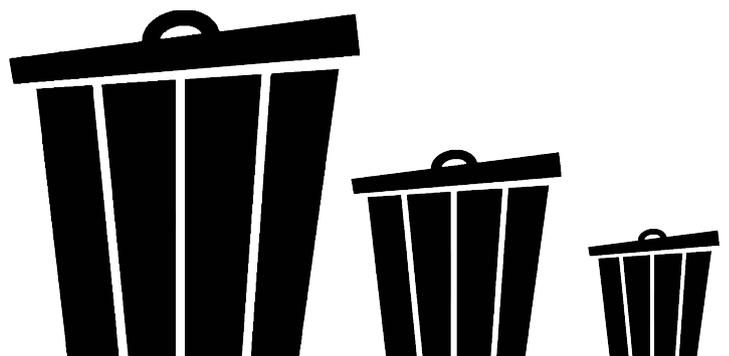
En réalité, ce terme désigne également les trognons, pépins, noyaux, feuilles, cosses, tiges, fanes et branches.

Autant de **trésors insoupçonnés**.

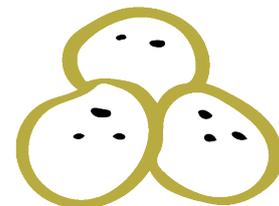
Idée reçue : les épluchures sont des déchets. Les matières biodégradables représentent d'ailleurs 30% de nos ordures ménagères.

Grâce à ce petit livret, vous allez retrouver les nombreux bienfaits de nos épluchures; que ce soit en cuisine, au jardin ou dans la salle de bains !

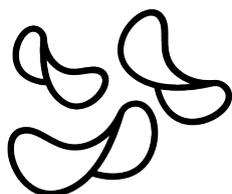
Ces conseils sont applicables uniquement aux produits issus de l'agriculture biologique. Il va de soi que les produits chimiques et autres OGM sont à bannir lors de la valorisation des épluchures, lieu de contraction de ces substances toxiques pour les êtres vivants.



Les pommes de terre



Antioxydants, vitamines, cuivre, magnésium : la peau de la pomme de terre contient 100 fois plus de nutriments que sa chair. Alors, pourquoi s'en priver ?!



Chips de pomme de terre : Disposez vos épluchures de pomme de terre dans un plat, recouvrez-les d'un filet d'huile d'olive, salez, aromatisez selon vos goûts. Enfourez 15 minutes à 200°C.

Tourte aux épluchures de pommes de terre : Mixez vos épluchures avec 1 oeuf et 80g de farine. Ajoutez l'oignon préalablement émincé et revenu à la poêle. Salez, poivrez. Versez la préparation sur votre fond de tarte précuit. Enfourez pendant 30 minutes à 200°C.



Supprimez les **traces de rouille** de vos couteaux et autres ustensiles de cuisine en les frottant entre deux épluchures (face interne).

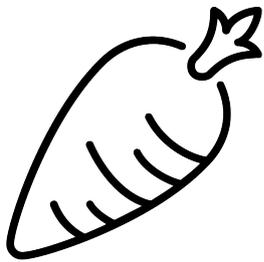


Grâce à leur pouvoir décongestionnant, les pelures de pommes de terre feront disparaître **poches et cernes** si vous les appliquez sous les yeux.



Appliquées en cataplasmes, les pelures de pommes de terre soulagent **brûlures, coups de soleil, gerçures, engelures, douleurs musculaires**, et peuvent extraire les **échardes**.

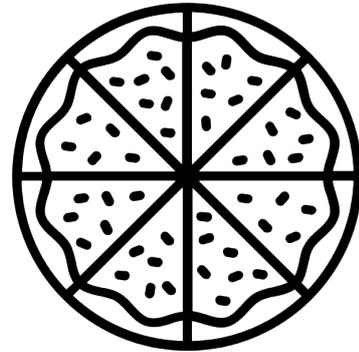
Attention : Si votre pomme de terre est parsemée de taches vertes, il s'agit de la solanine, elle est toxique. Ne mangez donc pas la peau.



Les carottes

Quiche aux fanes de carottes :

- * 1 botte de fanes
- * pelures de 4 ou 5 carottes
- * 1 oignon
- * 40 cL de crème de soja
- * 2 oeufs
- * 1 cuillère à café de curcuma
- * 2 pincées de cumin en poudre
- * 1 pâte feuilletée
- * 1/2 boîte de fromage de brebis



Lavez les fanes, retirez les tiges dures, ciselez puis blanchissez-les 5 minutes. Emincez et faites revenir l'oignon. Faites précuire la pâte 15 minutes à 200°C. Battez oeufs, crème de soja, curcuma et cumin ensemble. Ajoutez le fromage en morceaux. Versez cette préparation ainsi que l'oignon sur votre pâte. Recouvrez avec les pelures de carottes et fanes. Ajoutez un peu de sel et de poivre. Enfournez 25 minutes à 200°C.



Placées au pieds de vos plantations potagères et de vos fruitiers, les **coquilles d'oeufs** éloigneront les limaces, les escargots et enrichiront votre terreau.



