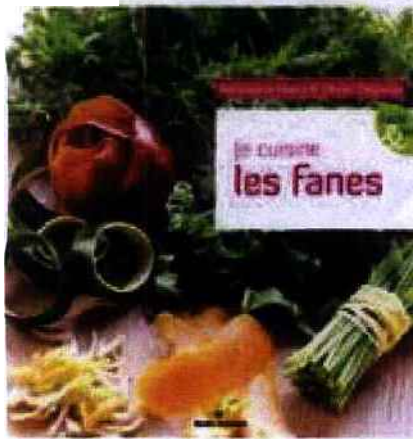


5 résolutions écolos

L'ambiance est aux vacances. L'occasion de prendre de bonnes résolutions côté écolo. Car on le reconnaît, pas toujours évident de s'y mettre, quand on est pris dans le train-train quotidien. Quelques astuces à mettre en place dans les semaines à venir. [TEXTE : EURYDICE BAILLET]

On cuisine ses fanes

Radis, carottes et autres betteraves ont la part belle sur les marchés. Mais leurs fanes, épluchures, tiges, feuilles vertes et écorces finissent très vite dans la poubelle. Les auteurs de « Je cuisine les fanes », Amandine Geers et Olivier Degorce, vous proposent tout un tas



d'idées recettes. Des omelettes, terrines, cakes et gratins, purées ou carpaccios. Les fanes ont de quoi vous surprendre. Surtout quand les épluchures de courgettes se glissent dans votre gâteau au chocolat ! Pourquoi on aime ?

Parce qu'en plus d'être originaux, les ingrédients sont économiques, même achetés bio. Et surtout parce que les fanes sont loin d'être les rebus des légumes : ils regorgent de protéines, de minéraux et de fibres.

« Je cuisine les fanes », d'Amandine Geers et Olivier Degorce, aux éditions Terre vivante.