

Association
Free Go.


benoudais.ch


Slow Food®
Alliance des Chefs

les recettes

anti-gaspi



T'ES PRESSÉ.E ?

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Le citron, c'est un fruit pas comme les autres. Il est riche en vitamine C, mais il n'est pas acide. Au contraire, il alcalinise notre système, ce qui est top.

On pourrait le croire invincible, mais non. On le martyrise, on le zeste, on le presse, on l'écrase, on le suce, on le mord. Bref, il a du mérite !

Mais alors, comment l'utiliser, de façon gourmande sans regretter la torture ?

Bienvenue dans le donjon du citron !

ON VA LUI FAIRE LA PEAU
SORS TES OUTILS





3 CITRONS
300 G SUCRE
1 LITRE D'EAU
GLAÇONS (FAC)

- Laver les citrons et retirer les extrémités dures.
- Couper en quartier et enlever les pépins.
- Couper les quartiers en 4 ou 5 pour avoir des petits morceaux.
- Si les citrons ont une peau (blanche) épaisse, vous pouvez en enlever un peu pour réduire l'amertume.
- Mettre au blender ou mixer et ajouter le sucre et 750ml d'eau.
- Mixer à pleine vitesse (environ 30 secondes).
- Passer la limonade dans une passoire fine - mettre la pulpe de côté (pour une autre recette) OU mets la pulpe dans ton bac à glaçons - ça passera nickel dans tes smoothies ou cocktails
- Ajouter l'eau restante et servir dans un pichet avec des glaçons et des rondelles de citrons.

Vous pouvez ajouter dans le mixer - menthe, gingembre, autres fruits selon vos envies.

Vous pouvez aussi adapter la quantité de sucre selon vos goûts

LIMONADE 0 GASPI





3 DL EAU
1 PINCÉE SEL
30 G BEURRE
3 CS FECULE MAÏS
120 G SUCRE
2 JAUNES D'OEUF
LA PULPE DE VOTRE
LIMONADE

- Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec le sel et le beurre.
- Mélanger la fécule de maïs avec le sucre et les jaunes d'œuf et ajouter ce mélange au liquide frémissant en remuant avec un fouet.
- Porter à ébullition tout en remuant, réserver.
- Ajouter la pulpe.
- Verser la garniture encore chaude dans un bol et couvrir de papier film au contact (poser directement sur la masse pour éviter le dessèchement).

OU

- Verser à chaud dans des bocaux stérilisés et conserver au frais.

Si tu souhaites un goût plus acidulé, ajoute 1dl de jus de citron pressé à la fin.

AVEC LA PULPE RECUP

MASSE AU CITRON

POUR TARTE, TARTELETTE, TARTINE





CITRONS

1 KG CITRON (ENV. 8
PIÈCES)
40 G SEL

MARINADE

3 ½ DL EAU
1 CS SEL (ENV. 10 G)
1 CC SUCRE

Citrons

Laver et sécher les citrons. Les fendre en 4 dans la longueur sans aller jusqu'au bout pour ne pas séparer les morceaux. Écartier légèrement les quartiers et saler. Placer les citrons bien serrés dans les bocaux.

Marinade

Faire bouillir tous les ingrédients, verser sur les citrons (ajouter éventuellement des graines de coriandre, de fenouil et/ou de cumin, des clous de girofle et des grains de poivre noir). Les citrons doivent être entièrement recouverts de liquide. Fermer les bocaux et les conserver au frais et à l'abri de la lumière. Les citrons doivent mariner pendant 4 semaines minimum pour développer leur goût unique.

Se cuisine avec des viandes ou poissons, en salade, etc.

AU SEL

CITRON CONFITS





200 G POIS CHICHES EN
BOÎTE
800 G RAGOÛT DE BŒUF
(ÉPAULE OU CUISSE)
1 ½ CC SEL
½ CC POIVRE (NOIR)
MOULU
2 CS HUILE DE COLZA
2 OIGNON HACHÉS
2 GOUSSE D'AIL HACHÉES
1 CITRON CONFIT
100 G ABRICOT SEC
COUPÉS EN DEUX
MÉLANGE D'ÉPICES
1 CS MIEL
UN PEU SAFRAN
6 DL BOUILLON DE
LÉGUMES

- Couper la couche externe du citron confit au sel (sans la chair) en dés et ajouter les abricots, les épices, le miel, le safran, le bouillon et les pois chiches égouttés.
- Assaisonner la viande et saisir à feu vif dans 1 cs d'huile dans un plat à tajine ou une cocotte, la sortir.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans 1 cs d'huile.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
- Poser la viande dessus et fermer le couvercle du plat à tajine/de la cocotte.
- Cuisson au four: 2h30 à 3h au milieu du four préchauffé à 170 °C jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.
- Servir avec la chair des citrons confits coupés en dés

CONFIT MON AMOUR

TAJINE DE BOEUF

TU PEUX AUSSI FAIRE UNE VERSION VÉGÉTARIENNE OU VEGAN -
LE TEMPS DE CUISSON SERA RÉDUIT À 30-45MIN
SELON LA TAILLE DE TES LÉGUMES →