Peaux de bananes façon bacon

Ingrédients

- 4 peaux de bananes bio bien mûres* (plus il y a de tâches noires, mieux c'est!)
- 6 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café de poudre d'oignons

Préparation

1. Je lave les peaux de bananes et les coupe en 3 ou 4 dans le sens de la longueur.
2. Je retire la pellicule blanche à l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère.
3. Je mélange la sauce soja, le sirop d'érable, le paprika fumé et la poudre d'oignons dans une assiette creuse. J'y plonger les peaux de bananes et laisse mariner 1h.
4. Je fais cuire rapidement le dans une poêle anti-adhésive, sans ajouter de matière grasse
5. Je réserve sur une assiette, le « bacon » va devenir croustillant en refroidissant.

*J'utilise mes bananes trop mûres pour faire un pain aux bananes ou des pancakes végétaliens!

Écorces d'ananas : 2 utilisations

Avant de peler mon ananas (de préférence bio), je le lave et le brosse

1. Une eau aromatisée

1. Je fais macérer les morceaux d'écorces avec du gingembre haché dans un grand récipient fermé rempli d'eau.
2. Je laisse reposer au frigo 3 jours.
3. Je filtre la boisson et j'ajoute du sirop d'agave pour sucrer mon eau selon mon goût.

2. Une infusion

1. Je porte à ébullition la peau d'un ananas avec 1 litre d'eau dans une grande casserole.
2. Je laisse frémir durant 15 minutes environ.
3. Je filtre et j'ajoute du sucre selon mon goût.

éco quartier Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

ÇA SE MANGE ???

Recettes anti-gaspi

YAM
Y'A QUELQU'UN L'AUT'BORD DU MUR
Entreprise d'économie sociale

Mercier Hochelaga-Maisonneuve Montréal

Chips de pelures de patates

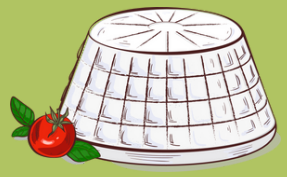
Ingrédients

- Les pelures de 6 grosses pommes de terre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de mélange d'épices au goût
- 1 bonne pincée de sel

Préparation

1. Je fais tremper les pelures dans un bol de taille moyenne, pendant environ 10 minutes
2. J'égoutte, je rince et j'assèche les pelures à l'aide d'un linge propre ou de papier absorbant
3. Je mélange les pelures, l'huile d'olive et les épices à steak pour enduire toutes les pelures d'huile et d'épices
4. Je répartis sur une plaque à biscuits chemisée d'un papier parchemin
5. Je cuis au four préchauffé à 400°F pendant environ 20 minutes, en prenant soin de brasser un peu les pelures à la mi-cuisson
6. Je saupoudre le tout d'une bonne pincée de sel et je sers aussitôt, tel quel ou accompagné d'un peu de crème sûre ou d'une trempette (aux fanes de radis par exemple!!)

Ricotta maison



Ingrédients

- 4 tasses de lait 2% (ou 3.25%)
- 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc (ou de jus de citron)
- 1 pincée de sel
- Herbes aromatiques, huile d'olive, épices au goût pour assaisonner

Préparation

1. Je fais chauffer le lait à 85°C (115°F) sans le faire bouillir : retirer du feu quand des petites bulles commencent à apparaître en surface.
2. J'ajoute le vinaigre et mélange délicatement pendant 15 secondes.
3. Lorsque le lait caillé se sépare du petit lait, je laisse reposer 15 à 20 minutes.
4. J'égoutte le caillé dans une passoire munie d'un coton à fromage ou un linge de cuisine, à température ambiante, pour obtenir la consistance désirée (plus je laisse égoutter plus le fromage sera ferme).
5. Je sale le fromage et assaisonne au goût avec herbes, épices, huile d'olive, etc.

Pour une version sucrée, ne pas saler le caillé et ajouter du sirop d'érable ou du miel lors de la dégustation.

Le petit lait se congèle et s'utilise dans les soupes/smoothie/risotto... pour remplacer l'eau.

Trempettes de fane de radis

Ingrédients

- Les feuilles d'une botte de radis
- 4 cuillères à soupe de yaourt à la grecque
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Sel, Poivre

Préparation

1. Je lave les feuilles et j'élimine les feuilles jaunes ou anciennes
2. Je hache les feuilles très finement que je place dans un bol
3. J'ajoute le reste des ingrédients et je remue. C'est déjà prêt!

Servir avec des bâtonnets de légumes frais, ou en sauce avec tout autre plat.