

## BOUILLON CUBE

Ingrédients possibles:

Pelures de carottes  
Pelures de courgettes  
Pelures de céleri rave  
Pelures de navets  
Pelures de panais  
Vert de poireaux  
Peaux de tomates

Soit 2 heures au four à 100° C

Soit 3 heures au déshydrateur à 70°C

Une fois les ingrédients séchés, les réduire en poudre. Le mieux est de mélanger le plus possible d'ingrédients différents et de les mettre dans un bocal/pot de confiture vide.

Utiliser comme un «bouillon cube»

## LA TOMATE, DE LA PEAU AU PÉPIN

**La peau:**

Dans une eau bouillante, plonger les tomates 5 secondes pour les petites, 10 pour les grosses. Plonger ensuite immédiatement dans un grand bol d'eau glacée. Retirer la peau, qui se détachera très facilement.

Soit la peau 2 heures au four à 100° C

Soit 3 heures au déshydrateur à 70°C

Une fois séchée, réduire en poudre pour l'utiliser comme «bouillon cube».

Ou, pendant le séchage, saupoudrer de sel pour obtenir des chips de peau de tomate.

=>

## PESTO DE FANES

Ingrédients possibles:

Fanes de carottes  
Fanes de navets  
Fanes de radis

Pour 200 g de fanes, ajouter 100 g d'huile d'olive et 2 g de sel, et à votre convenance du parmesan râpé et/ou des pignons de pin

Mixer tous les ingrédients ensemble

Et pour donner davantage de goût et de fraîcheur, l'ajouter à différentes purées comme celles de céleri rave, de pommes de terre, de navets, de panais, etc.

## INFUSION

Ingrédients possibles:

Herbes  
Pelures de gingembre  
Queues de cerise  
Queues de fraise

Sécher soit 1 heure au four à 100° C

Soit 3 heures au déshydrateur à 70°C

Utiliser comme infusion à boire.

## LA TOMATE, SUITE

### La chaire:

Couper la tomate en 4  
Enlever le cœur de la tomate. Le réserver  
Le reste forme 4 «pétales»  
Saler, poivrer  
Soit 1 heure au four à 100°C  
Soit 4 heures au déshydrateur à 70°C  
Une fois les quarts séchés, les conserver dans un bocal avec de l'huile d'olive

### Le cœur:

Mixer à cru  
Faire cuire à feu doux pour évaporer l'eau  
Saler, poivrer  
Utiliser comme sauce tomate ou concentré de tomate

### Les pépins:

Ajouter à vos pépins une cuillère de vinaigre de Xérès, 2 cuillères d'huile d'olive  
Saler, poivrer  
Utiliser comme vinaigrette

## GRAINES DE COURGE GRILLÉES

Ingrédients possibles:

Graines de courges (Butternut, potiron,  
etc.)

Récupérer les graines. Laver à l'eau pour  
débarrasser des chairs filandreuses. Essuyer

Saupoudrer de sucre, éventuellement de  
cannelle ou d'autres épices selon vos goûts  
Ou saupoudrer de sel, éventuellement d'épices  
(curry, cumin, piment, etc.)

Torréfier 15 min au four à 130°C

## CHIPS DE LÉGUMES

Ingrédients possibles:

Pelures de pommes de terre

Pelures de carottes

Peaux de tomates

Peaux de pommes

Peaux de poires, etc.

Saler les légumes (pas les fruits)

Sécher soit 2 heures au four à 100° C

Soit 3 heures au déshydrateur à 70°C