

# SOMMAIRE

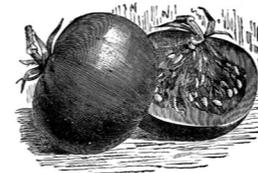
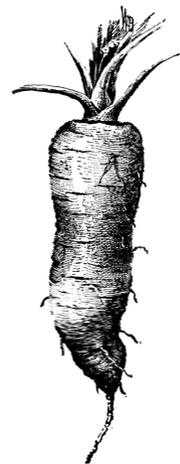
## 6 INTRODUCTION 8 QUELQUES CONSEILS

### *Les légumes, on ne jette rien !*

- 12 Salade d'endives au kiwi gold
- 14 One pot rice, haricots rouges et poireau
- 16 Gaspacho aux cosses de petits pois
- 18 Pop-corn de chou-fleur au paprika
- 20 Velouté aux parures de chou-fleur
- 22 Soupe de carottes rôties, crackers graines et fanes
- 24 Panna cotta au brocoli, coulis de tomates
- 26 Chaussons aux fanes de radis
- 28 Frittata aux oignons nouveaux et à la courgette
- 30 Socca à la carotte et ses fanes
- 32 Frites de patate douce au sésame
- 34 Graines de courge toastées et épicées
- 36 Carpaccio de radis noir
- 38 Purée de patates douces, chips d'épluchures
- 40 Petites crèmes au poireau et gomasio

### *Le pain n'est jamais perdu*

- 42 Bonbons de pain d'épice, coque chocolat
- 44 Pudding au pain
- 46 Croûtons de pain à l'ail
- 48 Pain perdu à la fleur d'oranger
- 50 Granola au pain croustillant
- 52 Rafraîchir le pain rassis
- 54 Chapelure à la persillade
- 56 Crumble de pain aux fruits rouges
- 58 Tartine pizza
- 60 Sauce romesco



### *Les restes, on en fait quoi ?*

- 60 Rouleaux de printemps (avec tout ce que vous voulez !)
- 62 Tartinade de lentilles aux épices (avec des lentilles cuites)
- 64 Truffes aux biscuits (avec des biscuits et un jaune ou blanc d'œuf)
- 66 Petites crèmes café et cardamome (avec des jaunes d'œufs)
- 68 Meringues matcha et fleur d'oranger (avec du jus de pois chiches)
- 70 Burger veggie (avec des féculents cuits)
- 72 Sauce betterave et noisettes torréfiées (avec des betteraves cuites)
- 74 Petits flans à la ratatouille (avec la ratatouille de la veille)
- 76 Crumble sarrasin (avec des légumes cuits)
- 78 Arancini (avec du riz cuit)
- 80 Tarte rustique, pomme et oignon, brie et noix (avec du fromage)
- 82 Galettes de quinoa (avec du quinoa cuit)

### *Les condiments antigaspi*

- 84 Herbes salées
- 86 Pesto de fanes (deux versions)
- 88 Coulis de tomates
- 90 Ricotta maison
- 92 Coulis de tomates express au petit-lait
- 94 Cubes de bouillon de légumes zéro déchet
- 96 Mayonnaise (trois versions)
- 98 Huiles aromatisées

### *Des gourmandises zéro déchet*

- 100 Cake carotte et banane
- 102 Beurre de poire
- 104 Lait végétal de coco maison
- 106 Lait d'or, coco et curcuma
- 108 Barres okara coco et chocolat
- 110 Orange curd
- 112 Cherbet citronnade
- 114 Crèmes aux œufs à la courge et ses graines caramélisées
- 116 Cake 100 % banane
- 118 Brownie chocolat noir meringué aux pois chiches
- 120 Smoothie fraises et fleur d'oranger à l'avoine
- 122 Infusion de Noël aux écorces de clémentine
- 124 Coulis de fruits

# Introduction

À la maison, ma mère cuisinait – et cuisine toujours – en évitant au maximum le gaspillage et en utilisant le plus possible des aliments issus de l'agriculture biologique. Ainsi, j'ai toujours vu ma mère cuire le riz et les pâtes jusqu'à absorption de toute l'eau de cuisson. Je me souviens qu'elle me disait : « *C'est dommage de jeter une eau de cuisson regorgeant de nutriments !* » Et je pensais qu'elle avait raison. De même, le pain au levain était mangé sur la semaine, le vert de poireau n'était jamais jeté, etc. Et il se trouve que, en plus d'être plus économique, une alimentation plus responsable est aussi une alimentation plus nutritive. On consomme mieux chaque légume : on ne jette plus les fanes, les troncs et parures des choux, le vert de poireaux ou de blettes, etc., où se trouvent concentrés les nutriments (vitamines, antioxydants, etc.).

