



DÉFI FAMILLES ZÉRO DÉCHET

Paris Est Marne & Bois

Alimentation et Zéro Déchet

22 juin 2019



13 communes – 510 000 habitants



Ateliers : de nouvelles sessions pour chaque thématique

- Fabrication de produits ménagers : mercredi 18 et jeudi 19 septembre à 18h30
- Fabrication de produits cosmétiques : mardi 8 et jeudi 10 octobre à 19h
- Les alternatives au jetable : mardi 5 et jeudi 7 novembre à 19h



Penser à
ne pas
oublier...

N'oubliez pas de nous communiquer vos pesées fin juin

zerodechet@pemb.fr

Faire ses courses version Zéro Déchet

- Faire sa liste de courses
- Vérifier le contenu de son frigo avant de partir
- Matériel à emporter : caddie, cabas, sacs à vrac, sacs en papier à réutiliser plusieurs fois, bocaux ou tuperwares, sac à pain, boîte d'œufs
- Si possible, faire ses courses plus souvent, par petites quantités
- Veiller aux dates de péremption lors des achats pour éviter le gaspillage

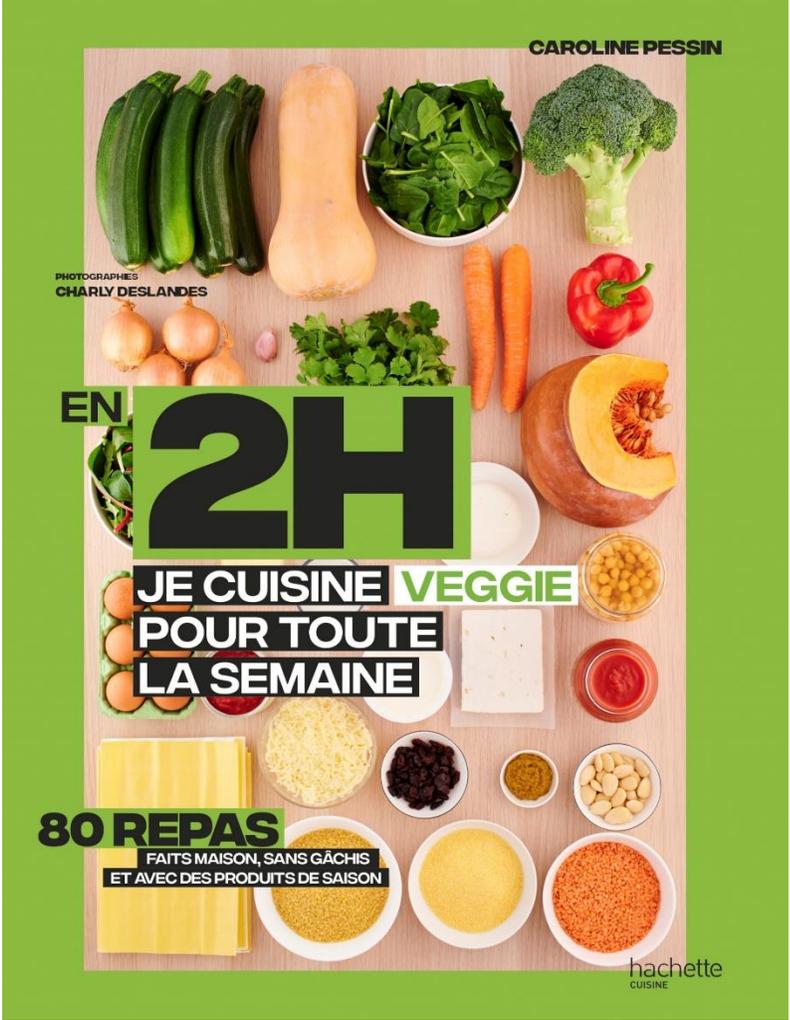
Faire ses courses version Zéro Déchet

- Acheter au maximum en vrac : riz, pâtes, semoule, lentilles, pois chiches, noix, graines, fruits séchés, thé, café,...
- Privilégier les grands formats pour produits d'utilisation courante : grosse bouteille en verre d'huile d'olive, d'huile de coco
- Privilégier les producteurs pour les fruits et légumes : les produits ne sont pas stockés dans des frigos, pas de transits multiples donc meilleure conservation
- Diminuer progressivement sa consommation de viande
- De préférence : consommer bio, local, de saison

Mieux conserver ses aliments

- Nettoyage frigo au vinaigre : meilleure hygiène, meilleure conservation
- Ranger ses courses dans le frigo en fonction de la priorité à consommer
- Placer les aliments les plus fragiles (viande, poisson) dans les parties les plus froides
- Pommes et bananes à placer à l'écart des autres fruits car dégagent un gaz (l'éthylène) qui fait mûrir plus vite
- Oignons et pommes de terre : ne pas les ranger ensemble (les oignons dégagent un gaz qui fait germer les pommes de terre)
- Salade et herbes aromatiques à laver immédiatement et conserver dans boîte hermétique avec tissu -> 1 semaine

Caroline Pessin auteur et styliste culinaire



A paraître 21 août 2019

Batch cooking : préparer à l'avance ses repas



Batch cooking : préparer à l'avance ses repas



Le dimanche : 2H en cuisine



Frigo rangé, presque zéro déchet!

