

«Le retour de la Bénédictine ! | [Accueil](#) | [Marrons glacés](#) »

► Réhabilitons les épluchures !



Aujourd'hui se tenait à l'**Assemblée Nationale** une conférence de presse sur... les épluchures ! Oui, vous avez bien lu ! Le président du groupe d'études sur les fruits et légumes, associé au Collectif « **Sauvons les Fruits et Légumes de France** » et à la cuisinière **Sonia Ezgulian**, a voulu

cette présentation pour aborder le problème des fruits et légumes avec un peu de légèreté.

C'est un message positif adressé à la filière fruits et légumes: il faut la soutenir, d'autant plus qu'on sait qu'elle est confrontée à des problèmes importants, notamment celui du prix de vente de produits. Ce midi, on a donc dégusté des épluchures, mais attention, pas n'importe comment ! Il faut dire que Sonia Ezgulian a mis tout son cœur à les cuisiner avec gourmandise. Un exemple avec ce **chutney** de pelures de carottes. Pour le réaliser, il vous faut :

300 g d'épluchures de **carottes** (préalablement lavées et brossées)

5 figes sèches

5 abricots secs

2 échalotes

3 cuillers à soupe de vinaigre de malt

35 cl de bière blonde

1 pincée de coriandre en grains

1 pincée de graines de carottes

1 pincée de fenouil en grains

1 piment oiseau

1 clou de girofle

huile d'arachides grillées

Faites suer dans l'huile d'arachides grillées dans une casserole à fond épais les échalotes ciselées, les figes et l'abricot coupé en dés puis les épluchures de carottes mixées en paillettes. Incorporez la bière et les épices. Laissez mijoter à feu doux en mélangeant jusqu'à évaporation presque totale des liquides. Rectifiez l'assaisonnement et réservez dans un pot à **confiture**.

Par Béatrice Lagandré le 9 décembre 2009

Posté dans [Actualité](#) | [Recettes](#)