Jus d’épluchures de pommes

Bonjour à tous et toutes,

J’avais hâte de vous retrouver ce matin pour vous partager cette petite « pépite » de recette-bon-plan, tentée pas plus tard que le week-end dernier. Peut-être que comme nous à la maison, vous avez ouvert le « bal des compotes et tartes aux pommes » . Ces desserts d’automne-hiver sont si simples à réaliser et plaisent tellement qu’on y succombe aisément.

Mais, ces recettes ont un petit bémol : elles laissent de nombreuses épluchures et trognons de pomme sur le carreau – qui finissent au compost -. Je m’étais souvent poser la question d’en « *faire quelque chose* » de plus valorisable, mais à part de la gelée, je n’avais pas vraiment trouvée d’idée transcendante. Et puis, l’autre jour, j’ai entendu en podcast une émission de radio évoquant un *« jus d’épluchure de pommes »*. Tiens ? L’idée paraissant très intéressante, j’ai aussitôt trouvé la recette sur marmiton, puis je me suis jurée d’essayer à la prochaine fournée de compote. Le moment venu, ce jus s’est révélé déconcertant de facilité. On prend toutes et les épluchures (pelures et trognons) dan une casserole, de l’eau, des épices, citron, sucre/miel à convenance, on fait bouillir, on filtre, hop c’est prêt. Le résiduel d’épluchures peut finir au compost en ayant été valorisé au maximum.

J’ai proposé une tournée de ce jus au goûter et tout le monde a été conquis ! Il n’est plus certain que je n’achète du jus de pomme en magasin, pour le remplacer par ce « *jus épluchures pomme zéro déchet* » ^^Voilà donc l’idée recette. En espérant qu’elle vous sera utile !

~Jus d'épluchures de pommes ~
(anti-gaspi)
© Au Fil du Thym

Jus d’épluchures de pommes

Une recette de jus épluchures pommes zéro déchet et maison, facile à réaliser et peu couteux. Une belle gourmandise pour utiliser les pommes.

Saison de la recette : Septembre à Mai

Pour environ 4 verres

- Épluchures & trognons de 6- 8 pommes non traitées ((soit généralement le contenu d’une tarte, une fournée de compote, un crumble, etc))
- 1/2 jus de citron ou d’une demi orange
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- facultatif 1 cuillère à café d’épices à pain d’épice
- 1 à 1.5 litre d'eau
- sucre ou miel à convenance

Réalisation – Version jus

1. Lavez toutes vos épluchures de pommes si ce n’est pas déjà le cas. Vérifiez que d’éventuelles étiquettes ne restent pas sur les pelures.
2. Dans une casserole, disposez les épluchures et trognons de pomme, le bâton de cannelle, étoile de badiane, épices et jus de citron, sucre et miel selon vos goûts.

Ajoutez enfin l’eau.
3. Portez à ébullition et laissez cuire 15 -20 minutes (au moins 5 minutes à ébullition, puis le reste feu moyen) ().
4. Filtrez le jus puis et disposez dans une carafe ou des verres.
5. Servez ce jus épluchures pommes tiède ou frais et conservez au frais.

Variante testée par Annie (Internaute) : Déclinaison en sirop de pomme

1. Cuisez le sirop avec 100 g de sucre pour 1.5L litres d'eau pendant 25 minutes

2. Filtrez, ajoutez 150 g de sucre puis re-cuisez encore 20 minutes.

3. Vous obtiendrez alors un délicieux sirop de pommes qui se conservera pendant au moins une semaine.

- Ajustez la quantité de sucre à convenance et selon la variété de vos pommes. Je dirais 50 g de sucre / 2 cuillères à soupe de miel si vous appréciez les boissons sucrées.
- Si la saveur pomme vous semble un peu légère, n’hésitez pas à laisser cuire plus longuement.
- *Sur le choix des pommes :* Privilégiez les pommes non traitées (c’est à dire bio, venant de vos jardins, d’agriculteurs locaux travaillant en bio ou en raisonné). En effet, les pesticides ont tendance à s’accumuler dans la peau des pommes cultivées en agriculture conventionnelle.
- *Variantes :* La recette est une base, donc n’hésitez pas à varier les épices selon vos goûts !
- *Conservation :* 48h au frais maximum.

Boissons

Française
jus épluchures pommes

Jus épluchures de pommes

Découvrez aussi pour accompagner le jus :

- Biscuits flocons d’avoine et noisette
- Cookies aux pépites de chocolat
- Madeleines au rhum

© Au Fil du Thym