

Les délicieuses recettes
100%
faites de restes !



LE PETIT DÉJEUNER
QUE VOUS AVEZ FAILLI JETER...

Le saviez-vous ?
Dans nos vergers, aucune pomme n'est gaspillée !
Celles tombées par terre sont utilisées
comme fertilisant naturel ou
envoyées à des éleveurs locaux
comme nourriture pour le bétail.

Pink
Lady®

La gelée de Pink Lady®

Préparation

- 1 Remplissez une casserole avec les épluchures et les trognons, ajoutez le jus de citron et remplissez d'eau à niveau des épluchures.
- 2 Portez à ébullition puis laissez mijoter 40 minutes environ.
- 3 Égouttez le jus dans une passoire ou un tamis afin de vous débarrasser des petits morceaux.
- 4 Rajoutez le même poids en sucre que le poids du jus égoutté.
- 5 Mélangez le sucre et le jus dans une casserole et portez à ébullition.
- 6 Laissez réduire puis cuire environ 30 minutes. Pour une texture plus gélifiée, ajoutez 2g d'agar agar en fin de cuisson et laissez cuire environ 3 minutes.
- 7 Une fois refroidie, versez la gelée dans des pots stérilisés, comme pour une confiture. Fermez et retournez ces derniers jusqu'à refroidissement.

Ingrédients

Pelures / trognons / pépins de pommes
(4-5 Pink Lady®)
Eau + Sucre à confiture +
jus d'un citron + agar agar

Valeurs nutritionnelles

Le matin, une tartine de gelée de
pomme vous apporte toute l'énergie
pour tenir jusqu'à midi. Une belle
tartine correspond à environ
100 calories, soit 5 % de votre
apport journalier !

La récup, c'est tendance
et c'est bien pratique !

Gardez bien vos bocaux de verre
vides, car une fois stérilisés, ils
pourront vous servir à conserver de
la délicieuse gelée de Pink Lady® !

Pour initier le palais des plus petits,
que diriez-vous de leur préparer
un mini blind test ? Faites-leur
reconnaître l'arôme de la vanille ou
encore celui de la cannelle. Pour eux,
la gelée n'en sera que meilleure !

Connaissez-vous la terrible loi de Murphy ? Elle explique pourquoi votre toast tombe toujours au sol du côté tartiné. Pas par malchance, mais par la science... En effet, la hauteur de nos tables ne laisse malheureusement pas le temps à la tartine d'effectuer une rotation complète. Notre table devrait, a priori, atteindre une hauteur de 3 mètres pour permettre à la tartine de bien tomber !



Les délicieuses recettes
100%
faites de restes !



LES INGRÉDIENTS DU CONDIMENT
DE VOS RÊVES ...

Le saviez-vous ?

Dans nos vergers, aucune pomme n'est oubliée !
Par exemple, une pomme n'ayant pas atteint le calibre
d'une Pink Lady® deviendra une PinKids®, la pomme
adaptée à l'appétit des plus petits.

Pink
Lady®

Chutney de Pink Lady®

Préparation

- 1 Remplissez une casserole avec les épluchures, les trognons.
- 2 Rajoutez le sucre et le vinaigre de cidre, et faites cuire à feu doux à couvert pendant 15 minutes. Pour la déguster en version sucrée, n'hésitez pas à rajouter de l'extrait de vanille, de fleur d'oranger, ou bien de la cannelle en fin de cuisson.
- 3 Mixez cette préparation dans un blender grande vitesse, jusqu'à obtention d'une compote.

Ingrédients

Épluchures et trognons de 6 Pink Lady®
150 g de sucre + 150 cl de vinaigre
de cidre + Blender

**Connaissez-vous la
made «no-sugar» ?**

C'est un courant culinaire qui vise à réduire, voire supprimer des recettes le sucre industriel. N'hésitez pas à adapter à vos goûts la dose de sucre et à opter pour des sucres naturels contenant moins de fructose comme : les fruits, le miel, le sirop d'érable et d'agave.

Le chutney est un condiment d'origine indienne. Il est en général composé de légumes, de fruits et d'épices. Idéal pour les amateurs de sucré-salé et parfait pour relever des plats : on l'associe souvent à des protéines tels que le poulet, le canard, les poissons et le foie gras... Il leur apporte un goût savoureux et épicé.

En compote ou en condiment, les petits adorent le goût sucré et acidulé du chutney à la Pink Lady®. Un succès assuré !

Pour limiter les déchets et donner de bonnes habitudes à vos enfants lorsqu'ils sont en vadrouille, optez pour des gourdes souples réutilisables, qui une fois remplies de compote Pink Lady®, feront le bonheur de vos petits.

Les délicieuses recettes
100%
faites de restes !



UN APÉRO QUI VA RÉGALER
VOS PLUS CHERS INVITÉS

Le saviez-vous ?

Lors des récoltes, les pommes sont triées dans nos stations de conditionnement. Les plus belles deviennent des Pink Lady® et les autres seront transformées en jus et compotes.

Pink Lady®

Chips d'épluchures de Pink Lady®

Contrairement à ce que l'on peut croire, ça n'est pas le sel qui est dangereux pour la santé, mais l'excès de sodium contenu dans les aliments et dans le sel industriel. Pour saler vos chips, préférez un sel naturel non raffiné, riche en minéraux.

Saviez-vous que la chips de pomme de terre est l'amuse-gueule le plus répandu au monde ? Mais d'où vient-elle vraiment ? L'invention est attribuée à George Crum, un chef cuisinier américain qui les aurait inventées malgré lui... L'histoire raconte qu'un client particulièrement exigeant se serait plaint des frites trop épaisses. Énermé, le chef décide non plus de tailler les pommes de terre, mais de les trancher en tranches aussi fines que possible. Après quelques minutes de friture, une pincée de sel, les chips naquirent !

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Rincez bien les épluchures.
- 3 Étalez les épluchures au fond d'un plat à four, sur une plaque. Coupez et répartissez le beurre en petits morceaux sur les épluchures.
- 4 Saupoudrez de 2 cuillères à soupe de cassonade puis enfournez pour 20 minutes.
- 5 Toutes les 5 ou 6 minutes, retournez les épluchures pour une cuisson uniforme.
- 6 Au bout de 15min, vérifiez la cuisson et rajoutez de la cassonade si elles ne sont pas assez dorées.
- 7 Laissez 3 minutes de plus, et vérifiez régulièrement que les épluchures ne brûlent pas. Une fois qu'elles sont caramélisées, sortez la plaque et laissez refroidir.

Ingédients

100 g d'épluchures de pommes Pink Lady®
1 cuillère à soupe de beurre demi-sel
3 cuillères à soupe de cassonade
(ou de sucre cristallisé)

Manger 5 fruits et légumes par jour est essentiel !

Les micronutriments, ça vous parle ? Les fruits et légumes en regorgent ! Ils sont indispensables pour notre organisme, ils l'aident à assimiler et à transformer les macronutriments comme les protéines, les glucides ou encore les lipides.

La pomme se marie à merveille avec certains arômes. N'hésitez pas, par exemple, à saupoudrer vos chips d'un soupçon de cannelle, d'anis étoilé, de gingembre frais ou encore de vanille...
Bon appétit !

