DÉFI ZÉRO DÉCHET

Atelier #5 : Courses et cuisine

12/01/2019

Faisons connaissance !

Versailles Zéro Déchet :

→ Groupe initié en juin 2015

→ Au sein de l'association Colibris de Versailles

→ Constitué d'une dizaine de bénévoles

→ Groupe local Zero Waste France

Les Colibris de Versailles + ZEROWASTE FRANCE = VERSAILLES ZÉRODÉCHET

Pour suivre l'actualité du groupe :

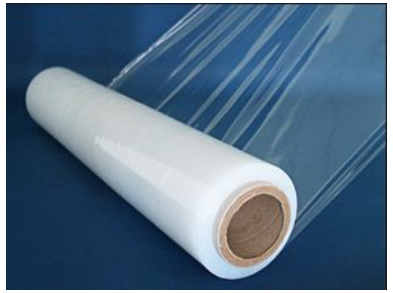
Site & newsletter des Colibris de Versailles, rubrique Déchets / Page facebook @versailleszerodechet

La batterie de cuisine (presque) Zéro Déchet

Le matériel de cuisine

- A éviter :
  - le plastique : pouvant être toxique, particulièrement en cas de contact avec des aliments chauds (passoires, moules, spatules ...), dont la fabrication est polluante et qui vieillit mal
  - l'aluminium : controversé d'un point de vue sanitaire (lien potentiel avec le cancer ou Alzheimer) et dont la production est très énergivore, donc peu écologique
  - le téflon, toxique à haute température, très polluant à la fabrication et à changer tous les 2 ans !
  - le silicone, surtout de mauvaise qualité, peu stable à haute température
- A privilégier :
  - l'inox : sain, solide (donc rentable à long terme), sans odeur (idéal pour les gourdes et thermos), à choisir pour les poêles, casseroles, fouets, et autres ustensiles de cuisine
  - le bois : pour les planches à découper (pour éviter les micro-fragments de plastique) et ustensiles
  - le verre et le pyrex : très sain et inerte, pour les pots de conservation, les saladiers, moules ...

Les alternatives durables en cuisine



Coton enduit (clic !)

Les courses & la cuisine

(presque)

Zéro Déchet

Limiter les déchets d'emballages

Quelques règles simples à suivre lorsque l'on fait les courses :

- Privilégier les produits en vrac, à la coupe
  - Emmener sacs à vrac et boites quand c'est possible
- Eviter les produits suremballés (portions individuelles)
- Choisir des emballages réutilisables ou recyclables
  - Préférer verre, boîtes de conserve et carton au plastique

- Coller les étiquettes directement sur les fruits et légumes
- Choisir la bonne quantité en fonction de la fréquence de consommation du produit et de sa durée de conservation :
  - 1 boîte d'un kilo de riz plutôt que 2 boîtes de 500g, & conserver le surplus dans un bocal fermé

