



Ne jette plus tes épluchures !

## Description

Valoriser les déchets des fruits et légumes

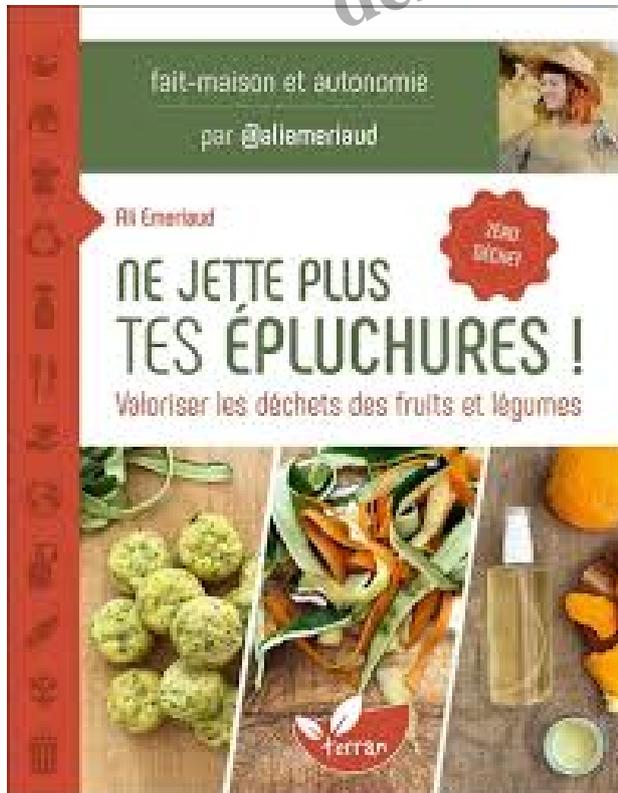
Ali EMERIAUD

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 épluchures 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 enrichissent le sol une fois compostées.

Et si vous les intégriez 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, écorces, noyaux, graines, tiges, et autres radicules 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'épluchures de kiwi, gommage au noyau d'avocat ou encore liquide vaisselle d'épluchures de pomme de terre.

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

**Ali Emeriaud.** Cette ancienne horticultrice 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. épluchures
3. fruits
4. légumes
5. recettes

## date créée

5 mai 2025

## Auteur

cblancke