

Recettes avec des épluchures de légumes



Voici comme convenu des recettes à partir de nos épluchures de légumes !!

Puis celles dont on ne peut pas se servir et cuisiner pensons au compost.

Voici quelques recettes gourmandes et intrigantes :

Pelures, cosses, fanes, tiges, peaux... les épluchures, c'est écologique et économique, et ça peut faire de super recettes anti-gaspi.

- **économiques** : comme le disait votre mémé, "rien ne se perd et tout se transforme", les épluchures nous permettent de jeter moins et de cuisiner plus soit plus d'économie.
- **écologiques** : cuisiner ses épluchures, ça limite les déchets et ça fait plaisir à notre planète.
- **nutritionnelles** : les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.

Trop souvent, les fanes, épluchures de légumes et autres carcasses de poulet sont gaspillées alors même qu'elles pourraient être réutilisées. Petit guide pratique pour les cuisiner.

En cuisine, la citation du chimiste et philosophe Antoine Lavoisier prend tout son sens : « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ». Lorsque l'on sait que la majorité des fibres et nutriments des aliments se trouvent dans leur peau, on n'hésite plus à les recycler. Et enfin, on arrête ce gaspillage pour une autre raison purement gourmande : si, certes, recycler ses fanes et ses épluchures implique une certaine inventivité culinaire, le résultat est loin d'être synonyme de tristesse dans l'assiette. Entre **chips de pelures**, **potages**, **soupes**, **veloutés** de fanes et **gâteaux à base de zestes**, le choix est vaste.

Quels aliments recycler ?

C'est la grande question. Tout d'abord, il est impératif de ne recycler que des épluchures de légumes **bio** ou non traités. Pas question en effet de se concocter un velouté de pesticides. Ensuite, et avant toute chose, même s'ils sont bio, il faut penser à bien laver ses légumes si l'on en réutilise les fanes et les pelures.

Les légumes

Les radis : riches en minéraux et en oligoéléments, les fanes de radis peuvent se cuisiner en potage, en velouté, en salade ou même en omelette, en tarte, en chips ou en quiche. Ne pas hésiter non plus à les recycler pour un dressage original dont nos invités seront... fans !

Les petits pois : il ne faut pas se débarrasser des cosses de petits pois qui se mixent et s'intègrent parfaitement dans un velouté onctueux ou dans une purée mélangée à de la pomme de terre.

Les carottes : comme pour les radis, les fanes et les épluchures de carottes peuvent être recyclées en bouillon, en gaspacho, en tarte, en salade, en omelette, en quiche ou encore pour apporter une petite touche gourmande à un jus de viande.

Les pommes de terre : si l'on a l'habitude de consommer la peau des pommes de terre cuites dans nos soirées raclette, pourquoi ne pas la déguster sans la chair ? Grillée au four et assaisonnée, la peau de pomme de terre fera un carton auprès de nos convives. À tester sans modération également dans un bouillon, une quiche, une omelette ou un potage.

À noter : la peau de la pomme de terre doit impérativement être lavée plusieurs fois pour éliminer les traces d'antigermes et autres éventuels résidus de pesticides (même si elle est bio).

Les navets : grillées, frites ou mixées dans un velouté, les fanes et les pelures de navets ne doivent pas non plus être jetées. Et pour plus de gourmandises, on les intègre dans la cuisson d'un risotto.

Les fruits

Les pommes : rien de plus diététique qu'une poignée de chips de pelures de pommes en cas de petite fringale. Au four avec un peu d'eau et une pincée de sucre vanillé. Un délice !

Les agrumes : citron, orange, ou encore pamplemousse, les zestes d'agrumes donnent un goût fruité et acidulé à toutes les préparations : gâteaux, yaourts, mais également jus de viande, tartes salées, salades, thé et carottes râpées.

Les bananes : Qui eut cru qu'une peau de banane cuite et mixée pouvait parfumer un gâteau, une infusion ou une confiture ? On craque également pour les chips de peau de banane, cuites au four avec un peu d'eau et une pincée de cannelle.

Le melon et la pastèque : pour de délicieuses confitures d'écorces et liqueurs de fruits, mais aussi pour parfumer vos jus de viandes et vinaigrettes.