Pour faire disparaître les **aphtes**, faites fréquemment des bains de bouche avec une décoction de fanes de carottes (1 poignée de fanes pour 2 verres d'eau portée à ébullition).

Attention : Les fanes de carottes contiennent des alcaloïdes, substance organique qui devient toxique si elle est consommée en très grande quantité. Certaines personnes peuvent être allergiques aux fanes de carottes. A consommer avec modération, donc.

Le Fenouil et les pommes



Smoothie anisé : Bénéficiez des propriétés antioxydantes et de la vitamine C du plumet d'un fenouil en le mixant dans un blender avec 3 petites pommes dans 1L d'eau. Ajoutez une cuillère à café de cannelle. Filtrez, dégustez.

Sirop de pommes : Placez pelures et trognons dans une casserole avec 150g de sucre non raffiné. Recouvrez avec 500mL d'eau. Portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes à feu fort. Retirez et laissez macérer 4h environ. Filtrez et remettez le liquide dans une casserole. Ajoutez de nouveau 150g de sucre. Portez une nouvelle fois à ébullition. Laissez réduire à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à obtention d'un sirop. Embouteillez.



Faites sécher les fanes de fenouil et buvez-les en infusion. Leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes soulageront **ballonnements** et autres **problèmes d'indigestion**.



Les pelures de pommes séchées et infusées ont également un pouvoir digestif. Cette tisane est aussi reconnue pour **favoriser le sommeil**.

Attention toutefois aux contre-indications et effets inverses. Pour un traitement, consulter un herboriste ou phytothérapeute.



Les radis



Pesto aux fanes de radis : Lavez vos fanes. Mettez-les dans un blender avec 2 poignées de pistache, 1 poignée de pignons de pin, 2,5cL d'huile d'olive, une pincée de sel et un peu de poivre. Ajoutez une petite quantité d'eau, petit à petit, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



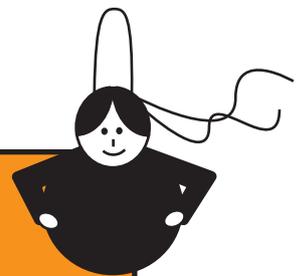
Adoptez le compostage !

Pour toutes les épluchures que vous n'auriez pas pu revaloriser, mettez-les au compost. Ainsi, le cercle vertueux de la nature reprend forme. Ce que la terre nous a offert, nous le lui rendons.



Avantages du compostage :

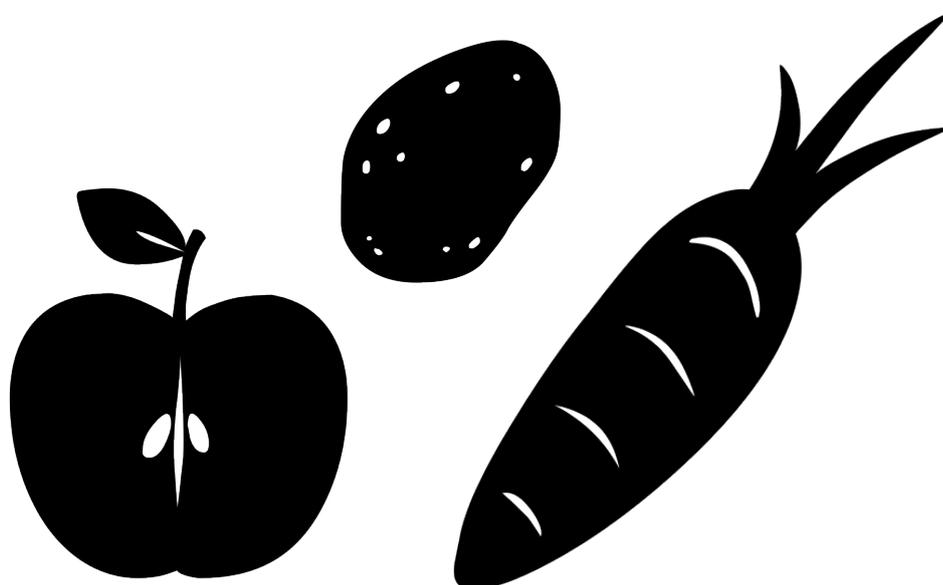
- * *Economique* : le compost est un terreau de qualité et gratuit.
- * *Ecologique* : la quantité de déchets ménagers se voit réduite de 30% lorsque l'on composte.
- * *Pratique* : la fertilité du sol de votre jardin s'améliore et devient pérenne.



Bon à savoir : La Communauté de Communes du Haut Pays Bigouden dispose de composteurs à tarifs préférentiels pour les habitants de son territoire.

Programme local de prévention des déchets

Les ateliers de l'éko bigouden



Illustrations : The noun project / CCHPB
2017

**HAUT PAYS
BIGOUDEN**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN
2A, rue de la Mer – 29 710 Pouldreuzic
02 98 54 49 04
ambassadeur.tri@cchpb.com
<http://www.cchpb.fr/>