



### Turning Food Waste into Soup Stock

By Olivia Polk

Rotten greens and herbs. Moldy tomatoes. Dried out lemons. The easiest thing to do is to give up and toss them in the trash or compost them. Still, it's a downer to think about all of that wasted potential (and grocery money). That's why we want to talk about the miracle that is making your own vegetable or meat stock! Not only is stock more flavourful when you make it yourself, but it's an extremely easy way to make use of that leftover produce at the back of your fridge.

#### Step 1: Don't Throw it Out!

KEEP EVERYTHING. The tops and peelings from carrots, peppers, squash, and celery; the rind of lemons, oranges, and limes; the bottoms and stems of kale, asparagus, and mushrooms; the bones of chicken, pork, and ham; all those leftover herbs you don't know what to do with — these items can all be bagged up and frozen until you are ready to make your stock.

#### Step 2: Toss it In

Throw all your scraps into a soup pot. Cover the scraps in water and add salt and pepper to taste. If you like a powerfully flavoured stock, add some herbs, a few cloves of garlic, and some lemon juice.



#### Step 3: Let it Boil

Bring the entire pot to a boil and then let the pot simmer on medium-low heat for about an hour. Taste test a few times throughout.

#### Step 4: Strain and Freeze

Strain your stock into another large bowl or pot. Let it cool to room temperature. Separate the stock into freezer-safe containers and freeze them until you're ready to make your rice or soup!

### Recipe: Marinated Mushrooms

2-3 servings

#### INGREDIENTS

- 8oz (½ lb) mushrooms
- 1 ½ Tbsp olive oil
- ½ - 1 Tbsp lemon juice
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp thyme
- 1 medium clove garlic, minced
- Fresh black pepper
- Handful of parsley, finely minced

#### PREPARATION

1. Wipe mushrooms thoroughly with paper towel. Slicing off and discard the stems. Cut mushrooms into 1" pieces.
2. Place the mushroom caps in a saucepan with no added water, cover and cook them over medium heat 10-15 minutes.
3. Meanwhile, prepare the marinade by combining all the remaining ingredients in a small-medium bowl.
4. Drain the mushrooms. Place the mushrooms in the marinade, stir gently and let marinate either refrigerated or at room temperature for at least several hours. Stir occasionally during marinating.
5. Serve cold or at room temperature.

The New Moosewood Cookbook, Mollie Katzen, 2000



#### WHEN YOU ARRIVE HOME WITH YOUR GOOD FOOD BOX:

Make sure to lay your **onions** out on the counter to dry them out!



### Transformer les déchets alimentaires en bouillon de soupe

Par Olivia Polk

Verts et herbes pourris. Tomates moisies. Citrons séchés. La chose la plus simple à faire est de les abandonner et de les jeter à la poubelle ou de les composter. C'est quand même un inconvénient de penser à tout ce potentiel gaspillé (et à l'argent de l'épicerie). C'est pourquoi nous voulons parler du miracle de faire votre propre bouillon de légumes ou de viande! Le bouillon est plus savoureux lorsque vous le faites vous-même et c'est aussi un moyen extrêmement facile d'utiliser ces restes de produits à l'arrière de votre réfrigérateur.

#### Étape 1: ne le jetez pas!

GARDER TOUT. Les sommets et les écorces de carottes, poivrons, courges et céleri; l'écorce des citrons, des oranges et des limes; le fond et les tiges du chou frisé, des asperges et des champignons; les os de poulet, de porc et de jambon; toutes ces herbes restantes dont vous ne savez pas quoi faire - ces articles peuvent tous être emballés et congelés jusqu'à ce que vous soyez prêt à faire votre stock.

#### Étape 2: Mélanger

Jetez tous vos morceaux dans une casserole de soupe. Couvrir les morceaux dans l'eau et ajouter le sel et le poivre au goût. Si vous aimez un bouillon puissant, ajoutez des herbes, quelques gousses d'ail et du jus de citron



#### Étape 3: Laissez bouillir

Porter à ébullition puis laisser mijoter la casserole à feu moyen-doux pendant environ une heure. Testez le goût plusieurs fois tout au long.

#### Étape 4: filtrer et congeler

Filtrez votre bouillon dans un autre grand bol ou pot. Laisser refroidir à la température ambiante. Séparez le bouillon dans des contenants allant au congélateur et congelez-les jusqu'à ce que vous soyez prêt à faire votre riz ou votre soupe!

### Recette: Champignons marinés

2-3 portions

#### INGRÉDIENTS

- 8 onces (½ livre) de champignons
- 1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ - 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de thym
- 1 gousse d'ail moyenne, émincée
- poivre noir moulu
- persil, finement haché

#### PRÉPARATION

1. Essuyez les champignons avec une serviette en papier. Couper et jeter les tiges. Hacher les champignons en morceaux de 1 pouce.
2. Placer les champignons dans une casserole sans ajouter d'eau, couvrir et cuire à feu moyen (10-15 minutes).
3. Pendant ce temps, préparez la marinade en combinant tous les ingrédients restants dans un petit bol moyen.
4. Égouttez les champignons. Placez les champignons dans la marinade, mélanger délicatement et laisser mariner soit réfrigéré ou à la température ambiante pendant au moins plusieurs heures. Remuer de temps en temps pendant la marinade.
5. Servir froid ou à température ambiante

The New Moosewood Cookbook, Mollie Katzen, 2000



#### À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON AVEC VOTRE BOÎTE:

Assurez-vous de déposer **vos oignons** sur le comptoir pour les sécher un peu!