L'ananas : en Guyane, la tradition est de préparer de la bière à l'ananas avec l'écorce du fruit. Comme pour le melon et la pastèque, il est également d'usage de recycler l'ananas en confiture, liqueur et vinaigrette.

Les viandes et poissons

Les carcasses : on recycle les carcasses de viande pour cuisiner nos bouillons, veloutés et jus de viande.

Les arêtes : de même que pour les jus de viandes, on utilise les restes de poissons pour faire mariner bouillons, risottos ou encore jus de viande (attention cependant à ne pas utiliser les yeux ni les branchies).

Pour bien commencer préparons l'apéritif !!!

Après avoir cuisiné un bon repas, on ne sait jamais quoi faire des épluchures de légumes. Résultat, elles finissent toujours à la poubelle. C'est bien dommage... Mais la prochaine fois, ne les jetez surtout pas ! Pourquoi ? Car vous pouvez en faire facilement de délicieuses chips d'épluchures de légumes ! Cette recette de chips zéro déchet est super bonne et facile à faire.

Ce dont vous avez besoin :

- couteau économe
- bicarbonate de soude
- petite brosse
- pelures de légumes
- poêle
- huile d'olive
- papier absorbant



Comment faire :

1. Lavez les légumes avec du bicarbonate et une petite brosse.
2. Utilisez l'économe pour obtenir une pelure fine et homogène.
3. Huilez légèrement votre poêle avec de l'huile d'olive.
4. Jetez les épluchures dedans.
5. Faites-les dorer trois minutes de chaque côté.
6. Une fois grillées, égouttez les chips.
7. Posez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant.
8. Salez et saupoudrez d'épices selon vos goûts.

Et voilà ! Vos chips d'épluchures de légumes sont déjà prêtes

Facile, rapide et économique, n'est-ce pas ? C'est quand même mieux que de jeter les épluchures à la poubelle ! Vous pouvez épicer vos chips avec du curry, un mélange tandoori, du piment d'espelette, du cumin ou avec un mélange de fines herbes. Si possible, faites ces chips avec des légumes bio car c'est la peau qui concentre le plus de pesticides.

Quelles épluchures de légumes utiliser ?

Bonne nouvelle, la grande majorité des légumes se prêtent parfaitement à ces chips d'épluchures. Vous pouvez en faire avec des pommes de terre, des patates douces, des carottes, des navets, des oignons, des topinambours, des courgettes, des aubergines...

Avez-vous pensé aux fruits ?

Car ça fonctionne aussi avec les pelures de pomme, poire ou nectarine par exemple.



ASTUCES SANTE :

Vous pouvez aussi diminuer la quantité de matière grasse en utilisant une poêle anti-adhésive.

Ça marche aussi en mettant les épluchures légèrement huilées au four sur un papier sulfurisé pendant 10 min à 200°C.

Astuce bonus Sachez que cette recette ne marche pas qu'avec les épluchures ! Vous pouvez aussi faire des chips avec le légume ou le fruit en entier, en plus de la peau. Pour cela, il suffit de les couper en rondelles très fines pour en faire des chips. Vous pouvez varier les plaisirs, notamment pour les fruits ou légumes dont on ne consomme pas la peau. À vous les chips d'ananas, de kakis, de bananes, de pêches, de pommes ou de patates douces, carottes, tomates, aubergines, courges, courgettes, courges butternut, betteraves, poivrons... Assaisonnez les chips sucrées selon vos envies : sucre-cannelle, sucre-vanille, gingembre en poudre, poudre d'amande ou de noisette...



Des soupes :

• Soupe aux fanes de radis

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 bottes de radis
- 4 pommes de terre
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème
- Poivre
- Sel

Préparation :



Temps Total : 50 min - Préparation : 30 min - Cuisson : 20 min

1. Peler et émincer l'oignon. Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver les fanes de radis.
2. Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Y faire revenir l'oignon sans le colorer. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis. Faire revenir l'ensemble 5 mn.
3. Ajouter le bouillon. Laisser cuire 20 mn à couvert.
4. Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.

