



## POÊLÉE D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Les déchets de pelures de légumes peuvent être réutilisés pour éviter le gaspillage alimentaire. C'est le cas de ces frites de pommes de terre croustillantes réalisées à partir des épluchures.

RECETTE POUR 12 PERSONNES

### Poêlée d'épluchures de légumes

#### INGRÉDIENTS

500 g d'épluchures de pommes de terre, coupées en fines lamelles Huile de tournesol  
1,8 kilo d'épluchures et de feuilles de panais, poireaux, carottes et courgettes, ou tout ce qui est disponible, coupées en petits morceaux  
2 gros oignons, hachés  
4 gousses d'ail, finement coupées  
Huile d'olive  
16 œufs  
Sel, poivre Persil à volonté, finement haché  
240 g d'olives noires, dénoyautées

#### DRESSER

Servir le mélange d'épluchures de légumes avec des olives noires et du persil haché.

#### PRÉPARATION

Laver les lamelles de pelures de pommes de terre, les égoutter et les faire dorer dans une poêle avec de l'huile de tournesol à feu moyen.

Dans une grande poêle, faire sauter les oignons dans l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail émincé et continuer à mélanger. Ajouter les épluchures de légumes durs, comme celles des carottes ou des panais, dans la poêle. Assaisonner de sel et de poivre.

Juste avant que les pelures des légumes durs ne soient cuites, ajouter celles des légumes plus tendres. Assaisonner et continuer à faire sauter jusqu'à ce que toutes les pelures de légumes soient cuites.

Ajouter les fines lamelles de pelures de pommes de terre frites aux pelures de légumes restantes et bien mélanger le tout.

Battez les œufs avec du sel et du poivre dans un bol et ajoutez le persil. Verser la masse d'œufs sur le mélange de pelures de légumes et mélanger délicatement le tout à basse température jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.