

Bouillon déshydraté zéro déchet

Ce bouillon déshydraté "zéro déchet" est simple à réaliser...

Il vous suffit de garder vos épluchures de légumes lavées (bio de préférence).

- fanes et épluchures de carottes
- épluchures de pommes de terre, navets, panais, courgette, concombre etc.
- vert et 1ère couche des poireaux épluchures d'ail, oignon, échalotes...
- feuilles de cèleri
- les graines de poivrons et chair blanche
- pieds de champignons
- les tiges de persil
- 1ères feuilles de chou, chou-fleur

en fait une bonne partie des légumes que l'on cuisine ...

Je le fais lorsque je prépare mes aliments crus et cuits à l'avance #batchcooking et les place sous-vide pour une conservation plus longue au réfrigérateur grâce à mes récipients #beSave®. Je n'ai plus qu'à les associer pour mes plats fini la perte de temps à chaque recette .

1ère étape:

Placer sur une toile de cuisson et étaler les épluchures sur toute la surface. Faire sécher au four à 100°C, four entrouvert en plaçant une pince en bois (pour ma part) pour laisser la vapeur s'échapper. Quand les légumes sont secs au toucher, éteindre le four toujours entrouvert. Laisser refroidir.

2ème étape:

Mettre dans un robot mixeur (i-Cook'in® pour ma part). Ajouter du gros sel de Guérande environ 1 à 2 cuillères à soupe (pour la conservation). Mixer 1 minute – vitesse 10. (mon astuce propreté : je place un film alimentaire avant le couvercle, attention ne se fait que pour des mélanges "froids")

3ème étape:

Replacer la poudre sur la toile et remettre 10 minutes au four entrouvert à 100°C.

4ème étape:

Une fois complètement refroidi, je mets cette poudre dans un bocal.

Quand je cuisine, je mets 1 à 2 doses (cuillère mesure lait maternel) en remplacement des cubes industriels. Je rajoute au fur et à mesure mes nouvelles poudres en mélangeant le tout.



Recettes Zéro Déchet

Autour de ma table© by Cachou66

<http://www.autourdematable.com/>