Note de l'auteur « Très original et très fin. A servir avec des croûtons. »

• Soupe aux fanes de navets

Ingrédients : pour 4 personnes



- 50 g de beurre
- botte de navet
- 2 jaunes d'oeuf
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1.5 l d'eau
- Muscade
- Poivre
- Sel

Préparation : Temps Total : 1h15 - Préparation : 15 min - Cuisson : 1 h

1. Nettoyer les fanes et les égoutter. Les faire venir dans le beurre chaud, assaisonner et saupoudrer de muscade. Verser l'eau et la maïzena, porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 1 h.
2. Mixer et ajouter les jaunes d'oeufs mélangés à la crème fraîche. Servir accompagné de croûtons.

Des gratins, cakes, tartes et quiches :

• Pelures de pommes de terre gratinées



Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 kg de pomme de terre nouvelles (rattles ou roseval)
- Beurre
- Crème fraîche
- Emmental ou comté ou mimolette ou tout autre fromage à pâte cuite de votre convenance
- Cive (sorte de grosse ciboulette qu'on trouve dans les épiceries chinoises ou antillaises)
- Poivre
- Sel

Préparation : Temps Total : 1 h - Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min

1. Peler les pommes de terre en essayant de faire des épluchures les plus harmonieuses possible.
2. Utiliser les pommes de terre épluchées (purée, salade etc) : parce ça serait idiot de les jeter !
3. Etaler une couche d'épluchure dans le plat à gratin, puis poser quelques cuillerées de crème fraîche, de la cive hachée, sel, poivre, un peu de beurre, le fromage râpé.
4. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement du stock, en terminant par une couche de fromage.
5. Mettre au four à feu 4-5 pendant 1/2 heures.
6. Si on est vraiment friand d'épluchures, on peut aussi faire des frites avec des pommes de terre nouvelles avec leur peau...c'est excellent !

• Cake aux épluchures de courgette

Ingrédients :

Épluchures de 2 courgettes
125 g de beurre doux
100 g de parmesan
50 g de gruyère
2 œufs battu
70 g de farine
1 c.s de pesto



La recette :

Mixer les épluchures de courgettes ou les couper grossièrement pour obtenir des morceaux plus gros.

Mélanger le beurre fondu avec les œufs, le pesto et les épluchures de courgettes dans un saladier. Ajouter le fromage et la farine.

Mettre le mélange dans des petits moules à muffins et enfourner 15 min à 180°.

Ils ne feront pas long feu après la sortie du four...

• Tarte à la carotte et aux épluchures

Ingrédients pour la pâte :

- 250g de farine
- 120g de beurre mou
- 70g d'eau
- 1 pincée de sel

Ingrédients pour l'appareil à tarte :

- 150g de carottes bio + épluchures
- 2 oignons
- 20cl de crème fraîche
- 90g de lait
- 1 œuf
- Sel et poivre
- Raz hel hanout
- Option : gruyère



Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C.

Commencez par réaliser la pâte. Sablez le beurre et la farine. Ajoutez le sel et l'eau. Enfin, malaxez pour obtenir une pâte homogène.

Il est tout à fait possible de la réaliser au robot à l'aide de la feuille et en suivant les mêmes étapes.

Faites reposer au frais 30 minutes à 1h.

Ensuite, lavez vos carottes, coupez-les en fines lamelles à l'aide d'un économe en gardant la peau. Vous pouvez également ajouter les épluchures restantes de la recette des Dips. Réservez.

Emincer vos oignons. Réservez.

Dans un bol fouettez l'œuf avec la crème et le lait. Assaisonnez à votre convenance. Votre appareil à tarte est prêt.

Étalez votre pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail préalablement fariné et foncez-la dans un moule à tarte beurré. Déposez vos carottes et les oignons dans le fond puis versez l'appareil dessus.

Vous pouvez déposer une couche de gruyère dessus si vous le souhaitez.

Enfournez et laissez cuire pendant 35 à 40 minutes.

