

## Journée Anti-Gaspi



### La carotte dans tous ses états

#### Recette pour 4 personnes

##### Ingrédients

- 12 carottes fanes
- Huile d'olive
- 10g de graines de coriandre
- 2 de chaque (oignons frais, échalotes, gousses d'ail)
- 1 citron jaune, 1 orange
- Vin blanc, thym, laurier et coriandre fraîche
- Huile d'arachide pour friture
- Bouillon de légumes réalisé avec des épluchures de légumes de la semaine
- Sel et poivre



- Bien laver et éplucher les carottes, conserver d'un côté les épluchures et de l'autre les fanes,
- Cuire les carottes dans une cocotte avec une échalote, une gousse d'ail, thym et laurier, plus zestes de citron et d'orange, graines de coriandre et huile d'olive
- Déglacer avec du vin blanc,
- Réduire puis ajouter du bouillon de légumes,
- Une fois cuites réserver les carottes au frais,
- Réduire la cuisson,
- Passer au chinois étamine, au dernier moment ajouter la coriandre hachée

##### Dressage

- Frire les épluchures, les assaisonner
- Avec les fanes faire une petite salade
- Assaisonner avec le jus de cuisson réduit
- Dresser les carottes entières
- Ajouter la réduction puis les fritures et la salade

## Journée Anti-Gaspi



### Le pudding de l'auberge

##### Ingrédients

- 500 g de pain dur ou gâteaux non consommés de la veille
- 200 g de fruits secs
- 600ml de lait
- 2 gros œufs
- 140 g de sucre cassonade
- 1 ½ à café de 4 épices
- Un peu de sucre cassonade

Préparation : 15 min

Cuisson : 60 min



- Faire ramollir le pain ou les gâteaux avec le lait
- Incorporer les œufs, le sucre, les fruits et les épices
- Mettre dans un plat beurré
- Saupoudrer d'un peu de sucre
- Enfourner 1h à 180°C
- Le pudding est prêt