



Réussir ma cuisine zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



☐ eau du robinet



☐ café/thé
sans dosettes jetables



☐ achats en vrac

Privilégier les alternatives réutilisables



☐ bocaux



☐ boîtes de conversation



☐ carafe



☐ emprunter



☐ emballage réutilisable
pour tartines



☐ film alimentaire
à la cire d'abeille



☐ couvrir plat
en tissu



☐ lavette en
microfibre



☐ serviettes et
nappes en tissus

Opter pour des matériaux durables



☐ bois
(cuillère, planche...)



☐ inox
(passoire, bac à glaçons...)



☐ fonte
(poêle, théière...)



☐ verre
(plats, moules à cake...)

Éviter le gaspillage alimentaire



☐ planifier mes menus



☐ faire une liste de courses



☐ acheter et cuisiner des quantités adaptées



☐ examiner les dates de péremption



☐ respecter la chaîne du froid



☐ ranger correctement les aliments au réfrigérateur



☐ préférer les fruits et légumes locaux et de saison



☐ cuisiner sans déchet (fanés, épluchures)



☐ accommoder les restes



☐ utiliser les techniques de conservation des aliments (conserves, surgélation...)



☐ au restaurant, demander un doggy bag

Privilégier le fait maison



☐ collations



☐ yaourt



☐ boissons (eaux aromatisées / sirops / thé glacé)



☐ produits ménagers (tablettes lave-vaisselle, nettoyant multiusage...)



☐ Tawashi

Trier / Recycler



☐ déchets organiques



☐ papiers/cartons



☐ verres



☐ bouchons en liège



☐ PMC

Composter



☐ déchets organiques



☐ lombricomposteur



 5 minutes
PRÉPARATION

 1 heure
REPOS

 500 ml
QUANTITÉ

Réussir mon eau aromatisée



Zéro plastique !

Boire l'eau du robinet,
c'est éviter au moins
**2400 tonnes de déchets
plastiques par an*** en
Wallonie.

* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une
consommation minimum estimée d'1 bouteille
d'1,5 litre par ménage par jour.




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon eau aromatisée

Ingédients pour 500 ml

- 500 ml d'eau du robinet par variante
- variantes selon la saison :
 - **au printemps** : 100 g de rhubarbe + 1 branche de romarin
 - **en été** : 5 fraises + 1 brin de menthe
 - **en automne** : 1 moitié d'orange + 1 dizaine de raisins
 - **en hiver** : 1 pomme + 1 bâton de cannelle
- privilégier les fruits et légumes bio, non traités, pour éviter une infusion de produits nocifs pour la santé !

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- une planche
- un couteau
- un contenant en verre (gourde, carafe, bocal, bouteille, etc.)

Préparation

1. Laver les ingrédients choisis en fonction de la saison.
2. Couper les fruits en morceaux.
3. Incorporer les ingrédients (fruits, herbes aromatiques, épices) dans le contenant choisi.
4. Presser légèrement afin de libérer le jus et les arômes.
5. Ajouter l'eau.
6. Placer le contenant au frigo pendant minimum 1 heure.
7. Déguster à la maison, comme à l'extérieur !

Conservation

- 2 à 3 jours dans un récipient fermé au frigo.

Astuces

- Lavage des fruits/légumes non bio avec du bicarbonate de soude (des études sérieuses ont confirmé la diminution du taux de pesticides en surface).
- Après avoir bu l'eau, les ingrédients peuvent être mangés ou transformés en smoothies.

1.



2.



5.



7.





 30 minutes
PRÉPARATION

 1 mois
REPOS

 1 litre
QUANTITÉ

Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines



Zéro gaspillage !

Lacto-fermenter ses légumes, c'est diminuer le gaspillage alimentaire avec une méthode saine, simple et économique.

Plus de **15.000 tonnes** de denrées alimentaires sont gaspillées par an* en Wallonie.

* Poids total calculé pour 1 année sur base de 15 Kg de denrées alimentaires gaspillées par citoyen par an.

Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

Ingrédients pour un bocal d'1 litre

- 600 ml d'eau **non chlorée** par variante
- 18 g de sel **non traité** par variante
- variantes selon la saison **de préférence bio** :
 - **au printemps** : ± 550 g d'asperges + 2 c à c de grains de poivre
 - **en été** : ± 600 g de carottes + 2 c à c de graines de moutarde
 - **en automne** : ± 550 g de chou rouge
 - **en hiver** : ± 650 g de panais

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un fouet
- une planche
- un couteau
- un bocal en verre d'1 litre
- un pilon
- une assiette
- une râpe
- un économe
- un couteau

Préparation

Veiller au respect des règles d'hygiène : lavage des mains, nettoyage des ustensiles et du plan de travail (au vinaigre par exemple).

