



Ne jette plus tes Épluchures !

Description

Valoriser les déchets des fruits et légumes

Ali EMERIAUD

Février 2025

18 €

Éditions : De Terran

ISBN : 2359811959



Alors qu'elles sont un atout pour la cuisine, la salle de bains et le jardin, les épiluchures et autres chutes de fruits et légumes sont souvent négligées !

Elles regorgent pourtant de multiples nutriments, permettent de réduire nos déchets

et donc notre empreinte écologique

et, et enrichissent le sol une fois compostés.

Et si vous les intégrez dans votre quotidien ?

Dans ce livre simple et inspirant, Ali Emeriaud vous invite à faire un geste pour la planète et à consommer de manière plus responsable tout en préservant votre porte-monnaie.

À travers **50 recettes illustrées** et près de **180 astuces anti-gaspi**, apprenez à **valoriser les déchets** de **30 fruits et légumes** en utilisant tour à tour peaux, corces, noyaux, graines, tiges, et autres radicales et fanes.

Découvrez des encas et des plats, des douceurs, des boissons, mais aussi des soins, des teintures et autres réalisations maison : pancakes de fanes de carotte, bacon de peau de banane, bière d'épiluchures de kiwi, gommage au noyau d'avocat ou encore liquide vaisselle d'épiluchures de pomme de terre.

Rejoignez Ali dans l'art de recycler vos épiluchures, et transformez vos habitudes pour un avenir plus vert.

Ali Emeriaud. Cette ancienne hortultrice se consacre à la création de contenus autour du fait-maison et de l'écologie. Sur ses réseaux sociaux, elle partage ses astuces et recettes au quotidien pour aider celles et ceux qui aspirent à un mode de vie écologique.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. déchets
2. épiluchures
3. fruits
4. légumes
5. recettes

date créée

5 mai 2025

Auteur

cblancke