

LES EPLUCHURES

Il est facile de réduire considérablement la quantité de nos épluchures en les utilisant de manière insoupçonnée.

LES LEGUMES QU'ON A BIEN TORT D'EPLUCHER

Les **carottes**, **courgettes**, **aubergines**, **concombres**, **pomme de terre**, **potimarron** et **panais** passent un peu trop souvent sous la lame de l'économe. Pourtant ça prend du temps, et on se prive d'une quantité considérable de vitamines et minéraux !



Il suffit de bien les brosser, et surtout d'acheter **Bio** afin d'éviter d'ingérer des pesticides.

LES EPLUCHURES A REUTILISER

Les **verts de poireaux** et **fanes de radis**, de **carottes**, **navets**, **céleri**, **betterave**... sont délicieux utilisés dans une soupe ou un gaspacho.



Les **pelures d'agrumes** peuvent être mises à macérer dans du vinaigre pour fabriquer un produit d'entretien multi-usages désinfectant. Elles s'utilisent aussi dans des confitures.

Les **peaux de bananes** peuvent être utilisées pour faire des gâteaux, polir des couverts en argent, cirer des chaussures ou faire un masque hydratant pour le visage et les cheveux.



Congelez vos épluchures puis faites-en un bouillon à mouler dans un bac à glaçons pour faire des **bouillon cubes** maison !



Les **coquilles d'œuf** finement broyées serviront à récurer les plats les plus récalcitrants.