1. En cas d'utilisation de l'eau du robinet, éliminer le chlore :
 - soit en la laissant reposer 2 heures dans un récipient ouvert.
 - soit en la faisant bouillir et en la laissant refroidir ensuite.
2. Dissoudre le sel dans l'eau.
3. Laisser bien refroidir l'eau si elle a été bouillie.
4. Rincer les légumes bios choisis en fonction de la saison.
5. Préparer les légumes selon vos préférences, par exemple :
 - asperges : éplucher et couper en morceaux
 - carottes : éplucher et couper en bâtonnets
 - chou rouge : couper en fines lanières
 - panais : éplucher et râper
6. Remplir le bocal avec les ingrédients choisis (si vous utilisez des grains, les mettre au fond du bocal).
7. Tasser à l'aide du pilon.
8. Remplir le bocal avec l'eau salée et s'arrêter à 2 cm du haut.
9. S'assurer qu'aucun légume ne dépasse.
10. Fermer le bocal et étiqueter (contenu - date de fabrication).
11. Laisser le bocal à température ambiante pendant 1 semaine sur une assiette ou un plateau (en cas de débordement).
12. Stocker le bocal dans un endroit plus frais (entre 15 et 17°) pendant minimum 2 semaines.
13. Déguster les légumes lacto-fermentés en accompagnement d'un repas ou dans une salade composée.

Conservation

- Bocal non entamé : plusieurs mois, voire plusieurs années.
- Bocal entamé : maximum 2 semaines au frigo.

6.



7.



8.



13.





 20 minutes
PRÉPARATION

 1 à 2 h
REPOS

 2,50 €
COÛT

Réussir mes collations

zéro déchet

Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des **collations maison pleines d'énergie et sans emballage superflu.**



Réussir mes collations zéro déchet

Energy balls

Ingédients

- 1 tasse d'abricots séchés
- 1/2 tasse de noixettes
- miel
- option : graines de sésame, graines de pavot, poudre de coco

Matériel

- un robot mixeur
- un saladier
- une cuillère en bois

Préparation

1. Mixer les abricots et les noixettes.
 2. Ajouter du miel jusqu'à obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
 3. Une fois les boules formées, il est possible de les enrober de graines ou de poudre de coco.
 4. Faire prendre au frigo 1 à 2 h dans un contenant hermétique.
-

Collations (presque) prêtes à l'emploi

Quelques idées

- fruits de saison (ex. pommes, poires)
- légumes de saison (ex. radis, tomates cerise, carottes, concombres)
- fruits séchés (ex. abricots, raisins)
- oléagineux (ex. noix, noixettes, amandes)
- biscuits divers en vrac
- yaourt (en grand contenant consigné)
- compote (en grand contenant consigné)
- viennoiseries
- œuf dur





 20 minutes
PRÉPARATION

 500 g
QUANTITÉ

 0 €
COÛT

Réussir mes recettes anti-gaspi

Les arancini



Zéro gaspillage !

Cuisiner les restes, cela peut aussi vous éviter de jeter jusqu'à **174 € par an** à la poubelle*

* Chiffre moyen pour un ménage belge, source Copidec



Réussir mon  ZÉRO déchet



Réussir mes recettes anti-gaspi

Les arancini

Ingédients

- 200 g de restes de riz
- 1 échalote
- 100 g de restes de légumes
- option : 100 g de fond de charcuterie
- 100 g de parmesan
- 1 œuf
- 20 g de farine
- huile
- chapelure
- sel et poivre
- option : vin blanc

Matériel

- un couteau de cuisine
- un poêlon
- un plat allant au four
- un fouet
- un four

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir l'échalote finement hachée dans un poêlon.
3. Dans un plat, mélanger le reste de riz, l'échalote, le vin blanc (facultatif), les restes de légumes, la charcuterie et le parmesan.
4. Confectionner des boulettes avec cette préparation.
5. Battre un œuf entier et tremper successivement chaque boulette dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.
6. Déposer les boulettes sur un plat allant au four avec 1 c à s d'huile.
7. Enfourner pendant 10-15 min. à 180°C.

Astuces

- Décliner cette recette à l'infini avec des restes de viandes, de fromage...
- D'autres recettes simples et savoureuses telles que les quiches, omelettes et autres hachis parmentier se prêtent très bien à la valorisation des restes. Bon appétit !

2.



3.



4.



5.