Surfer sur la vague ? Je suis très sensible aujourd'hui à ce mouvement du « zéro déchet ». Et puis, je suis convaincue que le bio n'est sûrement pas qu'une mode, une tendance actuelle. J'ai été élevée par une maman férue de nutrition et un papa passionné de maraîchage bio... : ça laisse des séquelles ! Les intérêts de mes parents m'ont amenée à me questionner sur la façon de me nourrir et de consommer au quotidien. Mon mode de vie n'est pas complètement zéro déchet. J'ai cependant le souci de produire moins de déchets, d'éviter le gaspillage, et d'utiliser de manière optimale ce que la nature nous offre.

Tout cela m'a donné envie de rédiger un ouvrage de recettes faciles, gourmandes, originales où l'on utilise les fruits et légumes à 100 %, avec leurs cosses, leur peau, leurs écorces, leurs fanes...

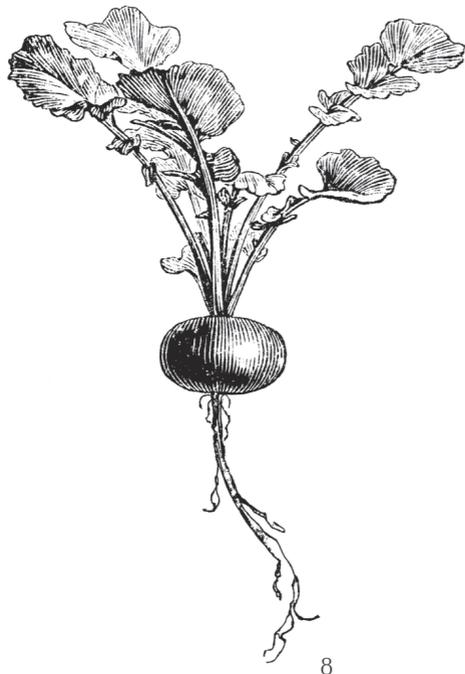
*N.B. : Il est primordial de choisir des produits issus de l'agriculture biologique si vous souhaitez cuisiner les légumes en entier. En effet, les pesticides se concentrent dans la peau, les fanes, etc. Manger bio*



# Quelques conseils pour accéder une cuisine plus écologique

## MANGER BIO LE PLUS SOUVENT POSSIBLE

Le bio est en pleine expansion. Et cela n'est pas pour me déplaire ! Par souci de santé, et de respect pour l'environnement, les Français sont de plus en plus regardants sur la qualité de ce qu'ils consomment. Les aliments bio sont produits à partir d'ingrédients sans pesticides, ni engrais chimiques, ni OGM. Un produit bio n'est pas forcément local. Toutes mes recettes sont réalisées à partir de produits issus de l'agriculture biologique.



8

## FAVORISER LES COURSES EN VRAC

Nous le savons, les emballages polluent. Aussi, privilégiez les rayons de vente en vrac. Les aliments secs se conservent parfaitement dans des bocaux en verre hermétiques. Quand vous achetez des produits en bocal, pensez à conserver vos bocaux vides pour ensuite stocker vos produits en vrac.

## UTILISER DES MATÉRIEAUX PLUS ÉCOLOGIQUES

Éliminez le plus possible les matériaux comme le plastique, l'aluminium, le silicone, le téflon qui poseraient des problèmes de sécurité alimentaire. Optez pour des matériaux écologiques : le bois, le verre, l'innox.

## OPTER POUR DES PRODUITS DE SAISON ET LOCAUX

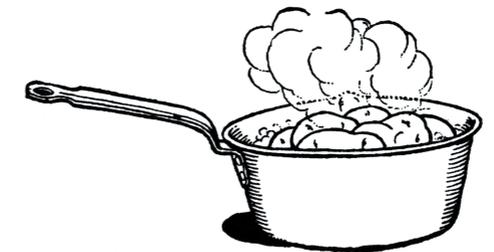
Manger des fruits et légumes hors saison a une empreinte carbone élevée : non seulement, ces produits sont importés, mais ils sont cultivés sous des serres chauffées, manquant de soleil, de nutriments et tout simplement de goût. Les produits locaux et de saison, qui demandent bien moins de transport, se développent dans des sols adaptés et répondent naturellement mieux à nos besoins nutritionnels. Pour bien choisir vos fruits et légumes de saison, prenez l'habitude de vous référer régulièrement à un tableau des saisonnalités.

## CONSERVER LA PEAU DES FRUITS ET LÉGUMES

Dans la plupart de mes recettes, il est tout à fait possible de garder la peau des fruits et des légumes (issus de l'agriculture biologique, évidemment !). La peau concentre d'ailleurs souvent plus de nutriments que la chair.

