

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**

UNIVALOM présente



GUIDE **ZÉRO** zéro déchet

Économie | Bien-être | Environnement

**Recettes et astuces
de la cuisine zéro déchet**



UNIVALOM

Nous donnons de la valeur à vos déchets !

Prévention - Traitement - Valorisation



Introduction

Depuis 2017, UNIVALOM s'engage activement dans la réduction des déchets grâce à l'opération **Objectif Zéro Déchet**. Pendant 5 ans, le défi « Famille Zéro Déchet » a accompagné plus de 1 000 foyers pour réduire leurs déchets au quotidien, en les aidant à revoir leurs habitudes et adopter des gestes simples et durables. Aujourd'hui, UNIVALOM poursuit cette mission à travers des ateliers tout publics et des guides pratiques pour vous aider à franchir le pas.

Cette expérience nous a permis d'**approfondir la démarche**, de tester différentes approches et de **proposer des recettes et astuces pratiques** pour faciliter l'expérimentation du zéro déchet en cuisine. Toutes les recettes et méthodes présentées dans ce guide sont issues des ateliers organisés par UNIVALOM, en partenariat avec des animateurs spécialisés, et ont été **expérimentées et validées par des familles engagées**.

La cuisine est un domaine clé de la réduction des déchets : emballages alimentaires, gaspillage, surplus... autant d'opportunités pour consommer plus responsable, limiter les pertes et faire des économies. Adopter une cuisine zéro déchet présente de nombreux avantages :

- **Réduction du gaspillage alimentaire** : apprendre à valoriser les fruits trop mûrs, les fanes, le pain rassis, les légumineuses ou même les épluchures permet de transformer ce qui aurait été jeté en plats savoureux.
- **Diminution des emballages** : cuisiner davantage soi-même, utiliser le vrac, conserver différemment ou préparer ses propres boissons (kéfir, sirop, lait végétal...) limite considérablement les déchets plastiques et jetables.
- **Économies significatives** : exploiter tous les aliments, acheter moins mais mieux, utiliser des techniques de conservation traditionnelles... autant de gestes qui allègent le budget.
- **Préservation de la santé et de l'environnement** : cuisiner à partir d'ingrédients bruts, simples et naturels favorise une alimentation plus saine tout en réduisant l'impact écologique de notre consommation.
- **Gain de créativité** : transformer un reste, inventer une boisson maison ou revisiter un légume oublié... La cuisine zéro déchet est un terrain de jeu culinaire accessible à tous.



Ce guide vous accompagne pas à pas pour adopter une cuisine plus durable grâce à des solutions simples, pratiques et gourmandes. Vous y trouverez :

1. Des recettes anti-gaspi

Bouillons d'épluchures, compotes, gelées, pestos de fanes, croûtons, gnocchis au pain rassis, pâté végétal, préparations sucrées ou salées... autant d'idées pour valoriser chaque ingrédient.

2. Des boissons naturelles maison

Kéfir, sirop de menthe, eau aromatisée, laits végétaux... simples à réaliser, économiques et sans emballages.

3. Des techniques de conservation

Conserver plus longtemps grâce à la déshydratation, la lacto-fermentation, les pickles, la congélation, les bocaux stérilisés, ainsi qu'un focus sur l'organisation et la compréhension des dates de consommation.

4. Des astuces pour mieux s'organiser

Savoir où stocker quoi, limiter les pertes, utiliser les bons contenants, optimiser son réfrigérateur ou planifier ses repas.

Chaque recette et méthode a été pensée pour être accessible, économique et facilement reproductible chez vous, quel que soit votre niveau en cuisine.

Ce guide vous aide à **réduire vos déchets** en adoptant des solutions simples et naturelles pour l'entretien de votre maison. Il propose des **recettes pratiques, des astuces efficaces et des conseils d'organisation** pour remplacer les produits industriels par des alternatives économiques et saines. Vous trouverez les informations suivantes.

⚠️ Important : UNIVALOM décline toute responsabilité quant à l'utilisation des produits cités et à la réalisation des recettes.

Nous remercions tous les animateurs d'ateliers qui ont contribué à la création de ces recettes : **VIE Initiatives Environnement, Constance Rivier, En vert et rouge, La terre de nos enfants et Isabelle Calon.**



Recettes

Cuisine anti-gaspi

UNIVALOM

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

**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



Bouillon de légumes – Anti-gaspi

Ingrédients : pour 500 g d'épluchures

- Quelques gousses d'ail
- Sel/poivre
- 2 litres d'eau
- Huile d'olive
- Herbes aromatiques : romarin, thym, sarriette
- Epices : fenugrec, fenouil, macis

Préparation : 10 minutes - cuisson 1h

1. Faire revenir l'ail dans l'huile.
2. Ajouter les épluchures et faire bouillir quelques minutes.
3. Ajouter les 2 litres d'eau, saler, poivrer, épicer et laisser réduire à petits bouillons durant 1 heure.

C'est prêt !!!

- Se conserve au réfrigérateur 72h ou congelé dans des bacs à glaçons.
- **Variante :** sécher les épluchures au four à 90°C ou 100°C. Puis les passer au mixer ou moulin électrique avec les aromates et les épices pour les réduire en poudre. Conserver dans un bocal hermétique.



Compote de fruits – Anti-gaspi

Ingrédients :

- des fruits très mûrs
- 2 pommes
- 2 poires
- 2 bananes
- Épices : cannelle, anis étoilé, orange
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

Préparation : 10 minutes - cuisson 15 minutes

1. Eplucher les fruits et les couper grossièrement en dés.
2. Les mettre à réduire avec un peu d'eau dans une casserole avec un peu de sucre roux, les épices et la fleur d'oranger, une cuillère à café rase de cannelle, d'anis étoilé et d'orange.
3. Laisser chauffer à feu doux le mélange fruits-épices et laisser réduire plusieurs dizaines de minutes.

