

Je cuisine les fanes

En cuisinant les « fanes » (épluchures, feuilles...) des légumes et des fruits bio, vous pourrez faire des économies tout en réduisant le volume de vos poubelles. N'est-il pas en effet aberrant de jeter la moitié de ce que nous achetons ?

Vous découvrirez aussi des saveurs nouvelles, qui viendront agrémenter votre quotidien ou qui constitueront la base de plats inédits. Car les recettes proposées par les auteurs réjouiront vos invités par leur originalité : velouté de fanes de radis, gratin de vert de blettes aux noix de cajou, tiges de betteraves confites... D'autant que, si les plats en jettent, leur réalisation est on ne peut plus simple !

Manger bio et sain tout en réduisant ses déchets, quelle agréable façon de prendre soin de soi et de la planète...

Depuis 10 ans, **Amandine Geers** et **Olivier Degorce** animent *What's for dinner*, une association dédiée à l'information et l'échange autour des questions d'alimentation et d'écologie, avec ateliers de cuisine bio, formation des personnels de cantines scolaires, conseil auprès des restaurateurs. Ils sont auteurs de plusieurs livres de cuisine bio et animent l'émission de radio *Les Fans de Radis* (diffusée sur Radio Gâtine).



Depuis 30 ans,
la Scop **Terre vivante**
édite des livres d'écologie
pratique, ainsi que le
magazine *Les 4 Saisons du
jardin bio*. Terre vivante a
également ouvert un Parc
écologique en Isère.
www.terrevivante.org

Livre imprimé en région
Rhône-Alpes, avec des encres
à base d'huiles végétales, sur du
papier issu de forêts exploitées
en gestion durable.

ISBN : 978-2-36098-027-7
Prix : 12 €



Le geste
en images !