Avantages du batch cooking



- Planifier ses menus = pas de gaspillage car achat des quantités justes
- Economies : pas de livraison à domicile ou de resto parce que frigo vide ou flemme de cuisiner
- Repas équilibrés, à partir d'ingrédients bruts
- Gain de temps en semaine (maximum 15 min par repas)
- Sérénité, temps pour soi et sa famille

Bocbox, le traiteur écoresponsable



4 ateliers :

Atelier 1

Faire son lait végétal maison

Atelier 2

Que faire avec les
épluchures?

15 minutes par atelier
et on tourne !

Atelier 4

Le porridge, idée petit
déjeuner

Atelier 3

Le goûter des enfants

Atelier 1 : Fabriquer son lait végétal

Matériel :

- 1 blender
- 1 sac à lait végétal
- 1 récipient rectangulaire
- 1 entonnoir
- 1 bouteille en verre

Ingrédients :

- 100 à 150g d'amandes ou de noisettes
- 2 dattes
- ½ gousse de vanille
- 1L d'eau



Conservation : 3 jours au frigo, pas plus

Pour les biscuits avec l'okara :

- L'okara obtenue (= fibres résiduelles)
- 1 œuf
- 3 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe de farine
- 15 min au four à 180°C



Les laits végétaux

Les laits végétaux peuvent être élaborés à base de céréales (avoine, riz, blé...) d'oléagineux (amande, noisette, noix...) ou de légumineuses (soja, arachide...). Leurs avantages ? Ils sont exempts de cholestérol, de lactose et de caséine, riches en vitamines (A, B, C et E), sels minéraux (calcium, potassium, magnésium, phosphore...) et pleins de bons acides gras (lipides insaturés).

Le lait végétal est exempt de cholestérol et de lactose. Il constitue une option intéressante pour les personnes qui suivent un régime spécifique, en raison d'une intolérance au lactose ou à la caséine, ou d'un taux de cholestérol trop élevé.

Les laits végétaux sont tous riches en minéraux, en vitamines et en acides gras insaturés, avec un impact positif sur le taux de lipides dans le sang et donc sur les fonctions cardiovasculaires.

Ils sont donc intéressants pour ceux qui sont allergiques ou intolérants au lait de vache et pour ceux qui ont du cholestérol. Ils ont ensuite des propriétés nutritionnelles différentes :

Le lait d'amande, lui, est nutritif et antiseptique pour les intestins, il contient des vitamines A, B et E, du calcium, du fer et du magnésium en grande quantité et des fibres.

Le lait de noisette se caractérise par sa richesse en fer, calcium et magnésium et en acides gras mono-insaturés (protection des maladies cardio-vasculaires).

Le lait de riz est le lait de céréale le plus doux et le plus digeste. Il apporte du silicium, constituant essentiel des os et cartilages, qui permet la bonne fixation du calcium et du magnésium.

Le lait de châtaigne est reminéralisant, naturellement riche en sucre et très digeste. C'est un bon produit pour ceux qui souffrent d'acidité gastrique, la châtaigne ayant la propriété d'alcaliniser l'organisme.

Le lait de soja, le plus connu, est le lait végétal le plus riche en calcium et en protéines. Son goût est neutre, ce qui convient à une multitude d'utilisations. De plus, il est aussi riche en protéines que le lait de vache. Nature, il ne contient pas de calcium, mais il peut en être enrichi.

Le lait d'amande, déjà consommé au Moyen-Âge, connaît également beaucoup de succès. Il recèle des vitamines (A, B, E), du magnésium, du fer, des protéines et des fibres. Le lait d'amande disponible dans le commerce est toutefois essentiellement composé d'eau et d'additifs.

Site avec recettes <http://www.cfaitmaison.com/bio/faire-laits.html>

Atelier 2 : que faire de ses épluchures?

1) une soupe

Ingrédients possibles :

- Fanés de radis, de navets
- Verts de poireaux, d'oignons frais, d'ail frais
- Pelures de carottes et autres légumes bio
- Pelures et tiges d'asperges vertes
- Queues d'herbes aromatiques (persil, coriandre)
- Tige et feuilles de brocoli ou de chou-fleur
- Trognons et feuilles de salades abimées
- + ajouter 1 ou 2 pommes de terre



2) Un jus à l'extracteur (70€ chez Lidl, hors promo)

Ingrédients possibles :

- Queues d'herbes aromatiques
- Membranes et pépins de poivrons
- « Trous » et centre (pas trop dur) de l'ananas
- Gousse de vanille épuisée
- + ajouter 1 pomme bio



3) Un produit nettoyant aux agrumes



Vinaigre blanc + peaux d'agrumes, macéré 1 semaine

Utilisations :

- Frigo et WC : désinfectant
- Evier et lavabo : anticalcaire

Atelier 3 : Le goûter des enfants



Quelques idées pour remplacer les biscuits industriels suremballés :