C'est prêt !!! Bonne dégustation !

Déguster avec une granola «zéro déchet» ou un sablé.

- * Conserver les pelures de pommes et/ou poires pour un gelée,
- * Utiliser la peau de banane comme engrais pour les plantes.



Gelée de pommes anti-gaspi

Ingrédients :

- 500 g d'épluchures, trognons et pépins de pommes
- 500 g eau
- Sucre
- 1 cuillère à café de citron

Préparation :

1. Mettre dans une casserole l'eau et les « épluchures » de pommes et porter à frémissement à feu moyen durant 20 minutes.
2. Filtrer le jus obtenu, le peser et mettre 30 % du poids du liquide en sucre (exemple : pour 100 g de liquide mettre 30 g de sucre). Ajouter le citron et porter à frémissement durant environ 15 à 20 minutes.
3. Vérifier la cuisson de la gelée en mettant une goutte de gelée sur une assiette bien froide. Si elle se fige, la gelée est prête !
4. Verser la gelée obtenue dans un bocal et laisser refroidir avant de déguster !

Bonne dégustation !

Recette inspirée du livre de Stéphanie Faustin : la cuisine zéro déchet



Wok de légumes anti-gaspi

Ingrédients :

- Carottes
- Brocolis
- Champignons
- Soja
- Légumes de saison
- Sauce soja
- Oignon, ail
- Épices (mélange xawaash)
- Bouillon

Préparation-cuisson : 15 minutes

1. Peler les légumes et conserver les épluchures* pour la réalisation du bouillon.
2. Tailler les carottes en bâtonnets, couper le brocoli en conservant les queues**, émincer les champignons.
3. Eplucher l'oignon et l'ail. Les émincer finement en duxelle.
4. Faire chauffer l'huile dans la poêle à wok et y jeter les oignons. Les faire revenir quelques minutes puis ajouter les carottes ***. Toujours remuer le wok pour éviter que les légumes n'accrochent durant 5 minutes.
5. Jeter les brocolis et faire revenir le tout encore 5 minutes.
6. Ajouter les champignons émincés, l'ail et faire revenir encore quelques minutes.
7. Ajouter le bouillon, la sauce soja et les épices. Laisser cuire plus ou moins longtemps en fonction de votre goût (légumes plus ou moins croquants).

C'est prêt !!! Servir chaud !

* Les épluchures peuvent être conservées au congélateur ou bien desséchées.

** Elles pourront être conservées pour partie pour le wok, pour partie pour le bouillon.

*** Commencer toujours par les légumes les plus longs à cuire.



Granola de pain anti-gaspi

Ingédients :

- 300 g de pain de campagne rassis
- 100 g de sucre complet
- 1 cuillères à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillères à café de vanille moulue
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 120 g de petits flocons d'avoine
- 60 g d'amandes
- 60 g de noisettes (ou de noix de cajou)
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 1 pincée de sel non raffiné
- 60 g d'huile de pépins de raisin (ou de tournesol)
- 2 cuillères à soupe de miel foncé (de châtaignier, de forêt, etc.)
- 3 cuillères à soupe de raisins secs

Préparation : 15 minutes

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Coupez le pain en dés. Dans une petite casserole, versez le sucre, la cannelle et la vanille. Ajoutez l'eau et mélangez avec une cuillère en bois. Portez à ébullition pendant environ 30 secondes sans cesser de mélanger la préparation. Retirez du feu.
3. Disposez les dés de pain dans un saladier, versez le sucre fondu et mélangez pour bien les enrober. Ajoutez les flocons d'avoine, les amandes, les noisettes, les graines de tournesol, le sel et éventuellement les éclats de fèves de cacao. Versez ensuite l'huile et le miel. Mélangez le tout pendant au moins 1 minute avec une cuillère en bois.
4. Étalez le mélange sur une plaque et enfournez pendant 35 minutes. Retirez du four et laissez refroidir le granola, puis ajoutez les raisins secs. Vous pouvez conserver votre granola dans un bocal en verre.

Bonne dégustation !

© Delphine Pocard - Livre : Pain Zéro Déchet / Edition Rue de l'échiquier



Pesto « Passe - Tout »

Ingrédients :

- 2 poignées de basilic (ou toutes autres feuilles vertes : blettes/fanes/roquette...)
- 60 ml huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 120g de graines trempées minimum 2h (amandes/noix de cajou/graines de tournesol,de courges...)
- 30 g de parmesan (facultatif)
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients au mixer.

Source de la recette : Isabelle Calon



Pesto de fanes de radis

Ingrédients :

- 1 botte de radis
- 40 g d'amandes
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Facultatif : une giclée de jus de citron
- Facultatif : un peu de fromage râpé type Grana Padano ou parmesan
- Pain pour dégustation

Préparation : 10 minutes

1. Lavez et essorez les fanes de radis.
2. Placez tous les ingrédients dans un petit robot mixeur et mixez, en ajoutant plus ou moins d'huile en fonction de la consistance souhaitée.
3. Servez sur des toasts par exemple, avec quelques rondelles de radis pour décorer.

Se conserve plusieurs jours au frais, ou peut se congeler dans un (ou plusieurs) pot(s).

