

Tout peut, tout doit disparaître! Des feuilles de brocoli à la pelure d'oignon. C'est de « l'**upcycling** » valorisation des déchets et cela a bien sa place en cuisine.

Le **potimarron** point n'est besoin de le peler, sa peau s'attendrit tellement à la cuisson qu'elle devient comestible. Et du coup elle nous apporte beaucoup de bêta-carotène. Grillés, les **pépin de courge** constituent un snack sympa.

Des **citrons et oranges** les zestes sont peut-être la partie la plus saine de ces fruits, riche en flavonoïdes qui a une action antioxydante. Râpés fins, les peaux peuvent être intégrés à bien des plats (sauce, smoothie, dessert) voire même séchées (dans un thé maison).

Et dans la **papaye** ce n'est pas la chair jaune-orangé la meilleure partie, mais les **graines** de couleur foncée. Un excellent substitut au poivre une fois lavées, séchées et moulues. La papaine favorise le processus de digestion.

Un plaisir velu et inattendu **le kiwi** tout entier : en Nouvelle Zélande on consomme ce fruit avec l'enveloppe et les poils. Du coup on absorbe une quantité supplémentaire de fibres et de vitamine C. En smoothie il est bénéfique de consommer le fruit en entier.

Laissez libre court à votre créativité et je vous dis à mercredi prochain pour un nouvel article « Ecolo- bobo, bon, bon ! »

Wendy G.