- 1 fruit de saison : banane, clémentine, pomme, figue, abricot, cerises, fraises, myrtilles, pastèque (mettre ses fruits dans un bees wrap)
- 1 compote maison dans un « Tupperware » avec une cuillère lavable ou une gourde réutilisable
- Des fruits séchés (figues sèches, abricot secs, raisins secs) achetés en vrac
- 1 poignée d'oléagineux (noix, amandes, noix de cajou, noisettes) achetés en vrac
- 1 morceau de pain + chocolat ou miel ou confiture
- 1 biscuit /1 part de gâteau fait maison : (cookies, sablés, muffins, etc, ... avec des flocons d'avoine achetés en vrac, de la poudre de noisettes et amande (achetés en vrac puis broyées), si on prend le gouter dehors on met des gâteaux dans une boîte en verre. Pour les personnes qui n'ont pas beaucoup de temps pour faire les gâteaux toutes les semaines il y a une solution : faire plus de pâte et en congeler une partie.
- 1 gourde d'eau
- Faire un jus d'orange pressé
- Avoir des pailles en inox ou bambou pour éviter de consommer des pailles en plastique

Atelier 4 : Le porridge, idée petit déjeuner sain

Ingrédients :

- Flocons d'avoine (achetés en vrac)
- Cardamome, cannelle
- Lait végétal fait maison (cf atelier 1)
- Oléagineux au choix : noix de cajou, noisettes... (achetés en vrac)
- Sucrant : sucre, miel, sirop d'agave, etc
- Graines au choix : chia, courge, tournesol, (achetées en vrac)
- Morceaux de fruits : banane, kiwi, fraises, framboises, myrtilles, nectarine
- Version cuite ou version « overnight » (crue, que l'on laisse gonfler une nuit au frigo)

Pourquoi le porridge est-il sain ?

- Les flocons d'avoine ont une teneur élevée en protéines (végétales donc), sont riches en fibres avec un taux de sucre assez faible



Le porridge, la recette

- Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 400 g de flocons d'avoine
- 2 poignées de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à café de cardamome
- 3 pommes
- 1 banane
- 50 g de purée d'amande

Faites griller les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis ajouter les fruits. Ajouter ensuite la cannelle et la cardamome puis les flocons d'avoine. Laissez cuire 3 minutes en mélangeant. Pendant ce temps faites chauffer 1 litre d'eau. Ajouter cette eau bouillante sur la préparation. Laissez cuire 10 minutes en mélangeant.

Au bout de 10 minutes éteignez le feu. Ajouter ½ litre de lait d'amande. Pour fabriquer le lait d'amande, vous pouvez mélanger 50 g de purée d'amandes dans ½ litre d'eau tiède, mélangez bien et vous obtenez votre lait d'amande que vous pouvez ajouter à votre porridge en mélangeant bien.

Vous pouvez le déguster comme tel ou ajouter à votre guise :

- Des fruits : abricots, fraises, nectarines, raisins secs
- Des oléagineux : noisettes, amandes
- Du sucre : sirop d'agave, miel, confiture
- Des graines : chia, courge, tournesol



Recettes Zéro déchet



Compote maison irratable

- 10 pommes à saveur sucrée
- 1 fond d'eau

Pelez les pommes (facultatif si bio) et coupez-les en petits morceaux. Placez dans une casserole avec un petit fond d'eau. Couvrez et laissez cuire 40 min à feu doux. Laissez refroidir puis mixez.

Conservation :

4 à 5 jours au frigo



Glace à la banane sans sucre
(« nice cream »)

Ne jetez plus vos bananes trop mûres !

Enlevez la peau, coupez-les en rondelles et placez dans un récipient hermétique au congélateur. Au minimum 6h, au maximum 2 mois.

Sortez du congélateur 10 min avant utilisation. Placez dans un blender ou un mixeur solide et puissant. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. Servez immédiatement!
Une fois prêt, ne se conserve pas.



Velouté de fanes de radis

- Les fanes d'une botte de radis bien fraîche
- Le vert d'une botte d'oignons frais ou d'un poireau
- 1 pomme de terre
- Un reste de crème fraîche ou de fromage frais
- 1L d'eau

Portez une casserole remplie d'1L d'eau légèrement salée (1 cuil. à café de gros sel) à ébullition. Coupez la pomme de terre en dés et faites cuire 10 min. Lavez soigneusement les fanes de radis et les verts d'oignons. Ajoutez dans la casserole et poursuivez la cuisson 10 min. Enlevez une partie de l'eau et réservez dans un récipient. Mixez les légumes au blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant, avec la crème ou le fromage frais. Ajoutez petit à petit l'eau réservée, jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Conservation : 2 jours au frigo ou 2 mois au congélateur.

Contacts utiles

Association Boucles de la Marne en transition

<http://bouclesdelamarneentransition.fr/>

AMAP Trait d'oignon

<https://letraitdoignon.fr/>

BOCBOX, le traiteur écoresponsable

<https://www.bocbox.fr/>

Les magasins vrac du Perreux :

BIOCOOP

131 avenue Pierre Brossolette

LA VIE CLAIRE

74 avenue Georges Clémenceau