Source : Tomate sans graines



Petits gâteaux de pain à la banane

Ingrédients pour 4 pers. :

- 100 g de pain plus ou moins rassis
- 25 cl de lait (végétal sans sucres ajoutés)
- 30 g de sucre de canne roux
- 2 bananes bien mûres
- 30 g de raisins secs (2 cuil. à soupe)
- 1 belle cuil. à soupe de cacao non sucré
- 30 g de pistoles de choco noir à 70 % (ou carreaux de choco)
- 1 cuil. à café de cannelle, ou au goût
- Facultatif : 1 cuil. à soupe de rhum ambré
- Matériel : 4 ramequins allant au four

Préparation : 20 minutes - **Cuisson :** 30 minutes

1. Chauffez le lait puis faites-y tremper le pain coupé en petits morceaux et disposé dans un saladier.
2. Ajoutez une banane tranchée (vous pouvez garder la peau, sans les extrémités) et mixez grossièrement. Attention aux éclaboussures : si vous utilisez un pied mixeur, placez votre saladier dans l'évier. Vous pouvez également utiliser un robot ménager « hermétique » avec une lame en S.
3. Ajoutez le sucre, le cacao, la cannelle et facultativement le rhum. Mélangez à la cuillère.



4. Pelez et tranchez la seconde banane et ajoutez-la avec les raisins secs et les pistoles (ou les carreaux) de chocolat grossièrement concassé.
5. Répartissez dans les ramequins.
6. Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant environ 30 minutes, plus ou moins selon votre four. Les petits gâteaux doivent rester encore mous et humides (mais pas liquides), un peu comme des flans, quand on plante la lame d'un couteau dedans.
7. Laissez refroidir avant de déguster.

Ils sont encore meilleurs s'ils passent un moment au réfrigérateur, et se conserveront au frais quelques jours si vous ne les mangez pas le jour-même.

Remarques :

Le pain peut être plus ou moins rassis, peu importe. Il peut dater de la veille comme d'il y a plus de deux jours, ou ça peut tout simplement être un morceau de pain qu'il vous resterait du jour-même, pas spécialement rassis donc, mais que vous avez envie de faire passer.

N'hésitez pas à varier les fruits en fonction des saisons et de ceux qui sont les plus vieux/abimés/mûrs en votre possession.

Source : Tomate sans graines



Sauce au vert de poireau & fondue de blanc de poireau

Ingédients pour 4 pers. :

- 3 poireaux moyens
- Au moins 20 cl de crème liquide et/ou de lait
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

1. Coupez les poireaux en deux, au niveau de la séparation entre le vert et le blanc. Rincez le vert, émincez-le. Faites-le cuire à la vapeur (ou à l'eau) avec la gousse d'ail pelée (non pelée si à l'eau), pendant environ 20 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez les blancs. Émincez-les. Faites-les cuire dans un peu d'huile d'olive quelques minutes à feu moyen puis baissez le feu, ajoutez un filet d'eau, du sel, du poivre, et poursuivez la cuisson à couvert quelques minutes de plus.
3. Égouttez les verts de poireaux si cuits à l'eau et mixez-les finement avec la gousse d'ail pelée, la crème et/ou le lait, plus ou moins en fonction de la consistance et saveur finale souhaitée. Salez, poivrez à votre convenance.
4. Servez chaud avec des pâtes, du riz, etc., avec du persil ciselé

Source : tomates sans graines



Gnocchi au pain rassi

Ingédients :

- 200 g de pain rassis
- 100 g de farine
- 1 oeuf
- 40 g de fromage

Ustensiles :

- 1 saladier
- 1 couteau
- 1 casserole

Préparation : 10 minutes

1. Faire tremper le pain dans de l'eau pendant 4h.
2. Verser et mélanger tous les ingrédients dans le saladier.
3. Assaisonnez.
4. Sur un plan de travail fariné, former des boudins de 5mm, couper les gnocchis tous les 2 cm.
5. Faire chauffer une casserole salée d'eau bouillante, plonger les gnocchis.



Croûtons de pain

Ingédient :

- Pain rassi

Ustensile :

- 1 couteau

Préparation :

Ne jetez plus votre pain de la veille mais découpez-le en tranches et laissez-les sécher à l'air libre. Vos croûtons sont prêts. Vous pouvez les stocker dans un bocal ou unsac tissu/papier

Astuce : vous pouvez aromatiser vos croûtons en avance en les frottant avec de l'ail avant séchage



Chapelure

Ingédient :

- Pain rassi

Ustensile :

- 1 mixeur

Préparation :

1. Ne jetez plus votre pain de la veille mais découpez-le en tranches et laissez-les sécher à l'air libre. Passez votre pain rassi au mixeur/blender ou pilon.
2. Stockez votre préparation dans un bocal hermétique.



Recettes

Lait, okara, yaourt et fromage végétaux



Lait d'amande

Ingrédients :

- 50g d'amandes trempées 8 à 12h puis rincées
- 400 ml d'eau (+/- selon la consistance désirée)

Préparation :

1. Mélanger dans un mixer 1 minute (à haute vitesse si vous avez) puis passer dans un sac à fromages/lait ou un chinois.
2. Garder le résidu des céréales (l'okara) pour faire des biscuits ou à incorporer dans un gâteau pour remplacer la farine.

Peut être agrémenté avec vanille, cacao, cannelle et sucré avec 2 cuillères à soupe de miel, sucre de canne, sirop d'agave, sirop d'érable.

Se conserve 4 à 6 jours au réfrigérateur.

Source de la recette: Isabelle Calon



Biscuits à l'okara d'amandes

Ingrédients :

- 50 g de purée de sésame ou amandes ou noisettes
- 100 g d'okara d'amandes
- 60 g de miel
- 1 pincée de sel
- 1 cuillères à café de cacao ou cannelle en poudre
- Graines de sésame

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Mélangez la purée de sésame avec l'okara, miel, sel et cacao ou cannelle.
3. Façonnez une dizaine de biscuits et ajouter quelques graines de sésame dessus.
4. Enfournez pour 10 minutes.

