

## Quelques explications

Certains fruits ou légumes ont la capacité de repousser tous seuls à partir de leurs restes, dans l'eau ou dans la terre. Dans ce cas pas besoin de graines, seulement d'un plant mère qui va se développer, faire des racines et créer un nouveau plant.

Plusieurs légumes ont cette capacité à repousser d'eux-mêmes : ail, carotte, gingembre, poireau, fenouil, céleri, oignon, échalote, laitue, betterave, navet, patate douce...

La plupart pourront pousser dans l'eau mais si tu as un pot et de la terre, n'hésites pas à les replanter après l'étape 3. Cette technique est une astuce anti gaspillage et zéro déchet. Rien ne se perd, tout se transforme !

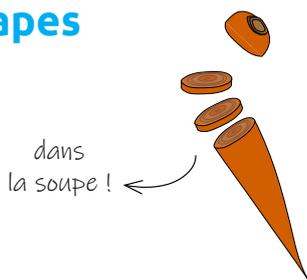
### La recette :

**Le pesto de fanes de carottes - pour 4 personnes**

- 50g de fanes de carottes
- 35g de poudre d'amande
- 35g de parmesan
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 70g d'huile d'olive

Mixer tous les ingrédients ensemble et déguster avec de bonnes pâtes !

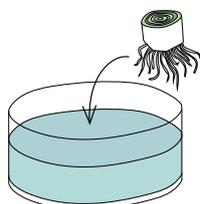
## Étapes



**1.** Récupère le bout des légumes.



**2.** Mets le bout du légume dans une coupelle d'eau.



**3.** Change l'eau tous les 2 jours.  
De petites pousses et des racines devraient rapidement apparaître sur le plant mère.



**4.** Dès que les feuilles ou les fanes ont atteint une belle taille tu peux les manger. Il s'agit du nouveau plant.