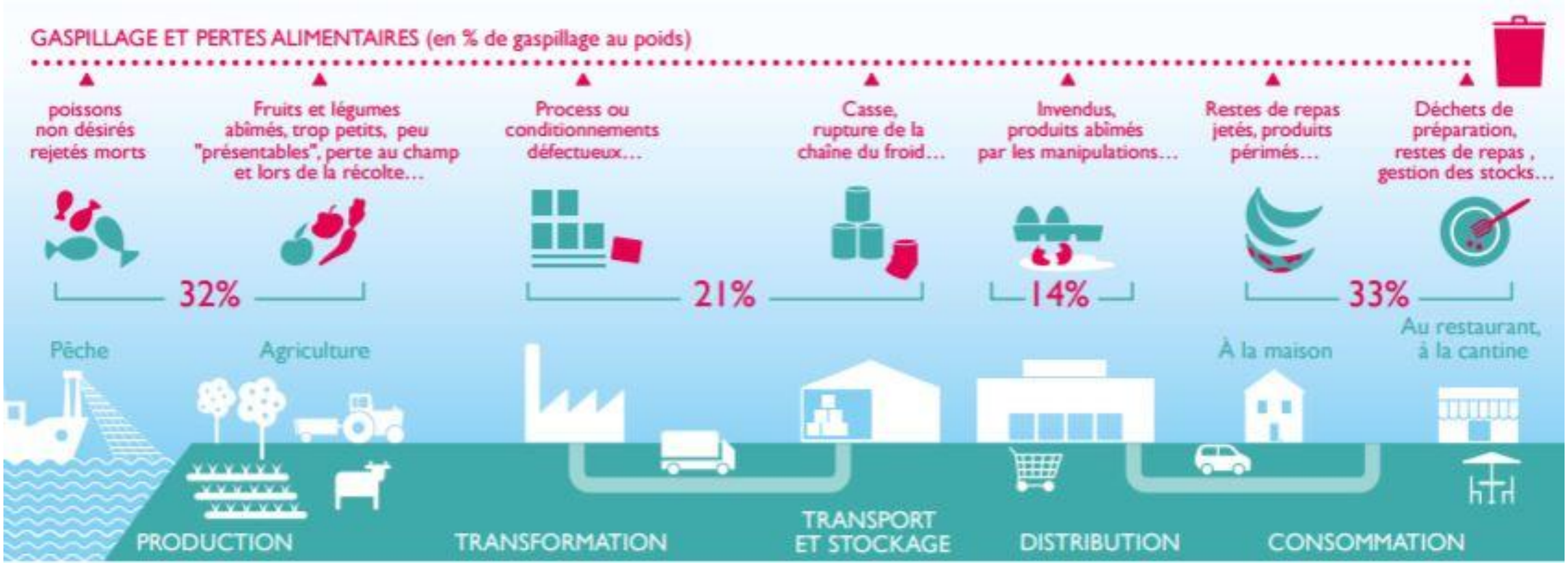
Les alternatives durables en cuisine

Recette de yaourts maison : clic !

1 milliards de dosettes utilisées en France chaque année, 9 milliards dans le monde,
soit environ 40.000 tonnes de déchets aluminium

Le gaspillage alimentaire

Dans le monde, 1/3 des aliments destinés à la consommation humaine est gaspillé



Soit 10 millions de tonnes par an en France

A domicile, ce sont **29 kg** d'aliments gaspillés par an et par personne, dont **7 non déballés**

Astuces anti-gaspi

VERSAILLES ZÉRODÉCHET

Il suffit d'être Organisé(e) en Cuisine !

- Préparer ses menus à l'avance :
  - Permet d'acheter le nécessaire et éviter que certains produits ne soient pas utilisés
- Organiser ses placards et son réfrigérateur
  - de manière à placer à l'avant les produits à consommer en priorité
  - ne pas ouvrir un produit périssable juste avant de partir en weekend ou en vacances si on sait qu'on ne le consommera pas entièrement
- Faire une liste de courses
  - à partir des menus prévus & après vérification du contenu des placards & du frigo !
  - attention aux lots promotionnels tentants sur les produits périssables

- Préparer de grandes quantités et congeler
  - pratique pour les jours de flemme !
- De temps en temps, réduire la fréquence des courses alimentaires pour s'obliger à utiliser les produits en stock dans nos placards, au congélateur …

Astuces anti-gaspi

Bien conserver ses aliments pour limiter le gaspillage !

- Ranger son réfrigérateur :
  - Il y a plusieurs zones dans un réfrigérateur, qui correspondent à différentes températures
  - Zone froide : entre 0°C et 3°C VS Bac à légumes : entre 8°C et 10°C

- Déchiffrer les DLC / DDM :
  - DLC = Date limite de consommation : “à consommer jusqu’au …” /!\ Risque
  - DDM (anciennement DLUO= Date de durabilité minimale = “à consommer de préférence avant…”

- Combien de temps conserver les restes :
  - au réfrigérateur : 1 ou 2 jours
  - au congélateur : 3 mois : viande et poisson, pain / 6mois : beurre / 6 à 12 mois : fruits et légumes >> ne jamais recongeler un produit décongelé

Cuisiner les restes (1)

VERSAILLES ZÉRODÉCHET

Transformez vos restes grâce à quelques recettes simples en fonction des aliments à terminer

- Restes de légumes >> soupe (avec les fanes, le vert des poireaux..), gratins
- Restes de céréales, féculents >> salade composée avec légumes, oeufs, graines, fruits secs…
- Restes de légumes, champignons, fromage, viande >> omelette
- Restes de pizza / tarte salée / quiche / cake salé >> servir accompagné d'une salade verte ou de crudités ou servir en petits morceaux à l'apéro ou en entrée
- Fruits trop mûrs >> compote, tarte, crumbles, smoothie, glaces express
- Restes de confiture >> remplacer la moitié du sucre par le même poids de confiture dans vos gâteaux

Cuisiner les restes (2)

Pour la viande :

- Restes de pot au feu, bœuf bourguignon et assimilé
  - ↪️ bolognaise, hachis parmentier, lasagnes
- Restes de poulet
  - ↪️ garniture de quiche, dans un curry de légume, une salade, un sandwich
  - ↪️ la carcasse peut être utilisée pour faire un bouillon (recette ici)
- Restes de rôti de porc
  - ↪️ en "croque monsieur" : une tranche de pain, un oignon compoté ou de la moutarde, une fine tranche de rôti, du fromage, et passer quelques minutes au four. Sinon en sandwich
- Restes de saucisse (typiquement reste de BBQ, ou saucisse de Morteau etc) :
  - ↪️ dans une salade de lentilles en été, ou dans des lentilles servies chaudes en hiver, en mitonnée de pois cassés (soupe épaisse ou purée mi pois cassés / mi poireaux)
- tout type ↪️ sur une pizza

Ne pas en perdre une miette !