Source de la recette: Isabelle Calon



Pâté végétal anti-gaspi

Ingrédients :

- 100 g d'okara de noisettes (ou 100g de poudre de noisettes à défaut) *
- 50 g de graines de lin
- 100 g de crème végétale
- 50 g d'eau
- 20 g de levure maltée (non obligatoire)
- 1 cuillère à café d'origan ou thym
- 1 cuillère à café de cumin en poudre

Préparation : 10 minutes

1. Moudre au blender les graines de lin.
2. Ajouter l'okara (et la levure maltée). Mixer à vitesse rapide 30 secondes.
3. Ajouter l'origan ou le thym, le cumin et la crème. Mixer à vitesse moyenne 30 secondes.
4. En fonction de la texture désirée, ajouter ou non de l'eau avant de mélanger à nouveau.
5. Mettre dans des pots en tassant pour chasser l'air.
6. A consommer cru et ainsi bénéficier de toutes les vitamines et nutriments de la préparation, ou stérilisé (1h dans votre cocotte ou au stérilisateur) ou cuit (au four 30 minutes à 150°)**

C'est prêt !!! Bonne dégustation !

* Possible de rajouter 200g de tofu fumé

** Pour la version cuite : faire dorer 3 oignons dans de l'huile d'olive et saler. Puis mixer avec tous les autres ingrédients en gardant quelques morceaux. Mettre dans des terrines et faire cuire.

Recette issue des sites : www.enviedunerecette.com



Yaourt

Ingédients :

- Faire tremper (4 à 8h) 120 g de noix de cajou
- Faire tremper (4 à 8h) 30 g d'avoine dans 125 ml d'eau
- 180 ml d'eau
- 1 capsule de probiotique ou une pincée de kéfir de fruit ou une demi-cuillère à café de kéfir de fruit à boire ou un yaourt de votre choix
- Un mixeur le plus puissant possible
- Petits pots en verres ou 2 bocaux (un petit et un grand)

Préparation :

1. Rincer les noix de cajou mais garder l'eau de trempage de l'avoine dans le mélange.
2. Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Verser dans vos 2 bocaux, mettre le couvercle sur les pots sans fermer et laisser près d'une source de chaleur pendant 12h. (Il est possible de préchauffer votre four à 100° puis de l'éteindre et laisser votre préparation dans votre four)
4. Mettre au frais quelques heures avant de consommer.
5. Le petit bocal de yaourt servira pour la prochaine fabrication de yaourt en remplacement du kéfir, ou probiotique ou yaourt.



Fromage

Ingédients :

- Faire tremper (4 à 8h) 240 g de noix de cajou (ou graines de tournesol)
- 125 ml de jus de citron (si pas assez de jus, remplacer par une partie d'eau)
- 1 pincée de sel
- Une pincée ? de ferments pour kéfir fruit ou 25 g de fromage bleu
- Épices de votre choix : herbes de Provence, paprika, raisins secs...
- Mixeur le plus puissant possible
- 3 ramequins ou emporte-pièces pour mouler les fromages

Préparation :

1. Rincer les noix de cajou.
2. Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur (sauf les épices) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Mettre dans un bol couvert d'un torchon près d'une source de chaleur pendant 12h. (Il est possible de préchauffer votre four à 100° puis de l'éteindre et laisser votre préparation dans votre four)
4. Puis mélanger à nouveau avec une spatule et mouler dans vos emporte-pièces ou ramequins (dans ce cas, mettre un film ou papier sulfurisé pour faciliter le démoulage).
5. Facultatif : Couvrir avec épices et ingrédients de votre choix : herbes de Provence, paprika, raisins secs
6. Laisser les fromages au frigidaire 3/4 jours couverts d'un torchon puis démouler et continuer d'affiner vos fromages en les tournant pendant 1 à 2 semaines.
7. Après 3 mois, le fromage devient dur et peut-être râpé comme du parmesan.

Se conserve plusieurs mois.



Recettes Légumineuses et graines



Houmous de lentilles

Ingédients pour 4 personnes :

- 300 g de lentilles cuites
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de séame)
- jus d'1/2 citron
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousse(s) d'ail
- huile de sésame (facultatif)

Préparation :

- Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.

Source: inspirée de la recette de houmous du site www.cuisine.journaldesfemmes.fr



Lentilles germées

Ingédients :

- Un verre de lentilles vertes

Préparation :

1. Faire tremper les lentilles une nuit.
2. Le lendemain bien rincer à l'eau claire et les laisser égoutter dans une passoire fine.
3. Chaque jour, les mouiller sous le robinet matin et soir, puis bien les égoutter.
4. Au bout de 2-3 jours, le germe est déjà bien présent.
5. Les lentilles germées se conservent au frigidaire dans un récipient fermé.

A déguster dans vos salades, saupoudrées sur vos soupes...



Vinaigre de pommes

Ingrédients pour 1 à 1,5 litres de vinaigre :

- Peaux et trognons de 6 belles pommes (sans les pépins)
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe bombée de sucre

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients dans un bocal ou une bouteille à col large. Recouvrir d'une étamine (ou tissu très fin) et faire tenir avec l'élastique. Garder sur le plan de travail à température ambiante.
2. Deux fois par jour, enlevez l'étamine et bien remuer le mélange pour l'oxygénier et exposer la préparation aux micro-organismes de la pièce.
3. Au bout de 6-7 jours (parfois moins) : la préparation commence à mousser en surface et commence à dégager une légère odeur d'alcool. C'est normal. Continuer de bien remuer une à deux fois par jour.
4. 7 jours plus tard (soit 15 jours après le début de la fermentation) : la préparation commence à sentir le vinaigre et sa couleur s'est assombrit. Filtrer le liquide dans une bouteille en verre. Placer une étamine (ou tissu très fin) maintenu par élastique au niveau du goulot.
5. Poursuivre la fermentation durant 15 jours à température ambiante et en secouant la bouteille une fois par jour pour oxygénier le mélange et favoriser la transformation de l'alcool en acide.
6. Au bout de 15 jours le vinaigre est prêt ! Fermer hermétiquement la bouteille et conserver à température ambiante.