Des risottos :

• Risotto aux légumes de printemps

Réalisation

Temps de préparation : 20 min - **Temps de cuisson :** 40 min - **Difficulté :** Très facile

Ingrédients : pour 4 personnes

- 200 g de riz à risotto
- 50 g de blancs de poireaux
- 6 oignons nouveaux
- 1 botte de carottes avec fanes
- 1 tr botte de pointes d'asperges
- 1 oignon
- 8 navets avec fanes
- 50 g de parmesan
- 50 g de pois gourmands
- ciboulette hachée
- sel, poivre
- 60 g de beurre
- huile d'olive
- sel de Guérande



Préparation de la recette

- Lavez tous les légumes. Grattez les carottes et les navets. Épluchez les oignons nouveaux. Coupez les poireaux en rondelles. Equeutez les pois gourmands. Coupez les pointes d'asperges.
- Faites cuire les légumes séparément dans de l'eau bouillante salée selon les temps de cuisson suivants : 15 minutes pour les poireaux, 10 minutes pour les pointes d'asperges, 5 minutes pour les oignons nouveaux, 2 minutes pour les carottes, 3 minutes pour les navets, et 1 minute pour les pois gourmands.
- Mélangez délicatement les légumes dans une casserole. Réservez au chaud. Préparez un bouillon de légumes ou de poule avec un cube prêt à l'emploi.
- Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le suer avec une noix de beurre.
- Ajoutez le riz et mélangez bien avec la matière grasse. Faites-le « chanter » ! Il doit grésiller.
- Mouillez avec l'équivalent d'une fois et demie le volume de riz en bouillon de légumes ou de poule.
- Laissez cuire selon le temps indiqué. N'hésitez pas à vérifier la cuisson car certains risottos demandent plus ou moins de liquide.
- Ajoutez le reste de beurre frais coupé en dés pour lier le risotto et le rendre plus onctueux.
- Assaisonnez selon votre goût. Servez-le dans des assiettes creuses en y ajoutant vos légumes nouveaux coupés en morceaux. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive et fleur de sel de Guérande. Ajoutez un peu de ciboulette ciselée pour décorer et de quelques copeaux de parmesan.

Des pestos pour les pâtes : 4 recettes différentes

Les Fanes

Les fanes de radis, de navets, de betteraves, de carottes, de brocolis, de panais... gagnent à être cuisinées comme des légumes à part entière :

- **En salades** si elles sont jeunes, très fraîches et bien tendres.
- **En soupes et veloutés** : [soupe aux fanes de radis](#), [soupe aux fanes de navets](#), [potage aux fanes de carottes](#), ...
- **En tartes**, par exemple dans une **quiche** détournée : faites revenir 2 oignons et 1 paquet de lardons dans une sauteuse, faites-y fondre un ou plusieurs bouquets de fanes, puis mélangez cette préparation avec 1 petit pot de crème fraîche, 3 œufs, 1 sachet de comté râpé et du poivre. Versez le tout sur une pâte brisée foncée dans un moule à tarte et faites cuire pendant 35 minutes à 220 °C.
- **En gratins**, cuisez vos fanes à la vapeur, puis mélangez-les avec de la béchamel, du fromage râpé et saupoudrez le tout de chapelure avant de faire gratiner.
- **Dans une omelette ou dans un flan** : faites-les alors pré-cuire à la vapeur.
- **En pesto** : mixez finement les fanes de votre choix avec des fruits secs oléagineux (pignons, noisettes, amandes...), de l'huile d'olive, du parmesan et de l'ail.

• Recette n° 1 – Pesto de fanes de carottes

Les ingrédients nécessaires (pour 2 personnes) :

- les fanes d'une botte de carottes (sans les tiges)
- 2 poignées de noix de cajou
- 1 poignée de [graines de courge](#) (facultatif)
- ½ c.à c. de gros sel
- 1 gousse d'ail
- quelques grains de poivre noir
- 2,5 cl d'huile végétale (olive, courge, noix, etc.)
- 5 cl d'eau plate

La préparation :

1. Lavez les fanes des carottes et disposez-les dans votre mixeur.
2. Ajoutez l'ail, les noix, les graines, le sel, le poivre et l'huile végétale.
3. Mixez le tout.
4. Ajoutez en plusieurs étapes l'eau jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

Petit conseil en + : Vous pouvez remplacer l'eau par une demi-courgette cuite (avec sa peau si elle est bio), vous obtiendrez ainsi un pesto encore plus onctueux et léger.