- **Fruits & légumes :**
  - les brosser avec brosse à légumes plutôt que de les éplucher, surtout si bio
  - utiliser les tiges de persil, céleri, coeur de fenouil … en aromates ou dans les soupes
- **Utiliser du pain sec :** pain perdu, croûtons, chapelures, pains de légumes ou de viande
- Garder les **eaux de cuisson** non salées pour arroser vos plantes
- Préparer :
  - un **fond de volaille** avec une carcasse du poulet,
  - du **fumet de poisson** avec les têtes et arêtes

- Remplacer une partie du sucre par **vos restes de confiture** dans les recettes de gâteaux
- Congeler dans un **bac à glaçons** vos restes de sauces, pesto, hachis de citron / piment / ail / fines herbes, liquides (café, vin, lait de coco, jus de citron …) et stockez les dans des sachets étiquetés
- Des applis vous proposent des recettes à partir de vos produits en stock ou au frigo ! (cliquer ici)

Boissons Zéro Déchet

- **Les eaux infusées :**
  - dans une bonbonne ou une carafe, de préférence filtrante
  - laisser infuser dans l'eau des morceaux de fruits, légumes ou des herbes, au moins 3 heures avant dégustation, idéalement une nuit en laissant au frais
  - quelques idées : concombre & menthe, pastèque & romarin, citron & gingembre, pomme & cannelle, fraises & citron vert, orange & verveine …

- Le **kéfir de fruits** :
  - une boisson saine, pétillante et rafraîchissante !
  - se prépare simplement avec de l'eau du robinet, du citron, une figue sèche, du sucre et des grains de kéfir
  - pleins d'infos sur le site "Ni cru ni cuit"

A l'extérieur (1/2)

- Les goûters zéro déchet
  - Préparer des goûters simples : fruits de saison, pain et confiture/chocolat, fruits secs
  - Emballer le goûter dans une boite ou un sac en tissu
  - Faire des gâteaux, cookies ou brioche, en famille, le weekend

- En pique-nique :
  - Prendre des gourdes plutôt que des bouteilles d'eau
  - Prévoir de la vaisselle lavable plutôt que jetable, une nappe et des serviettes en tissu
  - Privilégier le fait-maison ou des aliments simples dans des contenants réutilisables (oeufs durs, fromage, crudités, fruits secs …)

A l'extérieur (2/2)

- **Au bureau :**
  - J'utilise ma tasse ou j'emmène mon thermos de boisson chaude si je n'ai pas la possibilité de la préparer sur place
  - Prévoir des collations maison (fruits secs, fruits…)
  - A la cantine, je me sers selon ma faim

- **Au restaurant :**
  - Privilégier les restaurants avec une carte réduite, des produits frais et de saison
  - Se renseigner sur la générosité des plats pour adapter son choix
  - Demander un "sac gourmet" (version française du "doggy-bag")
  - Les bons réflexes : http://www.casuffitlegachis.fr/particuliers/je-passe-laction/bons-reflexes-restaurant

Cuisinons ensemble !

2 recettes salées

- **Tarte aux légumes :**
  - Préparer la pâte : 250 g de farine semi-complète, 1 pincée de sel, 50 g d'huile d'olive, 100 g d'eau et froncer dans le moule
  - Couper 1 oignon en rondelles et les disposer dans le moule
  - Ajouter +/- 250 g de légumes cuits (restes), épluchures de carotte....
  - Battre 3 oeufs avec 20 cl de crème liquide sel, poivre et 1 CC de curry doux

- **Soupe de fanes :**
  - Emincer grossièrement les fanes d'1 ou 2 bottes de radis (ou autres fanes ou restes de verdure)
  - Faire revenir les fanes dans un peu d'huile, avec un oignon émincé et 3 pommes de terre
  - Ajouter 1L d'eau et faire cuire 15-20 min à couvert puis mixer
  - Saler, poivrer et vous pouvez rajouter une touche de crème fraîche ou de purée d'amande.

