

## Atelier « Mangeons bien, mangeons jurbisien » La cuisine « anti-gaspi »

### Cubes de bouillon de volaille



#### Ingrédients :

- 3 cuisses de poulet
- 3 blancs de poulet
- 4 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 poireaux
- 1 navet
- 3 oignons
- 1 bouquet garni (thym, persil, ciboulette, laurier)
- Sel
- Poivre

#### Préparation :

- Epluchez les oignons, lavez les légumes et coupez-les en brunoise.
- Rincez le bouquet garni.
- Disposez ensuite les cuisses de poulet et tous les ingrédients dans une marmite.
- Recouvrez de 2 L d'eau, salez et poivrez.
- Couvrez et portez le tout à ébullition, puis laissez frémir pendant 1h.
- Filtrez le bouillon et faites-le refroidir au réfrigérateur.
- Une fois refroidi, enlevez la couche de graisse durcie pour avoir un bouillon dégraissé.
- Versez le bouillon dans des bacs à glaçons.
- Placez-les au congélateur.

#### Notez bien :

Une fois congelés, datez et étiquetez vos cubes de bouillon.  
Au congélateur, vos bouillons peuvent se garder 3 mois.

## Soupe de fanes de carottes, verts de poireaux et radicelles de poireaux grillés



### Ingrédients :

- 3 poireaux
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 pommes de terre
- 2 cubes de bouillon
- Poivre (et sel si besoin)

### Préparation :

- Récupérez les légumes/fanes non utilisé(s) de la préparation des cubes de bouillons.
- Commencez par préparer les légumes. Lavez et coupez le vert et le blanc de poireau en rondelles. Épluchez, lavez et coupez l'oignon en lamelles. Lavez et épluchez les carottes, ensuite coupez-les en rondelles avec les fanes. Épluchez et coupez grossièrement les pommes de terre.
- Dans un filet d'huile d'olive, faites revenir tous les légumes (sans les pommes de terre, ni les fanes).
- Ajoutez les fanes de carottes et les pommes de terre. Ajoutez de l'eau à convenance, selon l'épaisseur souhaitée pour la soupe. Ajoutez les cubes de bouillon et laissez mijoter 30 minutes.
- Entre temps, coupez les radicelles des poireaux, lavez-les dans un saladier d'eau avec un peu de vinaigre blanc pour nettoyer la terre. Laissez-les tremper pendant 10 à 15 minutes.
- Faites revenir les radicelles dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Elles doivent être légèrement dorées.
- Mixez la soupe et rectifiez l'assaisonnement.
- Saupoudrez de radicelles et dégustez.

## Parmentier aux restes de poulet



### Ingrédients

- 800 g de reste de poulet.
- 2 kg de pommes de terres
- 50 g de beurre salé
- 50 cl de lait demi écrémé
- Du gruyère (1 sachet)
- Sel, poivre, muscade

### Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez et épluchez les pommes de terre. Faites-les cuire pendant 20 à 25 minutes, puis égouttez-les et passez-les au presse-purée.
- Incorporez le beurre et le lait. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade.
- Effilochez les restes de poulet.
- Répartissez une couche de purée, puis une couche de poulet, une couche de purée.
- Saupoudrez de gruyère et enfournez durant 30 minutes.

## Chips d'épluchures



### Ingrédients :

- Epluchures de carottes et de pommes de terre.
- Huile d'olive
- Sel, poivre, paprika...

### Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Disposez les épluchures sur du papier sulfurisé.
- Epicez à souhait et parsemez d'un filet d'huile d'olive.
- Enfourez durant 10 à 15 minutes.
- Dégustez.