OUVRER REGULIEREMENT LA BOUTEILLE POUR LAISSER ECHAPPER LE GAZ CARBONIQUE

Source de la recette et photo : livre « je découvre la fermentation » de Hélène Schernberg et Louise Browayes chez Terre Vivante Edition



Pois-chiches grillés

Ingédients :

- 350 g de pois chiches égouttés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Epices de votre choix
- Sel poivre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Mettre au four à 180 degrés pendant 20 minutes environ.

Servir pour l'apéritif ou dans vos salades composées.



Dahl de lentilles corail

Ingédients :

- 400 g de lentilles corail
- 200 g de tomates concassées
- 50 cl lait de coco, 70 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou d'olive
- 2 oignons, 2 gousses ail, 1 petit morceau de gingembre
- 1 cuillère à café bombée de curry et de garam masala

Préparation :

1. Rincer puis égoutter les lentilles corail.
2. Peler puis émincer les oignons. Presser les gousses d'ail et le gingembre.
3. Faire fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco dans une grande sauteuse et y faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre pressé ainsi que les épices. Laisser cuire 1 min.
4. Ajouter les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et l'eau, et 2 pincées de sel bien mélanger puis laisser mijoter pendant 20 minutes en mélangeant.
5. Servir avec du riz basmati.

Source: <http://www.ptitecuisinedepauline.com/2020/03/dahl-de-lentilles-corail.html>



Sauce multi fonction aux haricots blancs

Ingédients :

- 200g de haricots blancs cuits
- 10 à 15 cl d'eau selon la texture souhaitée (Ici 12 cl fluide mais quand même crémeux)
- 1 cuillère à soupe bombée de purée d'amande (sinon, remplacer par 3 cs d'huile)
- 3 cuillères à soupe rases de levure maltée
- 1 petite gousse d'ail ou 1 cc d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de sel

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.

Source: <https://leculdepoule.co/2017/02/15/sauce-multi-fonction-aux-haricots-blancs/>



Mousse au chocolat à l'aquafaba

Ingédients :

- 1 bocal de pois chiche bio cuits au naturel (environ 650 g non égouttés / 450g égouttés)
- Chocolat noir pâtissier – le même poids que l'eau des pois-chiches récupérée

Préparation :

1. Egoutter vos pois-chiches et réservez-les pour la recette de pois-chiches grillés.
2. Pesez l'aquafaba (eau des pois-chiches) récupérée.
3. Faites fondre le même poids de chocolat au bain marie.
4. Monter l'aquafaba en neige à l'aide d'un batteur.
5. Incorporez délicatement les blancs en neige obtenus dans le chocolat fondu.
6. Mettre en ramequin et au frigidaire pour au moins 8h.



Granola

Ingrédients :

- Flocons d'avoine
- Fruits secs (amandes, noix, raisins, coco...)
- Graines germées déshydratées (tournesol, sarrasin,...)
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondu

Préparation :

1. Mélanger les flocons d'avoine et les fruits secs avec le sirop d'érable et l'huile de coco fondu.
2. Mettre au four 15 minutes à 180 degrés.
3. Laisser refroidir. Ajoutez ensuite les graines germées déshydratées, les pépites de chocolat ou autre.

Et hop, en bocal !



Gâteau coco

Ingédients :

- 300g de haricots blancs en boîte
- 160g de sucre
- 120g de beurre
- 1 gousse de vanille
- 6 œufs
- 200g de noix de coco

Préparation :

1. Rincer et égoutter les haricots blancs. Mixer avec le sucre et le beurre en morceaux.
2. Ajouter les grains de vanille. Faire chauffer doucement. Incorporer les jaunes d'œufs et la noix de coco. Monter et incorporer les blancs en neige.
3. Verser dans un moule. Faire cuire 40 minutes dans un four à 170 degrés.

Source: Recette adaptée du livre « Je veux manger comme à la cantine Bio » – Ed. Terre Vivante



Pâte à tartiner azukis - pruneaux

Ingrédients :

- 200 g de haricots azukis cuits
- 125 g de pruneaux dénoyautés
- 100 ml d'eau

Préparation :

1. Placer les azukis, les pruneaux et l'eau dans une casserole
2. Couvrir et laisser frémir 15 minutes
3. Mixer. Ajouter la vanille.
4. Mettre en pot. Se conserve une semaine au réfrigérateur.

Source: Recette adaptée du livre « Secrets d'endurance » - Ed. La Plage



Crackers aux graines

Ingrédients :

- $\frac{3}{4}$ de tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de courge
- $\frac{1}{2}$ tasse de graines de chia
- $\frac{1}{4}$ de tasse de graines de lin
- 1 tasse $\frac{1}{2}$ d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1 càs d'herbes de Provence ou autre épice
- Poivre

Préparation :

1. Tout mélanger dans un saladier et laisser reposer 15 minutes.
2. Etaler sur une épaisseur de 3-4 mms sur une feuille de cuisson.
3. Cuire 1 heure à 170 degrés.
4. Laisser refroidir avant de découper à la main.



Astuces

Mieux conserver c'est moins gaspiller



1 - S'organiser

... Encore et encore



Proposition de support ludique d'aide à la réflexion



2 - Comprendre les étiquettes

DLC, DLUO, DDM....?

LA RÈGLE EST SIMPLE, IL SUFFIT DE BIEN DIFFÉRENCIER :

DDM (date de durabilité minimale, anciennement **DLUO**)

Pour les légumes secs, crèmes dessert, paquets de gâteaux, conserves, confitures... **Au-delà du délai** indiqué, l'aliment **reste consommable**, sans risque pour votre santé. Les produits restent comestibles après la date, ils peuvent seulement perdre de leurs propriétés gustatives.

À consommer de préférence avant fin :
Best before end :
Mindestens haltbar bis Ende :
Ten minste houdbaar tot einde :

15 JUIL. 2028

DLC (date limite de consommation)

Pour les œufs, les laitages, la viande et autres produits frais périssables. **Au-delà de la date** indiquée par la mention, **il existe un risque d'intoxication alimentaire**.

À consommer jusqu'au :

31 MARS 2024

En pratique

APRÈS LA DATE (DDM)

CRÈME FRAÎCHE STERILISÉE OU UHT
Jusqu'à 2 semaines après la date si le pot n'a pas été ouvert.

SAUCES (MOUTARDE...)
Jusqu'à 2 mois après la date limite.
Attention, si le pot ou le flacon est déjà ouvert, il faut le consommer rapidement.

PRODUITS SECS (RIZ, PATES, LENTILLES)
Plusieurs années après la date limite.
À conserver au sec dans des récipients en verre ou des bocaux fermés.

BEURRE-MARGARINE
Jusqu'à 2 mois après la date limite.
Les microbes ne se développent pas dans un corps gras. Il peut néanmoins brûler, durcir ou rancir au contact de l'air. Le beurre salé ou 1/2 sel se conservera mieux que le beurre doux.

CONSERVES
Plusieurs années après la date limite.
À conserver dans un endroit sec, veiller à ce que les boîtes ne soient pas percées, gonflées, cabossées ou rouillées.

MIEL
Ne se périt jamais.
Il peut blanchir, et va naturellement se cristalliser, ce qui n'empêche pas sa consommation.
Les miels industriels contiennent du sucre non naturel.

SURGELES
Jusqu'à 1 an (voire plus) après la date limite.
Si vous les congélez vous-même, il vaut mieux les consommer dans les mois qui suivent, en indiquant bien la date de congélation.
Il est indispensable de respecter la température (-18°C).

FROMAGES
Les fromages à pâte cuite (emmental) sont moins sujets au développement microbien : jusqu'à 2 mois.
Les fromages à pâte molle se conservent moins : environ 10 jours.
Il faut donc bien respecter la DDM.

LAIT UHT
Jusqu'à 2 mois après la date limite s'il n'est pas ouvert.
UHT : Ultra Haute Température permet de détruire les bactéries.

CHOCOLAT
Jusqu'à 2 ans après la date limite. Il peut blanchir.
S'il est vieux, mieux vaut le mettre dans un dessert pour profiter au mieux des propriétés gustatives restantes.

BISCUITS-CÉRÉALES
Jusqu'à 2 mois après la date limite.
À conserver dans une boîte, afin d'éviter qu'ils ramollissent ou que des mites se développent dans l'humidité du carton.

PÂTE À TARTINER
Jusqu'à 2 mois après la date limite.
Et elle sera encore meilleure si vous la préparez maison !

Source: <https://frigotroc.fr/wp-content/uploads/2018/01/date-de-consommation-1.jpg>



3 - Chacun sa place

✓ Un endroit propre

Passez régulièrement une éponge vinaigrée dans vos espaces de rangements, et hop point de vue hygiène c'est gagné !

✓ La juste quantité

En organisant ses repas et ses courses, on limite la quantité stockée, on garantit alors la fraîcheur et la consommation des aliments.

✓ Le bon endroit

Dans le placard pour être à l'abri de la lumière et à une température ambiante

Au réfrigérateur, en respectant les zones (froide, fraîche, porte, bac à légumes).

Pour bien connaître votre réfrigérateur, utilisez un thermomètre dans un verre d'eau placé dans les différentes zones.



Zoom sur le réfrigérateur

CHAQUE ALIMENT A SA PLACE			
Zone froide < 4°C	Zone fraîche 4 °C à 6°C	Zone tempérée 6 °C à 8°C	Porte 6 °C à 8°C
- viandes et poissons crus, crustacés - charcuterie - plats préparés - fromages (lait cru) - produits frais entamés - produits en décongélation	- produits laitiers - desserts lactés - fromages frais - fruits et légumes cuits - viandes et poissons cuits	- fromages à pâte cuite - fruits et légumes frais (dans le bac prévu à cet effet, 6°C) - fromages en cours d'affinage	- boissons - œufs - beurre - confiture entamée - condiments en tubes et en bocaux

Bonnes pratiques

- ✓ Vider son frigo avant de le remplir et le nettoyer
- ✓ Respecter la chaîne du froid
- ✓ Ranger en fonction des dates de péremption
- ✓ Stocker dans des contenants à la juste taille
- ✓ Limiter le temps d'ouverture de la porte
- ✓ Dégivrer une fois tous les 3 mois le congélateur

Pas de frigo pour nous :

Avocat, melon, pastèque, fruits à noyaux, bananes, tomates, pommes de terre, ail, oignons, herbes aromatiques, œufs.



4 - Les méthodes de conservation

Les conservateurs naturels

- ✓ **Le sel** - En plus de faire ressortir le jus des légumes et de conserver leur croquant, il est aussi un super inhibiteur de pathogènes. Dans le cas de la lactofermentation elle entraîne la formation d'acide lactique qui joue le rôle de conservateur naturel.
- ✓ **Le sucre** - Le sucre agit ainsi comme un conservateur naturel à partir d'une certaine concentration. Quand leur milieu de vie est trop concentré, les micro-organismes ne peuvent plus absorber d'eau et même se déshydratent.
- ✓ **L'huile** - Antioxydant naturel, elle empêche le contact de l'air avec les aliments. Une fois complètement immergés dans l'huile, les légumes et autres aliments se gardent plusieurs années. Ajouter des aromates à l'huile permet de parfumer agréablement.
- ✓ **Le vinaigre** - Stoppe le développement des micro-organismes
- ✓ **L'alcool**
- ✓ **Au naturel**

Il est important d'utiliser des produits bruts, non raffinés et biologiques.



