

# Raphael's Healthy Kitchen

## SEL DES ALPES AROMATISÉ ZÉRO DÉCHET AUX ÉPLUCHURES

Démarche Locavore : Valorisation des pelures, terroir helvétique et pureté des Alpes

### 1. LISTE DES INGRÉDIENTS & MATÉRIEL

La Base Végétale (Épluchures)	Le Condiment Local de Base	Variantes & Épices (Optionnel)
<ul style="list-style-type: none"><li>Pelures d'oignons propres</li><li>Pelures d'échalotes propres</li><li>Pelures d'ail</li></ul> (Conservées séparément au fur et à mesure)	<ul style="list-style-type: none"><li>500 g de Sel des Alpes pur</li></ul> (Local, extrait des mines suisses, sans additif)	<ul style="list-style-type: none"><li>Thym séché</li><li>Romarin séché</li></ul> (Idéalement récoltés localement pour parfaire le profil terroir)

### 2. INSTRUCTIONS & TECHNIQUE DE DÉSHYDRATATION AU FOUR

- Collecte et tri locavore** : Au fur et à mesure de vos préparations culinaires, conservez systématiquement les pelures et enveloppes bien propres d'oignons, d'échalotes et d'ail plutôt que de les jeter. Les regrouper dans un contenant respirant avant l'étape de transformation.
- Séchage thermique contrôlé** : Préchauffez votre four à une température modérée de **110 °C à 120 °C**. Étalez les épluchures sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. *Attention* : Ne pas utiliser la chaleur tournante pour éviter d'éparpiller les pelures légères. Laissez sécher doucement jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement sèches et cassantes. Ce procédé permet d'éliminer toute humidité résiduelle, de concentrer les huiles essentielles et de préserver les composés aromatiques fragiles sans les brûler.
- Broyage et minéralité locale** : Laissez tiédir les pelures séchées à la sortie du four. Placez-les dans le bol d'un robot culinaire professionnel ou d'un mixeur domestique performant. Ajoutez les 500 g de Sel des Alpes pur (et éventuellement le thym ou le romarin). Mixez finement le tout jusqu'à l'obtention d'un condiment homogène, mariant la texture cristalline du sel suisse aux poudres de légumes.
- Conditionnement et stockage** : Versez le sel obtenu dans des bocaux en verre hermétiques bien secs. Stockez-le à l'abri de la lumière directe et de l'humidité.
- Utilisations culinaires** : Ce sel de terroir hautement aromatique s'emploie au quotidien pour relever et enrichir instantanément vos coupes de viandes, vos filets de poissons ou vos poêlées de légumes d'hiver, tout en réduisant activement le gaspillage avec une touche 100% helvétique.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral