



**Zéro
déchet**
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

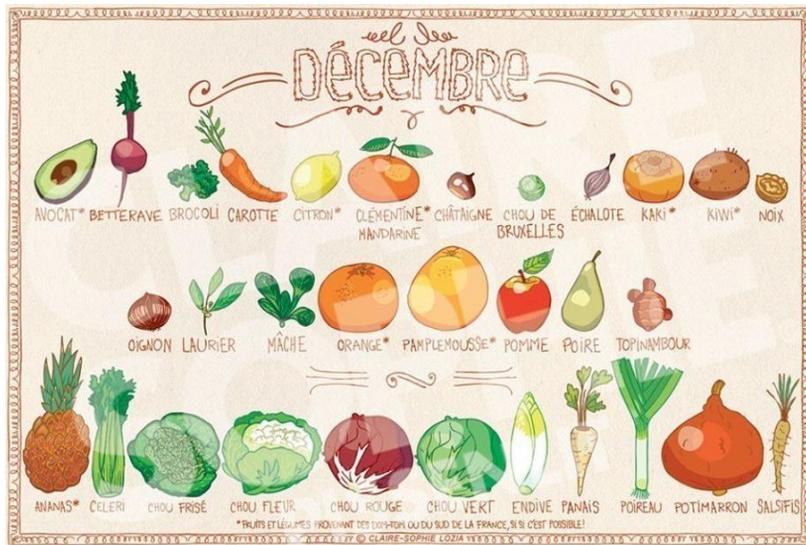
La cuisine zéro déchet au quotidien Pourquoi et comment?

L'alimentation arrive en 4ème position
dans la liste de nos impacts environnementaux

- 1 - FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON
- 2 - CULTURES LOCALES
- 3 - CULTURES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT
- 4 – UTILISATION D'ALIMENTS BRUTS
- 5 – ÉVOLUTION DE LA COMPOSITION DE NOS REPAS
- 6 – RÉDUCTION DU GASPILLAGE
- 7 – RÉDUCTION DES EMBALLAGES
- 8 – COMMENT FAIRE SIMPLE ?
- 9 – DES RECETTES



1 - Fruits et légumes de saison



Source: https://twitter.com/jours_de_marche/status/804310835736801280

Quel plaisir dans nos assiettes !

Une variété qui peuvent permettre à notre imagination de s'exprimer au quotidien.

Des goûts oubliés, des recettes à revisiter... Place à la créativité à moindre coût.

Et oui, cuisiner de saison permet aussi de faire des économies.

Tout le monde n'est pas convaincu par le chou, les navets, les blettes... Patience, nous avons besoin de goûter plusieurs fois pour s'habituer à de nouvelles recettes.

A vos fourneaux !



2 - Cultures locales

Comment s'approvisionner localement ?

Les producteurs sont à nos côtés, partez à leur rencontre sur les marchés, dans les magasins de producteurs, lors des livraisons groupées...



<https://www.jours-de-marche.fr/06-alpes-maritimes/>



<https://app.cagette.net/user/choose>



<https://laruchequiditoui.fr/fr>

AMAP

<http://reseau-amap.org/>

Sur nos communes les producteurs se regroupent :

- "Le marché de nos collines" - Le Rouret
- "Les légumes de Saint-Paul" - Saint-Paul de Vence
- Le marché de producteurs locaux du mercredi de Mouans-Sartoux
- "Le marché paysan" de Châteauneuf de Grasse
- [« Le panier du producteur »](#) à Antibes
- [Coop la meute](#) à Grasse
- [La consigne](#) de Biot
- [L'âme des légumes](#)
- Les [jardins de la vallée de la Siagne](#) (...)

Grâce à la vente directe les producteurs ont une rémunération plus juste de leur travail.



UNIVALUM

Nous donnons de la valeur à vos déchets !
Prévention - Traitement - Valorisation



Objectif Zéro déchet





Zéro déchet
 C'est pas si compliqué !
 Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

3 - Cultures respectueuses de l'environnement

Un point sur les labels :



www.agencebio.org



www.biocoherence.fr



www.natureetprogres.org



www.demeter.fr



<https://hve-asso.com/>



www.maxhavelaarfrance.org

Source : <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>



UNIVALUM

Nous donnons de la valeur à vos déchets !
 Prévention - Traitement - Valorisation



Objectif Zéro déchet





4 – Utilisation d'aliments bruts

Nous n'avons aucune visibilité sur la transformation des aliments en amont de notre consommation.

Elles donnent souvent lieu à des étiquettes peu compréhensibles...

Faisons simple, orientons nous vers les aliments bruts pour une transformation à la maison afin d'avoir un meilleur contrôle du contenu de nos assiettes 😊



Astuces : Comment trouver de nouvelles recettes ?

