

Les recettes de la conserve : la poudre magique verte

Transformez les restes de légumes en une poudre verte pleine de nutriments ! Ajoutez un saupoudrage aux soupes, smoothies, œufs ou presque n'importe quel plat pour plus de vitamines et de saveur.

Ingrédients

* Réchets de légumes (épinards fanés, haricots verts, pointes de ciboulette, hauts de bok choy, tiges de brocoli, feuilles de chou-fleur, etc.)

Instructions

1. Préparez les restes Lavez soigneusement les restes de légumes et coupez-les en plus petits morceaux pour les sécher.
2. Déshydrater Étalez les restes en une seule couche sur des bacs déshydrateurs. Déshydrater à 125–135°F jusqu'à ce qu'il soit complètement sec et fragile (le temps varie en fonction des légumes utilisés).
3. Refroidir complètement Laissez les restes déshydratées refroidir entièrement à la température ambiante avant de broyer.
4. Mroyer en poudre Placer la matière séchée dans un mixeur, un transformateur d'aliments ou un broyeur à épices. Procéder jusqu'à ce que vous ayez une poudre fine.
5. Entreposer Transférez la poudre dans un pot propre, sec ou hermétique. A conserver dans un endroit frais et sombre.

Cette poudre magique verte est une merveilleuse façon d'utiliser chaque morceau de votre jardin ou de produire et d'augmenter la nutrition dans les repas du quotidien.

Bonne déshydratation ! 🌿📖