RECETTES ANTI-GASPI

La recette verdurette

4 parts légumes/aromates pour 1 part sel à conserver au frigo pour remplacer les cubes de bouillon et saler certains plats.

- 100 g légume racine (carotte, céléri rave ...)
- 100 g légume herbe/aromate (persil, céleri branche avec feuilles...)
- 100 g légume 'feuille' (épinard, ortie, chou frisé ...)
- 100 g légume 'allium' (famille d'oignon) (échalote, oignon, ail...)
- 100 g gros sel marin (non-iodé)

Brosser (pas besoin de peler) les légumes crus. Mixer au robot ou hacher le tout très fin au couteau.
Conserver dans un bocal au frigo pendant 6 à 12 mois, voire plus longtemps. Cette technique de conservation à 20% sel se garde à durée indéterminée!
Utiliser une cuillerée comme une cube de bouillon.
Dans du yaourt pour faire une sauce, assaisonner une omelette, quiche, gratin, ...

Houmous allégé aux légumes

Pois chiche (une boîte / 150g sec = 300 g cuits)
1 gousse d'ail
1 pincée de sel marin
3-4 càs huile d'olive
Jus de citron (un demi-citron)
Facultatif: cumin, tahin (pâte de sésame) ou des herbes aromatiques
Variante du jour : 'restes de légumes' : carotte, échalote, céleri rave, épinards

Mixer tous les ingrédients. Goûter. Ré-assaisonner. Ajouter de l'huile/eau pour adapter la texture à son goût.