- Partager entre copains, voisins, collègues sur les recettes fétiches du quotidien
- Créer un répertoire par saison des recettes favorites de votre foyer pour y piocher des idées
- [Ici](#) ou encore [ici](#) 😊



5 - Évolution de la composition de nos repas

Quel est l'impact des aliments que nous consommons?
La production + Le transport + Le stockage + L'emballage



Variées, colorées, non emballées, bonnes pour la santé et le budget... pensez aux céréales et aux légumineuses et adoptez les à l'unanimité!

Recommandé par le Plan National Nutrition Santé 4.



6 – Réduction du gaspillage

1/3 de la nourriture produite dans le Monde est jetée.

Que pouvons-nous faire au quotidien ?

- Faire une liste des courses en pensant aux plats qu'on va cuisiner dans la semaine
- Bien vérifier les dates limites de péremption avant l'achat
- Faire la différence entre date limite de consommation (qui est simplement une indication) et la date de péremption (qui est une limite sanitaire)
- Mettre en avant dans son frigo les produits les plus mûrs
- Cuisiner les fruits et légumes presque passés pour faire des confitures ou des soupes
- Se servir une petite portion puis se resservir si on a encore faim (Source : <https://cacomenceparmoi.org>)

Pour aller plus loin, valorisons les invendus et les surplus de production

<https://www.lesecocharlie.org/>

<https://pepino.app/>

[Les applis anti-gaspi](#) (...)

Pensez à mettre en relation les supermarchés et les épiceries sociales pour permettre à tous d'en profiter.



7 – Réduction des emballages

Sortez vos contenants, les commerçants accompagnent la démarche:



Du vrac sur les marchés, dans les magasins sans emballage ([Mouans Sartoux](#), [Plascassier](#), [Cannes](#), à venir à Roquefort les Pins) et chez [tous les petits commerçants de nos communes](#).

Astuce : En limitant nos achats de produits transformés et en s'orientant vers les produits bruts, nous limitons nos emballages de manière notable 😊



8 – Comment faire simple ?

Organiser des séances de cuisine dans la semaine c'est :

- Limiter le temps global passé en cuisine
- Optimiser l'utilisation du matériel et la consommation d'énergie
- Acheter les aliments nécessaires dans les justes quantités
- Diminuer le gaspillage
- Optimiser son budget course
- Tester et approuver de nouvelles recettes
- Cuisiner en famille

Astuces :

- Une [aide en ligne pour trouver des idées](#)
- Manger cru pour une préparation rapide d'un repas vitaminé
- Partir d'un aliment brut et concocter plusieurs petits plats

Ex : Coupez vos légumes de différentes manières (En cube pour des légumes rôtis, en tranches fines pour les lasagnes, râpés pour les salades...)



Sept thèmes pour les diners de la semaine

Soirée œuf - Les œufs sous toutes leurs formes (omelettes, tortillas, flans, à la coque...).

Soirée soupe - En plat unique. Ajoutez tout ce qui vous tombe sous la main (croûtons, restes de viande, lentilles, riz...)

Soirée pâtes - A l'indienne, à l'italienne, à la thaïlandaise en variant les formes et les sortes de pâtes (blé, riz, épeautre...)

Soirée tarte salée - Pâte classique ou créative et les restes de la semaine en décoration !

Soirée légumes rôtis au four - Jouez sur les épices. Une salade avec et votre dîner est prêt !

Soirée nouvelle recette - Ce soir place à la nouveauté ! Je choisis une recette encore jamais essayée.

Soirée sans cuisine 😊 - Ce soir on prend le temps pour autre chose. Chacun écoute ses envies et mange ce qui lui fait plaisir. Sucré, salé tout est permis!



Salade de chou

Ingrédients

Pour la sauce :

- Huile de colza
- Huile d'olive
- Miso de riz
- Graines de tournesol, de sésame, de chanvre...
- Le jus d'un demi citron

Pour la salade :

- Chou rouge
- Carottes



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble en faisant varier les quantités en fonction de vos goûts.
2. Pour la salade, râper les carottes et passer les ensuite dans le robot avec la lame en S pour les couper plus finement.
3. Couper grossièrement votre chou et mixer-le avec la lame en S de votre robot.
4. Mélanger le tout afin que la sauce imprègne bien les légumes.



Pâté végétal de graines de tournesol



Ingrédients

- 200 g de graines de tournesol décortiquées
- Le jus d'un citron
- Ingrédients de votre choix pour donner de la saveur (tomates séchées, céleri, carotte, épices, cornichon...)

Préparation

1. Faire tremper dans de l'eau les graines de tournesol au moins 8h.
2. Après trempage bien rincer les graines.
3. Ajouter aux graines, les ingrédients de votre choix que vous aurez préalablement couper en tout petits morceaux puis mixer plus ou moins finement pour obtenir une pâte.
4. Mettre au frais avant de servir sur des toasts ou avec des crudités en bâtonnets.



