

Mon Pense-Bête



La Cuisine
ZERO DECHET



ZERO
WASTE
SWITZERLAND

Comment limiter le gâchi

- ❑ Prépare une liste et **achète les quantités justes en vrac** - voir Pense-Bête «les courses»
- ❑ **Opte** pour **des légumes bio**; laisse aussi la chance aux légumes «hors normes»
- ❑ Privilégie les **produits de qualité et frais**.
- ❑ **Mange la peau** des légumes/fruits (vitamines et d'antioxydants), comme **concombre, carotte, aubergine, pomme, pomme de terre**
- ❑ Fies-toi à **tes sens** et ne tiens pas uniquement compte de la durée de consommation limitée
- ❑ **Cuisine les restes** : le pain (croûte au fromage, gratin, chapelure, salade), le fromage (pizza, tarte), le jambon (feuilleté), les légumes/céréales (croquettes).

Les recettes Zéro Gaspi

Souvent jetées, parfois oubliées, les «parures» de tes aliments regorgent de vertus insoupçonnées. Cuisiner zéro-gaspi offre avantages et économies que ce soit pour ton corps, ton porte-monnaie ou l'environnement.

Les chips de pelures de pomme



- ⇒ Laver et sécher les pommes
- ⇒ Préchauffer le four à 150°
- ⇒ Éplucher les pommes à l'aide d'un économe en veillant à faire des épluchures larges
- ⇒ Mettre les épluchures dans un saladier avec du sucre et des épices au choix (cannelle, vanille, cardamome...) et mélanger.
- ⇒ Étaler les épluchures sur une plaque à four
- ⇒ Enfourner pendant 20 minutes

Les recettes Zero Gaspi

Quiche aux restes (de carottes)



- ⇒ Préchauffer le four à 180°.
- ⇒ Étaler une pâte Brisée, maison bien sûr, dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette (recette sur notre blog).
- ⇒ Battre 3 œufs avec de la crème liquide, du sel et du poivre, un peu de fromage.
- ⇒ Émincer les restes (par exemple les épluchures de carottes) hachez finement les fanes et une gousse d'ail puis mélangez à l'appareil œufs et crème.
- ⇒ Verser sur la pâte et enfournez pour 35 min.
- ⇒ Astuce : si vous n'avez pas assez de restes sur le moment pour en faire quelque chose, n'hésitez pas à les congeler!



ZEROWASTE
SWITZERLAND



*Mes Astuces
Cuisine*

ZERO DECHET

www.ZeroWasteSwitzerland.ch

Mes Astuces Cuisine

Pour aller plus loin encore

- Donne du **feedback**
- Renseigne-toi de la **provenance** du produit
- Pense à l'environnement, tous ces déchets ont un **impact écologique et économique**: jeter 1 poignée de 25g de cacahuètes, par exemple, équivaut à dilapider 100l d'eau.
- Pense à toute la **chaîne alimentaire**
- Soit prêt(e) **à remplacer un produit** prévu par un autre produit.
- Patience, les **nouveaux réflexes à adopter**, ça prend du temps, mais ça en vaut la peine.
- Bien **stocker ses achats** pour mieux les conserver, à lire sur notre blog!