Dessert ou goûter maison

- Pesto de fanes de radis
  - les fanes d'une botte de radis, une gousse d'ail, 1 CAS de poudre d'amande, 1 CAS de parmesan rapé, 3 CAS d'huile d'olive, sel & poivre
  - Hacher les fanes et la gousse d'ail, mélanger avec les autres ingrédients
  - A déguster avec des pâtes, en toast ou dans un sandwich

- **Gâteau au yaourt :**
  - 1 pot de yaourt, 4 pots de farine, 1 pot de sirop d'agave, 3/4 pot d'huile d'olive, 3 oeufs, 1 CC rase de bicarbonate de soude + jus de citron ou vinaigre
  - possibilité de rajouter : 2 peaux de bananes mixés avec un peu de yaourt ou lait, des dés de fruits, 1 reste de confitures, des épices…

- Fabriquer ses yaourts
  - Recette parfaite sur le blog ni cru-ni cuit

Les Démos

Conserver par la lacto-fermentation (1/2)

Conserver des légumes grâce à la lacto-fermentation (blog Ni Cru Ni Cuit) : une fermentation grâce au sel (principe de la choucroute).

- Tous les légumes sauf les pommes de terre.
- Facile et rapide : des légumes, de l'eau, du sel, un bocal à joint en caoutchouc, quelques minutes de préparation
- Antigaspi : permet de conserver des légumes plus d'un an !
- Pratique : permet d'avoir des légumes à portée de main, utilisables directement, sans cuisson.
- Bon pour la santé : des probiotiques, et un enrichissement en vitamines (voir ici).
- Goût : légèrement acidulé, relève agréablement les plats

Pensez à la lactofermentation pour conserver !

Conserver par la lacto-fermentation (2/2)

Deux techniques : les légumes au sel ou en saumure (exemple de la betterave)

- Principe général :
  - Eplucher et découper les légumes, les peser
  - Légumes au sel : mettre les légumes dans un saladier, ajouter le sel, bien mélanger. Mettre les légumes dans un bocal propre, bien tasser.
  - Légumes en saumure : mettre les légumes dans un bocal propre, et compléter avec la saumure.
  - Laisser fermenter 2-3 semaines à température ambiante, puis déguster, ou stocker
- Légumes au sel : 10 grammes de sel par kilos de légume. Convient pour des légumes râpés et très frais, qui vont rendre du jus
- En saumure : 30 grammes de sel par litre d'eau. La saumure est à ajouter dans le bocal de manière à recouvrir les légumes.

Les graines germées (1/2)

- Faire ses propres graines germées a de nombreux avantages :
  - Source de vitamines et minéraux, très digestes
  - Disponibles toute l'année et ultra fraîches !
  - Économique en fabriquant un germoir à base de récup' :

    un bocal en verre, un morceau de tulle + un élastique !

- Comment procéder ?
  - Choisir un mélange à germer ou des graines en vrac (lentilles, haricots azuki ...)
  - Laisser tremper les graines une nuit
  - Rincer, remettre le tulle puis laisser le bocal s'égoutter tête en bas ou incliné
  - Rincer 2 fois par jour jusqu'à consommation

- Comment les consommer ?
  - En salade, sur une soupe, des toasts, un plat de céréales, dans un sandwich ...

Les graines germées (2/2)

Quelques liens :

- ➔ Site cfaitmaison
- ➔ Site Consommons sainement
- ➔ Site Mes graines germées

Le tissu enduit à la cire d'abeille

- Repris du blog d'Erika "Organisée en cuisine" ! (cliquez ici pour accéder au tutoriel)
- Utilisation :

  Remplace le film alimentaire / papier alu pour conserver ou transporter les aliments, à l'exception de la viande (fruits et légumes entamés, pain, fromage en vrac ...)

- Fabrication :
  - à base de tissu fin de récup
  - parsemer de cire d'abeille en pastilles
  - laisser fondre quelques minutes au four à 85/90°
  - étaler au pinceau

- Autres liens sur le matériel de cuisine :
  - S'équiper en cuisine, blog Consommons sainement
  - Le Téflon, blog Les agités du bocal

Pour aller plus loin !

- Savoir reconnaître les fruits et légumes de saison pour favoriser une agriculture locale, moins émettrice de gaz à effet de serre : cliquer ici

- Savoir décrypter les labels : cliquer ici

- Participer au parcours alimentation des Colibris “manger sain et pas cher” : cliquer ici

Merci de votre participation et gardons le contact !

Pour suivre l'actualité du groupe :

Site & newsletter des Colibris de Versailles, rubrique Déchets / Page facebook @versailleszerodechet