• Recette n° 2 – Pesto de feuilles de blettes

Les feuilles de blette se rapprochent de la saveur de l'épinard.

Les ingrédients nécessaires (pour 4 personnes) :

- 100 g de feuilles de blettes
- 50 g de parmesan
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 3 g de sel fin
- 2 brins de coriandre

La préparation :

1. Rincez les feuilles de blettes, égouttez-les avec une essoreuse à salade, puis placez-les dans un mixeur.
2. Ajoutez le parmesan râpé, la gousse d'ail pelée et dégermée, l'huile d'olive, le sel et la coriandre.
3. Mixez.

• Recette n° 3 – Pesto aux fanes de navets

Les fanes de navets ont un goût qui rappelle celui du persil.



Les ingrédients nécessaires (pour 2 personnes) :

- 100 g de fanes de navets
- 60 g de noix de cajou non salées
- 1 gousse d'ail
- 40 g de parmesan ou de levure maltée
- 3 c.à s. d'huile d'olive
-

La préparation :

1. Mixez les noix de cajou, dans un mixeur.
2. Ajoutez les autres ingrédients, puis mixez jusqu'à obtenir une purée.
3. Rajoutez un peu d'huile si besoin.
4. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

• Recette n° 4 – Pesto aux fanes de radis

Les fanes de radis ont une saveur proche de celle du cresson.

Les ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 botte de fanes de radis
- 1 gousse d'ail
- 30 g de [pain rassis](#) en morceaux
- le zeste d'½ citron bio
- 4 c.à s. d'huile d'olive
- 1 c.à c. de sel fin

La préparation :

1. Rincez bien les fanes de radis dans un bain vinaigré pour les débarrasser de toute saleté.
2. Égouttez-les et hachez-les grossièrement, avant de les mettre dans un bol de mixeur.
3. Ajoutez les morceaux de pain rassis, l'ail haché grossièrement et le zeste de citron bio.
4. Versez l'huile d'olive et salez à votre goût.
5. Mixez jusqu'à obtenir une pâte plus ou moins homogène.
6. Rajoutez de l'huile d'olive pour ajuster la texture à votre convenance.



Le pesto dans l'assiette

Le pesto est délicieux et s'accommode parfaitement dans nos assiettes. On peut le consommer de différentes manières toutes aussi gourmandes les unes que les autres :

- En tartinaie sur du pain,
- En sauce pour dips de légumes,
- En farce dans des champignons crus ou des cylindres de concombre,
- En assaisonnement sur des pâtes, des pommes de terre vapeur ou du riz.

Comment le conserver ? Le pesto fait-maison aux fanes se conserve quelques jours au frigo dans un bocal hermétique.

Des desserts :

- Avec de belles pommes ou poires

- **Des chips** : mélangez des pelures de pommes avec un peu de sucre en poudre (et éventuellement de cannelle), étalez-les sur une plaque allant au four couverte de papier sulfurisé et enfournez à 150 °C pendant une quarantaine de minutes. Vous obtiendrez des chips croustillantes qui décoreront et accompagneront toutes sortes de desserts.

- **De l'infusion** : faites infuser des pelures de pommes ou de poires, fraîches ou séchées (au four tiède ou à l'air libre), dans de l'eau bouillante.

- **De la gelée** : la pectine contenue dans les trognons, la peau et les pépins des pommes permet d'obtenir une gélification parfaite, comme l'explique Linda du blog [Cuisine campagne](#). La bonne astuce, c'est de congeler vos pelures et trognons quand vous préparez un dessert aux pommes, puis de les préparer en gelée quand vous en avez suffisamment.

- Oranges confites

Ingrédients : 2 personnes

- 2 oranges
- 500 ml d'eau
- 250 g de sucre

Préparation :

Temps Total : 25 min - Préparation : 10 min - Cuisson : 15 min

1. Lavez et pelez les 2 oranges, puis coupez l'écorce en lamelle.
2. Plongez les lamelles dans le sirop bouillant fait avec l'eau et le sucre et laissez cuire 15 mn.
3. Egouttez le tout, et laissez sécher 24h à l'air libre.