Cookies au sarrasin



Ingrédients

- 200 g de farine de sarrasin
- 75 g d'huile de coco fondue
- 60 g de sucre
- 1 œuf
- 2 g de bicarbonate
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 1 g de sel
- 1 cs de cacao non sucré

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Prélever une cuillère à café bombée de pâte et former une boule que vous aplatirez sur la plaque du four pour former un cookie.
3. Faire cuire à 180 degrés pendant 8 minutes.



Zéro
déchet
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Recettes des familles



UNIVALOM
Nous donnons de la valeur à vos déchets !
Prévention - Traitement - Valorisation



Objectif
Zéro déchet





Recette de Cécile : Galette de falafels au four

Ingrédients

- 300 g de pois-chiches trempés la veille (ou fèves crues, ou les 2)
- 2 gousses d'ail
- ½ oignon
- 1 c à c de bicarbonate
- 1 c à soupe de graines de sésame
- 1 bouquet de persil/coriandre/menthe (mélange possible)
- 1 c à c de cumin
- 1 c à c de coriandre en poudre
- ½ c café de paprika
- Facultatif : 1 pincée de cayenne
- Poivre et sel

Préparation

1. Mixer par petites pulsions le tout. La texture doit être entre le couscous et une pâte.
2. J'ai tout mis dans un plat à tarte, avec de l'huile d'olive au fond et aussi dessus. Cuisson au four ½ heure max à 180°C
3. Sinon faire des boulettes à frire
4. Sauce : yaourt, (1c à soupe de tahin), jus de citron, huile d'olive, sel et poivre



Recette de Cécile : Pâte à tourte

Ingrédients

- 300 g de farine, 15 cl de vin blanc
- 1 c à café rase de sel 9 cl d'huile d'olive

Recette de Cécile : Crème dessert

Ingrédients

Pour 1 litre de lait (végétal maison de préférence) :

- 2 œufs
- 3 cuillerées à soupe bombée de maïzena
- 4 cuillères à soupe rases de sucre,
- verveine ou autre parfum

Préparation

1. Faire infuser le parfum souhaité dans le lait chauffé et laisser un peu refroidir.
2. Mélanger la maïzena, le sucre, les œufs et un peu de lait infusé dans une casserole.
3. Mettre sur feu doux.
4. Ajouter le reste du lait filtré doucement en remuant.
5. Cuire en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe.
6. Mettre à refroidir dans des récipients individuels, avec une petite décoration dessus en bonus (fleur, pastille de chocolat..)



Recette de Cécile : Brownie aux haricots rouges

Ingrédients

- 240 g de haricots rouges (1 boîte)
- 40 g de flocons d'avoine
- 15 g de cacao maigre
- 70 g de sirop d'agave
- 60 g de purée de cacahuètes (ou beurre de cacahuète)
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe de sucre complet
- 1 cuillère à soupe de lait (végétal ou pas)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (ou sucre vanillé)
- 1 cuillère à café de levure chimique (à remplacer par bicarbonate + vinaigre de cidre)

Préparation

1. Mixer le tout.
2. Mettre dans un plat au four à 180°C pendant 20 minutes environ.



Recette de Cécile : Boulettes de lentilles

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail
- 150 g de boulghour
- 1 gros oignon
- Persil
- Sel
- 1 c à café de curry
- 1 citron

Préparation

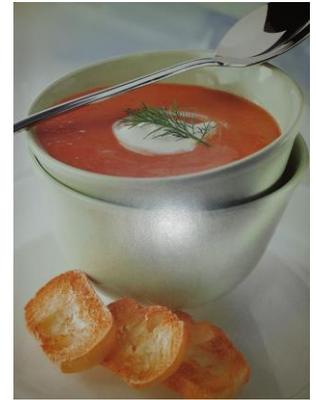
1. Cuire les lentilles (dans 2,5 fois leur volume d'eau froide).
2. Hors du feu ajouter le boulghour et laisser recouvert.
3. Pendant ce temps faire revenir l'oignon avec le sel et le curry dans une poêle huilée.
4. Mélanger les 2 préparations avec le persil haché.
5. Laisser refroidir. Mettre du jus de citron.
6. Former des petites boulettes.



Recette de Sabrina : Bisque aux têtes de crevettes roses – Façon thaï

Ingrédients

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 10 g de gingembre
- 1 CD d'huile de sésame
- 750 ml d'eau
- 30 têtes de crevettes (soit 150 g environ)
- 150 g de champignon shitaké
- 3 CS de nuoc mam
- 1 pincée de sel + 2 CS de curry + 2 CS de curcuma
- 80 g de vermicelles de riz (facultatif)
- 2 CS de citron vert
- 250 g de lait de coco
- 15 g de coriandre fraîche ou aneth (pour décoration)
accompagné de quelques croutons



Préparation

1. Couper finement l'ail, oignon, gingembre (ou au robot).
2. Mettre les ingrédients à cuire 20 à 30 minutes. Mixer et passer à l'écumoire
3. Ajouter ensuite sur le dessus de la soupe la coriandre ou aneth pour la décoration.