

## LA POMME SOUS TOUTES SES FORMES

RECETTES ANTI-GASPILLAGE RÉALISÉES AU FESTIVAL ZÉRO DÉCHET

## #1 CAMEL AUX POMMES

**Ingrédients**

- 1 tasse et 1/2 de sucre
- 1 tasse et 1/4 d'eau
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 c. à thé de fleur de sel
- 2/3 tasse(s) de jus de pomme brut
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 4 pommes coupées en petits dés
- 1 c. à thé cannelle moulue
- 1/4 c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à thé d'essence de vanille

**Préparation**

1 – Dans une casserole, mélanger le sucre et l'eau. Laisser cuire à feu moyen sans remuer jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur ambrée. Au besoin, tourner légèrement la casserole sur elle-même afin de permettre une cuisson uniforme.

2 – Ajouter le beurre, la fleur de sel et verser graduellement le jus de pomme et le vinaigre. Porter à ébullition 8 minutes.

3 – Ajouter la muscade, la vanille et bien mélanger. Baisser le feu à doux et laisser mijoter de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse. Brasser de temps à autre.

4 – Hors du feu, mixer la préparation au pied-mélangeur, puis la passer dans un tamis. Transférer dans un contenant refermable. Servir ou congeler pour plus tard.

**Le truc d'Édith, experte anti-gaspi**

« Vous avez pâtissé un dessert pas très réussi? Sauvez-le en le garnissant de ce caramel anti-gaspi ! Vous pouvez aussi servir le caramel aux pommes en tartinade sur des tranches de pain grillé, en trempette avec des fruits, en coulis sur de la crème glacée... Bref, partout ! »

2 PORTIONS  
PRÉPARATION: 15 MIN  
CUISSON: 40 MIN

#Avosfrigos

[jourdelaterre.org/avosfrigos](http://jourdelaterre.org/avosfrigos)

Fonds  
**Éco IGA**  
Par le Jour de la Terre™

JOUR  
DE LA  
TERRE  
• QUÉBEC

## #2 TISANE D'AUTOMNE

### Ingrédients

- Pelures et cœur d'une pomme
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 filet de sucrant (miel, sirop d'érable, ou autre)
- *Au choix* : 1 bâton de cannelle ou 1c. à thé de thé vert ou chai ou 5 gousses de cardamome ou 1 morceau de gingembre

### Préparation

1 – Laisser infuser tous les ingrédients dans l'eau bouillante environ 15 minutes. Les pommes rouges donnent une belle tisane rosée !

### Le truc d'Édith, experte anti-gaspi

« Lorsque vous cuisinez, conservez les pelures et les cœurs de pommes pour vous faire une tisane. Vous pouvez les congeler pour les conserver plus longtemps en accumuler suffisamment. »

1 PORTION  
PRÉPARATION: 10 MIN  
CUISSON: 15 MIN

## #3 COMPOTE DE POMMES

### Ingrédients

- 8 à 10 pommes (avec la peau)
- jus de 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1/2 tasse d'eau
- 3 cm d'une gousse de vanille (facultatif)

### Préparation

- 1 – Bien nettoyer les pommes avec de l'eau et un peu de bicarbonate de soude.
- 2 – Couper les pommes en gros morceaux, en prenant soin d'enlever le cœur, mais en conservant la pelure.
- 3 – Dans une casserole, combiner tous les ingrédients, couvrir, puis cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.
- 4 – Si vous préférez une compote plus homogène, vous pouvez la passer au robot culinaire pour obtenir un mélange plus lisse.
- 5 – Déguster ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

### Le truc d'Isabelle, experte anti-gaspi

« Pour ne rien gaspiller, utilisez l'autre moitié de votre citron pour aromatiser votre eau ou pour vous faire une infusion chaude. Ajoutez-y des tranches de gingembre frais et un peu de miel et vous obtiendrez un puissant casse-grippe. »

4 À 6 PORTIONS  
PRÉPARATION: 10 MIN  
CUISSON: 20 MIN

## #4 CROUSTADE SALÉE

### Ingrédients

#### GARNITURE

- 5 tasses de légumes racines
- 1 pomme avec la peau coupée en cubes
- 3 échalotes françaises hachées finement
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 3/4 de tasse de bouillon
- 1/2 cuillère à thé de thym frais, ciselé
- Sel et poivre

#### CROUSTADE

- 1/4 de tasse de farine
- 1/5 de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 de tasse beurre mou
- 1/4 de tasse de noisettes, hachées grossièrement (facultatif)
- 1/2 tasse de parmesan, râpé

### Préparation

- 1 – Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- 2 – Cuire les légumes racines au four pendant 45 à 60 minutes. Une fois cuits, les couper en cubes.
- 3 – Dans un bol, mélanger les ingrédients pour la croustade.
- 4 – Faire revenir les échalotes, l'ail, la pomme et les légumes dans le beurre pendant environ 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et le thym.
- 5 – Répartir votre mélange de garniture dans des petits ramequins. Ajouter ensuite la croustade sur vos légumes.
- 6 – Cuire au four pour environ 35 minutes et déguster.

### Le truc d'Isabelle, experte anti-gaspi

« Pour jazzer votre recette, utilisez les légumes que vous avez sous la main ou mieux, vos restes de légumes déjà cuits. Vous gagnerez ainsi du temps de préparation ! Laissez aller votre créativité et amusez-vous ! »

10 PORTIONS  
PRÉPARATION: 25 MIN  
CUISSON: 1H20