

Plant-based elixir

Tipp von Esther Kern



La lutte contre le gaspillage alimentaire peut s'avérer très savoureuse. Par exemple lors de la préparation d'un bouillon à partir de restes de légumes.

Les cuisines professionnelles ont l'habitude: les restes de légumes sont placés dans la grande casserole et bouillis pour obtenir un bouillon. Chacun peut le faire chez soi, en toute simplicité.

La méthode la plus simple consiste à placer les morceaux de légumes dans l'eau froide, avec un peu de sel. L'eau s'imprègne déjà fortement du goût des légumes après une demi-heure d'ébullition. Il suffit ensuite de passer le tout dans une passoire et d'utiliser le liquide pour un risotto, par exemple. Ajoutez un ou deux champignons pour obtenir un bouillon un peu plus consistant.

Face à l'importance de la cuisine végétarienne, de nombreux cuisiniers tentent de cuisiner des bouillons végétaux plus élaborés. Beaucoup se servent des arômes grillés pour relever quelque peu leurs bouillons. Concrètement, il s'agit de faire griller au four Air chaud à 200 degrés les morceaux de légumes avant de les porter à ébullition. On peut facilement les laisser au four jusqu'à ce que les bords soient légèrement brunis.

Puis il faut les faire bouillir comme indiqué ci-dessus. Selon les goûts, il est possible d'ajouter des champignons, un peu d'ail voire de la purée de tomates pour rehausser le tout. Le bouillon peut ensuite être utilisé pour préparer des potages ou un savoureux risotto.