4 - Les méthodes de conservation

Les bonnes pratiques

- ✓ Stériliser les bocaux
- ✓ Choisir les contenants à la juste taille
- ✓ Utiliser des aliments frais de qualité
- ✓ Blanchir les aliments si nécessaire
- ✓ Remplir jusqu'à 2 cm du bord

La bonne température

- ✓ Déshydratation – 42 degrés maximum pour garder intacts les aliments
- ✓ Pasteurisation – Inférieur à 100 degrés, vise à prolonger la durée de conservation d'un aliment frais tout en conservant un maximum de ses qualités nutritives, gustatives.
- ✓ Stérilisation – Supérieur à 100 degrés, pour une conservation longue, la totalité des micro-organismes sont détruits.
- ✓ Congélation – Entre -9 et -18 degrés en moyenne
- ✓ Lacto-fermentation – Température entre 15 et 25 degrés



4 – Les méthodes de conservation



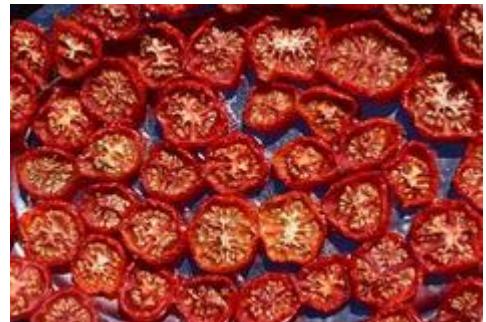
Congélation



Conservation au vinaigre



Conserves à l'huile



Déshydratation



Lacto-fermentation



Conservation sans
réfrigérateur



Zoom sur la lacto-fermentation

Conservation avantageuse : longue durée, facile, saine, sécuritaire, économique, écologique.

Aucune perte de nutriments, contrairement à la plupart des autres méthodes de conservation.

Améliore la valeur nutritionnelle des aliments (minéraux et vitamines notamment).

Améliore le système digestif (santé intestinale, équilibre du microbiote...)

Permet une meilleure assimilation des nutriments.

Saveur unique : change le goût de l'aliment.

Pour les légumes riches en eau, comme les courgettes, on privilégie une découpe fine (julienne, râpé, etc.) et on les malaxe avec du sel avec un ratio de 10 g de sel par kilo de légumes.

Pour les légumes moins riches en eau, les légumes à fermenter entiers ou en gros morceaux, on ajoute de la saumure. (mélange d'eau et de sel – 30 g de sel par litre d'eau)

4 à 6 semaines permettent d'obtenir un résultat gustatif optimal.

Pour savoir si la lacto-fermentation est réussie, fiez-vous à votre nez ☺



Lacto-fermentation

Ingrédients :

- Légumes crus bio
- Saumure (1 litre d'eau avec 30 g de sel non raffiné)

Préparation :

1. Remplir un bocal de légumes bio râpés ou découpés en fins morceaux.
2. Intercaler des épices/aromates selon votre goût.
3. Verser dessus de la saumure* en remplissant le bocal jusqu'à 2 cm du bord.
4. Tasser avec un pilon jusqu'à ce que tout l'air soit chassé.
5. Fermer le bocal, étiqueter et dater.
6. Garder une semaine à température ambiante dans votre cuisine sur une assiette. (Avec la fermentation, le bocal même fermé peut déborder les premiers jours)
7. Puis conserver dans un endroit frais à l'abri de la lumière au minimum 6 semaines supplémentaires.

A déguster en apéritif, dans vos salades ou en complément de vos plats principaux.

Une fois ouvert, placer le bocal au réfrigérateur.



Pickles

Ingrédients :

- Légumes frais bio
- Sel non raffiné
- Vinaigre

Préparation :

1. La première étape dépend du légume :
 - Pour le fenouil, le brocoli, les carottes, le céleri, les betteraves..., blanchir quelques minutes à l'eau bouillante avant de plonger dans l'eau froide.
 - Pour le chou rouge, les cornichons, les haricots, les poivrons..., dégorger avec du sel de 12 à 24 heures avant de bien rincer à l'eau et d'essuyer.
2. Remplir de légumes un bocal à vis qui ferme hermétiquement et préalablement stérilisé dans l'eau bouillante (10 minutes).
3. Ajouter du vinaigre porté à ébullition avec des aromates et des épices (feuilles de laurier, clous de girofle, sel...), sauf pour les betteraves sur lesquelles on place du vinaigre bouilli puis refroidi. Le vinaigre doit complètement recouvrir les légumes.
4. Fermer le bocal, le retourner brièvement, l'étiqueter puis laisser macérer 1 mois avant de déguster.

La préparation se conserve environ 3 mois fermée et au frais.

Source: <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-ses-conserves-maison-au-vinaigre>



Graines de tournesol germées et déshydratées

Ingrédients :

- Graines de tournesol décortiquées bio

Préparation :

1. Faire germer les graines de tournesol :
 - Les tremper 8 h dans une eau filtrée
 - Bien rincer
 - Laisser germer 2-3 jours dans une passoire en les passant sous l'eau 2 fois par jour
2. Les déshydrater
 - Bien étaler les graines sur une plaque
 - Les faire sécher à l'air libre en extérieur pendant environ 24h
 - Une fois bien sèches, les stocker dans un bocal fermé.

A déguster dans les granolas, les salades,...



Chips de kale au curry

Ingédients :

- 350 g de chou kale
- 110 g de noix de cajou (trempées 4h)
- 120 ml d'eau
- 1 cs de curry
- $\frac{3}{4}$ cc de sel

Préparation :

1. Débarrasser les feuilles de leurs tiges.
2. Mixer tous les ingrédients sauf le chou.
3. Rouler les feuilles dans la crème et les malaxer.
4. Faire sécher 12h au déshydrateur.
5. A conserver dans un récipient hermétique.

