

Qui aurait l'idée de manger la peau d'une pastèque ? Ou d'une orange ? Et manger une pomme épluchée, c'est l'assurance d'éviter le bout de peau coincée entre les dents.

Mais certains déchets alimentaires, qui ont pris l'habitude de finir à la poubelle, contiennent énormément bonnes choses. Voici les 6 déchets alimentaires qui ne doivent plus se retrouver dans votre poubelle !

## LA PEAU D'ORANGE

La chair est déjà très bonne pour notre santé, la peau l'est tout autant ! En effet, celle-ci **protège notre corps des inflammations et des maladies cardiaques**, mais elle contient également un produit chimique qui aurait le même effet qu'un médicament sur ordonnance **contre le [mauvais cholestérol](#)**. Pour en consommer sans grimacer, râpez les zestes (la peau) d'une orange dans vos plats.

## LES ÉPLUCHURES DE POMME

Elles contiennent **plus de vitamines et de fibres que la chair du fruit** et sont **bénéfiques à nos poumons et notre cerveau** grâce à l'**[antioxydant](#)** qu'elles contiennent (la quercétine). Alors la prochaine fois, mangez votre pomme sans l'éplucher !

## LA PEAU DE POMME DE TERRE

Elle est excellente pour notre santé car elle contient des **vitamines B et C**, du **calcium**, du **potassium** et du **fer**. Pour en manger, rien de plus simple : faites cuire vos pommes de terre au four avec leur peau. Une fois cuite, rajoutez un peu de beurre ou un filet d'huile d'olive et régalez-vous !

---

### **LA PEAU DE PASTÈQUE**

L'acide qu'elle contient **aide à éliminer l'azote du sang** selon une étude de l'USDA en 2003. Coupez finement la peau de la pastèque en lamelles afin de la manger plus facilement.

### **LES FEUILLES DE BETTERAVE**

Elles contiennent des **vitamines** et du **calcium**. Elles seraient également **très efficaces dans certains cancers et maladies oculaires** (des yeux).

Vous pouvez les consommer en salade ou les cuisiner comme les épinards.

**Attention ! Ces feuilles sont déconseillées aux personnes sous traitement anti-coagulant du fait de leur forte teneur en vitamine K.**

### **LES FEUILLES DE NAVET**

Gorgées de **fer**, de **magnésium**, de **vitamines** et de **fibres**, ces feuilles sont excellentes pour notre santé.

Vous pouvez tout simplement les faire cuire avec vos navets.

De nombreux déchets alimentaires sont bénéfiques à notre santé. Nous vous avons ici proposé ceux que l'on retrouve le plus souvent au quotidien. Rappelons qu'il est nécessaire de s'assurer que ces déchets soient en état d'être mangés et qu'ils n'ont pas été soumis à des pesticides, dangereux pour la santé. Lavez-les soigneusement, avec du bicarbonate si possible (1 cuillerée à soupe pour 1 litre d'eau, laissez tremper quelques minutes et rincez), brossez-les avec une brosse adaptée qui préserve la peau. Et surtout, privilégiez les fruits et légumes bios.