RECAP PREP AMAP

On a passé une bonne heure et demi, deux heures et , c’était super

FANES DE CAROTTES

On a lavé nos fanes de carottes, on les a émincées au couteau ou ciseau , le mieux serait un robot, la prochaine fois si quelqu’un-e en a un à prêter , ça serait super . Les carottes ont les laissent avec un petit bout vert pour la conservation.

Recette pesto fanes de carottes (inspiré de celle de Cylène récoltée à l’oral)

100g fanes de carottes ( les feuilles pas les tiges), ça marche aussi avec les fanes de radis (de Justine)

2 gousses d’ail (là on a pris l’ail de Justine du panier amap)

40 g de grains de tournesol broyées(là on avait le matériel, mini hachoir) (on peut prendre des pignons de pins ou amandes , mais c’est plus cher)

30 g de rapé de chèvre, de Xavier (ou parmesan, ou gruyère)

6 cuillérées à soute d’huile de colza d’Inès (ou huile d’olive ou autre huile)

Sel poivre et facultatif un peu de jus de citron (1 quartier)

On touille tout et on met dans un bocal (pot de miel de 500g de Philippe reconverti), on peut aussi mettre dans des bacs à glaçon au congélo, et on utilise au fur et à mesure, pour les pâtes, dans les salades composées de l’été ou dans les soupes de l’hiver

Autre idée de ré emploi des fanes de carottes à faire revenir avec une compotée d’ oignons pour accompagner vos plats.

SALADE

On a lavé nos salades, certaines les mettent dans des sacs congélos avec du sopalin, d’autres dans du sopalin, et la palme du zéro déchet pour Yasmine , pour son stockage de la salade lavée et essorée (on avait apporté nos essoreuses) , dans un bocal fermé (style conserve) avec un fond d’eau pour la conservation.

BLETTES

On a lavé, essoré et émincé, le blanc d’un coté, le vert de l’autre (oui le vert se mange aussi), le temps de cuisson est juste un petit peu différent (un peu plus de temps pour le blanc)

On peut précuire le blanc dans l’eau salée bouillante 5 à 10 minutes et faire revenir le tout avec oignons, ail ,échalotes, au choix de chacun-e, beurre ou huile au wok ou à la poêle, sel poivre, muscade ou autre épices selon son gout.

Mettre blanc et vert cuisiné dans des quiches .

Gratin blettes

Avec une botte de blettes

Pour les végétariens, dans un plat au four , ajouter sauce blanche ou crème fraiche, 3 œufs dur en morceaux, des tomates ou de la sauce tomate ou des tomates pelées en boite et gruyère par-dessus et au four 15/20 minute le temps que ça gratine

Pour les avec viande, on peut ajouter des lardons (ou du lard du colis porc de Jean Louis Rota)

Il se faisait tard, on a pas râpé le chou rave , mais on aurait pu, car c’est très bon en salade, et on a pas préparé les oignons rouges , on peut aussi manger le vert, ou le couper en petit morceaux et le mettre au congélo pour l’utiliser dans les taboulés ou autres salades de l’été.

Pour info le vert de l’ail ne se mange pas lui.