• Marbré gourmand banane-chocolat

Réalisation

- **Temps de préparation** : 15 min
- **Temps de cuisson** : 45 min
- **Difficulté** : Facile

Ingrédients : pour 4 personnes

- 75 g de **chocolat** noir râpé
- 2 cuillerées à soupe de **cacao** en poudre
- 1 **banane** mûre
- 180 g de **farine**
- 1 sachet de **levure**
- 3 **œufs**
- 180 g de **sucré** en poudre
- 150 g de **beurre** fondu (avec une noix pour le moule)
- 10 cl de **lait**
- 1 pc de **sel**

Préparation de la recette

Casser les œufs dans un saladier, ajouter le beurre fondu, le lait, et fouetter. Mélanger la farine, le sucre et la levure, puis verser dans le saladier tout en fouettant. Répartir cette pâte dans deux saladiers.

Écraser la banane avec une fourchette, puis faire bouillir la peau de la banane et l'écraser, la mixer également. Ajouter le tout à une première moitié de pâte. Bien mélanger.

Ajouter la poudre de cacao et le chocolat râpé à la deuxième moitié de pâte. Mélanger. Beurrer un moule à cake et y verser la préparation au chocolat puis la préparation à la banane.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Enfourner le cake pour 45 minutes. Vérifier la cuisson en piquant le centre du cake avec la pointe d'un couteau ; elle doit ressortir sèche.



Compost maison

Pour les épluchures que vous ne cuisinerez pas pensez au compost en vue de nourrir votre jardin, vos jardinières et / ou plantes lorsque vous les rempoterez avec l'engrais que vous aurez fabriqué.



Un Bac à Compost pour Avoir de l'Engrais Naturel et Gratuit.

Avoir un bac à compost dans son jardin est une astuce économique qui permet de transformer les déchets ménagers en engrais naturel d'une grande richesse. Sachez que près de 40% des ordures familiales sont des déchets compostables. Votre poubelle peut donc facilement devenir une source importante naturelle et gratuite d'engrais pour votre jardin. C'est un procédé de fermentation des déchets organiques qui va les transformer en une matière semblable à du terreau, inodore et très riche pour le jardin.

Pourquoi ne pas installer un bac à compost dans le jardin et commencer dès maintenant à y mettre nos déchets organiques ?

Que mettre dans notre bac à compost ?

1. Les tontes du gazon, les cendres de cheminée, la sciure et les copeaux de bois.
2. Les restes de légumes et de fruits (peaux, épluchures, tiges...).
3. La couenne de jambon et les croûtes de fromage.
4. Les restes de pain, les épis de maïs, les coquilles d'œuf.
5. De la paille, des mouchoirs en papier, des essuie-tout et le papier non imprimé.
6. Le marc de café, les filtres à café et les sachets des infusions comme les thés et tisanes.
7. Les coques des noisettes, cacahuètes et noix.

Bon à savoir : plus les déchets ajoutés à votre bac à compost seront petits et fins, plus le processus de transformation sera rapide.

Ce qu'il faut éviter de mettre dans son compost :

1. Les restes de viande et de poisson.
2. Les produits laitiers.
3. Les graisses, les sauces et le fromage.
4. Tout papier imprimé (l'encre est très chimique).
5. Les mauvaises herbes, les plantes malades...
6. Les épluchures des agrumes qui sont trop acides pour votre compost.



Économies réalisées

Les engrais et tous les produits achetés dans le commerce pour enrichir le sol de notre potager sont très onéreux. Comptez au moins 7 à 8 € le kilo. Ce qu'il faut savoir c'est que bien souvent, il va falloir acheter des engrais différents en fonction du type de plantation. Un engrais pour les tomates, un autre pour les fraises puis, pour mes rosiers, mes fleurs... La note peut donc très vite s'alourdir ! Par exemple, ici, si j'achète les 4 variétés citées précédemment, ma facture s'élèvera à plus de 40€ ! Quand on sait que les plants, les graines et autres bulbes coûtent déjà un bras, pourquoi s'embêter à acheter des produits chers, polluants (bon, ok, on trouve facilement des engrais bio désormais !). En recyclant nos déchets en compost, on obtient un fertilisant polyvalent, vraiment riche et surtout gratuit !