## CONSOMMER CE QUE L'ON JETTE HABITUELLEMENT

Bien souvent, on jette les fanes des radis, des navets ou des carottes, le vert des poireaux, les feuilles des blettes, les troncs des choux... Ce livre vous apportera quelques idées pour les intégrer à votre cuisine !



## LIMITER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Il y a quelques astuces simples à mettre en œuvre pour économiser l'énergie quand on cuisine, comme placer des couvercles sur les casseroles. En plus, les aliments cuisent plus vite ! Et le préchauffage du four n'est pas toujours indispensable.

## RÉCUPÉRER L'EAU DE LAVAGE ET DE CUISSON DES ALIMENTS

Les eaux de lavage et de cuisson ne sont pas systématiquement à jeter. On peut s'en servir pour arroser ses plantes ou même les réutiliser ! Grâce à Ma cuisine bio zéro déchet, vous apprendrez, entre autres, à vous servir des eaux de cuisson des légumineuses pour réaliser de délicieuses meringues ou pour préparer d'autres plats.

9



### RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE

L'élevage a un impact environnemental très important : non seulement, il est émetteur de gaz à effet de serre, mais il demande beaucoup d'énergie (transport, chauffage des bâtiments, etc.). Il faut savoir que près 70 % des surfaces agricoles sont directement ou indirectement utilisées pour l'alimentation animale, au détriment donc de l'alimentation humaine. Réfléchissez à un dernier chiffre avant d'acheter un steak : pour produire 1 kg de viande de bœuf, 7 à 10 kg de produits végétaux sont nécessaires.

### COMPOSTER

Le compost est un engrais issu du recyclage de déchets organiques (épluchures de fruits et légumes, sachets de thé, fleurs fanées, marc de café, boîtes à œufs en carton, pains et autres produits à base de pâte, peaux d'agrumes coupées en petits morceaux, déchets verts en morceaux, etc.). Le compostage est très facile à mettre en œuvre quand on possède un petit bout de terrain. Pour composter en appartement, le lombricomposteur peut être une solution : cette boîte hermétique – qui ne dégage pas d'odeurs – renferme des vers de terre. Disposez-le sur votre balcon ou directement dans votre cuisine. Par ailleurs, le compostage en ville commence à se développer. Il existe peut-être dans votre quartier une aire de compostage ou une collecte sélective des biodéchets.

### RÉDUIRE LES RESTES ET ALLONGER LA DURÉE DE VIE DES ALIMENTS

Essayez, dans la mesure du possible, de ne cuisiner que la juste quantité. Si vous avez des restes, conservez-les dans des boîtes hermétiques, au frais, et consommez-les rapidement. Pensez aussi à congeler certains produits frais non consommés pour allonger leur durée de vie, surtout si la date de péremption approche.

### SE MÉFIER DES MOISSURES

Quand un fruit ou un légume est moisi, est-ce suffisant de juste retirer la partie abîmée ? Pas toujours : en effet, le champignon envahit l'intérieur de l'aliment grâce à des racines très fines. Certains produisent des mycotoxines – des molécules néfastes pour la santé – qui causent parfois des intoxications alimentaires, voire des lésions plus graves des poumons, des reins ou du système nerveux. Alors doit-on toujours jeter les aliments moisis ? Pas forcément. Les aliments durs – comme les légumes-racines, le poivron, le chou rouge, les fromages à pâte dure, etc. – sont moins atteints car les champignons ont plus de mal à pénétrer en profondeur : les légumes racines, le poivron, le chou rouge..., les fromages à pâtes dures. il suffit alors de couper la zone moisie sur 2 à 3 centimètres d'épaisseur. Tous les aliments mous – comme le pain, les fruits, les fromages à pâtes molles, etc. – sont à jeter lorsqu'ils sont moisis.

### Voici donc quelques conseils importants pour éviter les moisissures :

- **Laver régulièrement votre réfrigérateur** afin d'éviter au maximum la prolifération de bactéries. Évitez bien sûr les produits chimiques : le vinaigre blanc, dans lequel vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree au pouvoir antibactérien très efficace, fera parfaitement l'affaire !
- **Inspecter toujours les produits frais** que vous achetez, que vous vous apprêtez à consommer.
- **Éviter les emballages plastique**, c'est mieux pour l'environnement, mais aussi pour l'aération des aliments.
- **Un fruit moisi doit être rapidement retiré** de la corbeille afin d'éviter une contamination rapide.

*En résumé : mieux vaut manger des fruits et légumes « fatigués » que moisis !*

