

Ne jette plus tes Ã©pluchures !

Description

default watermark

Valoriser les dÃ©chets des fruits et lÃ©gumes

Ali EMERIAUD

FÃ©vrier 2025 18 â?¬ Ã?ditions : De Terran

ISBN : 2359811959



Alors quâ??elles sont un atout pour la cuisine, la salle de bains et le jardin, les Ã©pluchures et autres chutes de fruits et lÃ©gumes sont souvent nÃ©gligÃ©es !

Elles regorgent pourtant de multiples nutriments, permettent de rÃ©duire nos dÃ©chets

â?? et donc notre empreinte Ã©cologique

â??, et enrichissent le sol une fois compostÃ©es.

Et si vous les intÃ©griez dans votre quotidien ?

Dans ce livre simple et inspirant, Ali Emeriaud vous invite Ã faire un geste pour la planÃ¨te et Ã consommer de maniÃ¨re plus responsable tout en prÃ©servant votre porte-monnaie.

Ã? travers **50 recettes illustrÃ©es** et prÃ¨s de **180 astuces anti-gaspi**, apprenez Ã **valoriser les Â« dÃ©chets Â» de 30 fruits et lÃ©gumes** en utilisant tour Ã tour peaux, Ã©corces, noyaux, graines, tiges, et autres radicelles et fanes.

default watermark

DÃ©couvrez des encas et des plats, des douceurs, des boissons, mais aussi des soins, des teintures et autres rÃ©alisations maison : pancakes de fanes de carotte, bacon de peau de banane, biÃ¨re dâ??Ã©pluchures de kiwi, gommage au noyau dâ??avocat ou encore liquide vaisselle dâ??Ã©pluchures de pomme de terre.

Rejoignez Ali dans lâ??art de recycler vos Ã©pluchures, et transformez vos habitudes pour un avenir plus vert.

Ali Emeriaud. Cette ancienne horticultrice se consacre Ã la crÃ©ation de contenus autour du fait-maison et de lâ??Ã©cologie. Sur ses rÃ©seaux sociaux, elle partage ses astuces et recettes au quotidien pour aider celles et ceux qui aspirent Ã un mode de vie Ã©cologique.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. dÃ©chets
2. Ã©pluchures
3. fruits
4. lÃ©gumes
5. recettes

date crÃ©Ã©e
5 mai 2025
Auteur
cblancke