Source: "L'Instant Cru" Marie-Sophie L. Ed Albin Michel



Sources et références

Lacto-Fermentation :

<https://www.mesbienfaits.com/lacto-fermentation/>

<https://alimentsain.fr/conservation/lactofermentation/methode/>

Conservation :

“Zéro déchet Zéro gaspi” – Lisa Masset Ed. Jouvence

“Les conserves naturelles des 4 saisons” Ed. Terre Vivante



Astuces : conservation des aliments

- Faire trancher le pain et le congeler dans un sac en tissu. Ne sortir que les tranches dont on a besoin au fur et à mesure.
- On peut glisser une branche de céleri dans le sac en tissu du pain pour qu'il garde son moelleux.
- Quand un pot de sauce tomate est entamé, couvrir la sauce d'huile, bien fermer le pot. La sauce se conservera plus longtemps.
- Rouler les tranches de jambon et les congeler ainsi dans une boite au congélateur. C'est plus facile pour n'en prendre qu'une au lieu de tout décongeler.
- Les blancs d'œufs peuvent être congelés dans un bocal ou conservés au réfrigérateur quelques jours dans un bocal bien hermétique.
- Adapter le contenant au contenu afin de réduire le volume d'oxygène compris dans le contenant et donc de freiner le développement de bactéries.
- Mettre une feuille de laurier sauce dans les pots d'épicerie sèche éloigne les mites alimentaires.



Astuces : conservation des aliments

- Pour conserver les herbes aromatiques (basilic, coriandre persil), les mixer avec de l'huile et les mettre dans un bocal bien fermé hermétiquement ou les mettre dans de l'huile et les verser dans des bacs de congélation. Décongeler un cube ou plusieurs pour assaisonner pâtes, riz, pommes de terre, légumes, soupe, salade en hiver.
- Laver la salade, bien l'essorer et la mettre dans une boîte ou dans un torchon légèrement humide au réfrigérateur. Sinon, disposer les feuilles de salade bien à plat sur le torchon humide et le rouler délicatement avant de le mettre au réfrigérateur.
- Les citrons peuvent directement être congelés en quartiers et ressortis tels quels pour être servis directement dans les cocktails l'été.
- Les crudités, une fois coupées se conservent dans de l'eau froide au frigidaire plusieurs jours et gardent leur croquant.
- Laisser le noyau de l'avocat dans le guacamole jusqu'au moment du service, puis le retirer. Cela évitera à la purée d'avocat de noircir.



Recettes

Boissons au naturel



Kéfir de fruits

Ingédients :

- 2 tranches de citron
- 1 fruit sec
- 1 cs de graines de kéfir
- 1 cs de sucre

Préparation : 2 minutes

1. Verser dans un bocal 1 litre d'eau, laisser décanter 15 minutes.
2. Ajouter tous les ingrédients.
3. Fermer le bocal NON hermétique.
4. Laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que le fruit sec remonte.
5. Filtrer dans une bouteille de limonade.
6. Conserver 5 jours maximum au frais ou pas.

C'est prêt !!!

Une fois filtré, aromatisez selon votre goût.



Sirup de menthe

Ingrediénts :

- 500 ml d'eau
- 500 g de sucre
- 250 feuilles de menthe

Préparation : 5 minutes

1. Rincer les feuilles de menthe.
2. Dans une casserole faire fondre l'eau et le sucre, ajouter les feuilles de menthe.
3. Laisser bouillir à couvert et à petit feu pendant 10 minutes.
4. Couper le feu, laisser refroidir, filtrer.

C'est prêt !!!

Conserver au frais



Eau aromatisée

Ingédients :

- 1 litre d'eau
- Agrumes
- Aromates
- Epices

Préparation : 5 minutes

1. Mettre un litre d'eau dans une bouteille.
2. Ajouter les ingrédients de votre choix (ex : menthe, citron, romarin).
3. Fermer le bouchon et conserver au frais.

C'est prêt !!!

- Boire très frais, se conserve 5/7 jours



Pâte à tartiner

Ingédients :

- 120 g de noisettes torréfiées
- 10 g de cacao amer en poudre
- 60 g de sucre en poudre
- 20 ml d'huile d'arachide
- 70 ml de lait végétal
- 25 g de chocolat noir

Préparation : 10 minutes

1. Mixer les noisettes au blender
2. Ajouter le cacao, le sucre, l'huile - Mixer
3. Ajouter le lait végétal - Mixer
4. Faire fondre le chocolat au bain marie - Ajouter-le - Mixer

C'est prêt !!!

- Se conserve dans un bocal au frigo



Pancakes

Ingédients :

- 150 g de farine
- 200 ml de lait
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 2 cuillères à soupe huile végétale
- En option : ajouter l'okara

Préparation :

1. Tout mettre dans un saladier et mélanger.
2. Faire chauffer la poêle. Une fois chaude, faire cuire sur une poêle à sec, sans gras.
3. Retourner le pancake au bout d'une trentaine de seconde quand ça fait des bulles de cuisson.

C'est prêt !!!



Lait d'avoine

Ingédients :

- 100 g de flocon d'avoine
- 1 litre d'eau

Ustensiles :

- 1 blender ou presse soupe
- 1 entonnoir
- 1 étamine

Préparation : 1 minute

1. Mettre les flocons et l'eau dans le blender
2. Mixer 30 secondes, laisser reposer 30 secondes, mixer 30 secondes.
3. Filtrer.
4. Se conserve 5 jours au frais.
5. Possibilité de sucré avec sucre, sirop d'agave, miel...



UNIVALOM

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