



PRESENTE « LA CUISINE ZERO DECHET » et « LES PRODUITS MENAGERS FAITS MAISON »

Bibliographie :

« Les épiluchures tout ce que vous pouvez en faire » de Marie Cochard (Ed. Eyrolles)

« La cuisine Zéro déchet » de Stéphanie Faustin (Rue de l'Echiquier)

« Mon quotidien « Zéro déchet » » de Stéphanie Faustin (Rue de l'Echiquier)

« Cuisine zéro déchet » de Giovanna Torrico et Amelia Wasiliev (Ed Marabout)

Site internet :

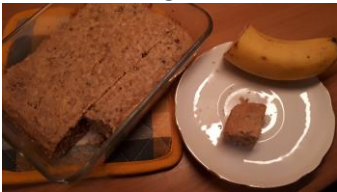

<https://zerodechet.cecilebonnet.com>




« 249 astuces anti-gaspi alimentaire : Votre poubelle, la planète, et surtout votre porte-monnaie vous diront merci » de Marie Dominique Sabatier « Tout faire soi-même » de Raphaëlle (Ed Tana)

« Famille Zéro déchet » de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret (Ed. Th Souccar)




« Les Zenfants Zéro déchet » de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret (Ed. Th Souccar)

Nous vous conseillons pour ces recettes de choisir des produits issus de l'agriculture biologique

Recettes sucrées		
ALIMENT	TRANSFORME EN	RECETTE
BANANE : PEAU	Des muffins ou un gâteau délicieux ! 	Recette pour 3 peaux : Oter les extrémités des peaux, couper les peaux et les faire cuire dans 250ml d'eau jusqu'à absorption de l'eau. Mixer. Dans un saladier, battre 2 jaunes d'œufs avec 80g de sucre et 40g de beurre fondu. Ajouter 180 gr de farine, ½ paquet de levure (ou 2 cc de bicarbonate de soude) et les peaux mixées. Faire monter les blancs en neige et incorporer délicatement à ce mélange. Répartir dans des moules à muffins ou dans un grand moule à bords hautes et cuire environ 25 min à th6/7 (la pointe du couteau doit ressortir sèche. Variante : on peut mettre dessus (en les enfonçant un peu dans la pâte) des tranches de banane. On peut aussi ajouter des pépites de chocolat à la pâte ou de la noix de coco.
ORANGE (ou CITRON) : ECORCE	Des écorces confites! 	Recette pour 2 oranges moyennes : Eplucher les oranges en quartier avec un couteau, ôter un peu de blanc des écorces mais pas trop et découper des bâtonnets. Faire bouillir les bâtonnets dans de l'eau avec un peu de sel. Egoutter et rincer à l'eau froide. Remettre de l'eau (sans sel) et plonger les bâtonnets dedans ; répéter cette opération 2 fois. La dernière fois prélever 100ml du jus de cuisson et ajouter 100g de sucre. Faire un sirop; quand le sirop commence à frémir plonger les bâtonnets d'écorce d'orange et laisser cuire à tout petit feu pendant 1h environ. Retirer les bâtonnets d'écorce, les poser sur un papier de cuisson et les mélanger dans du sucre fin. Conserver au sec (bocal, boîte en fer). On peut les déguster tels quels ou les tremper dans du chocolat fondu au bain marie (puis laisser durcir le chocolat) ou coupés en petits cubes dans un cake aux fruits confits... On peut également faire cette recette avec des écorces de citron.
ORANGE : PEPINS	Pour gélifier des confitures	Mis dans une fine gaze hermétiquement close avec une ficelle alimentaire et plongés dans une confiture d'grumes, ils facilitent la gélification. Pas besoin de sucre « spécial confiture », le sucre normal suffit !

<p>ORANGE ET CITRON : ZESTE</p>	<p>Pour parfumer des plats, des desserts et des boissons</p> 	<p>Avec un économiseur prélever les zestes et laisser sécher. Conserver dans un bocal les zestes entiers ou mixés en poudre. S'en servir pour parfumer des boissons, des sauces pour la viande ou le poisson ou encore des gâteaux, des entremets...</p>
<p>PAIN DUR OU RASSIS</p>	<p>Du pain perdu en dessert ou au petit déjeuner</p>	<p>Casser un œuf et le battre avec un peu de sucre et un peu de lait. Tremper les tranches de pain rassis dans ce mélange et les mettre quelques minutes dans une poêle avec un peu de beurre fondu; déguster chaud ou tiède!</p>
<p>PAIN DUR OU RASSIS</p>	<p>Un délicieux gâteau</p> 	<p>pour 1/2 baguette : casser le pain en morceaux dans un saladier, couvrir de lait pour le réduire en purée (on peut aussi le laisser en petits morceaux), ajouter 100g de sucre (ou moins selon les goûts) et 3 œufs. Mélanger le tout. On peut l'aromatiser avec du cacao en poudre, ou des morceaux de pommes, des raisins secs, de la poudre d'amandes, de la cannelle ou de la vanille! Mettre au four 30 min à 180°! servir tiède...</p>
<p>POMME : PELURES ET TROGNONS</p>	<p>De délicieuses boissons chaudes ou froides</p> 	<p>Rien ne se jette dans la pomme !!! La chair : A manger crue ou à ajouter à un simple gâteau au yaourt, soit à cuire en compote. Le trognon et les pelures : Faire bouillir de l'eau avec les épluchures d'une pomme et son trognon (sans la queue). Laisser infuser 10 minutes. Servir. On peut aromatiser cette boisson selon ses goûts : cannelle, anis étoilé, jus de citron, zeste d'orange, basilic, menthe etc..</p>


Recettes Salées

ALIMENT	TRANSFORME EN ...	RECETTE
AIL et OIGNON : PEAU	Pour parfumer une sauce ou un bouillon ou du sel Ajoutées à du thé!	Entières et mises dans un bouillon elles parfument celui-ci délicatement. Ajoutées à du sel fin, elles le parfument également. Les pelures d'ail ajoutées à du thé boostent votre système immunitaire!
COURGE : POTIMARON, BUTTERNUT	Tout est bon dans la courge : velouté avec la chair, bouillon avec la peau, graines germées ou toastées à l'apéro !! 	La chair : Velouté de courge ; dans une casserole faire revenir un oignon. Ajouter de l'eau bouillante salée, et les morceaux d'une ½ courge et 2 petites pommes de terre. Quand c'est cuit, mixer et ajouter un peu de crème fraîche. Délicieux avec des morceaux de marrons ou des « amaretti » secs émiettés La peau : pour le « potimaron », pas besoin d'enlever la peau ! pour la courge « butternut », ou la courge de Nice, la peau rejoint les autres épluchures pour faire un bouillon ! Les graines : soit les déposer dans une coupelle avec de l'eau et les laisser germer (ou utiliser un germeur), soit faites les sauter avec des épices (curcuma, curry ...) dans une poêle et dégustez-les à l'apéritif.
FEVES : COSSES	Une délicieuse omelette	Bientôt la saison de fèves !! ne jetez pas les cosses des fèves les plus tendres. Faire revenir un oignon émincé dans une poêle avec de l'huile, sel, poivre. Couper les cosses en fines lamelles et les ajouter à l'oignon et mouiller avec un peu d'eau. Quand c'est bien cuit, battre 3 ou 4 œufs en omelette et ajouter à la préparation. Laisser cuire comme une omelette et déguster. Vous pouvez ajouter du persil ou des feuilles de céleri ciselés ou encore de la coriandre.
LEGUMES : FANES DE CAROTTES OU DE RADIS	Un pistou original  Un velouté original 	Pistou : dans un mixeur, mixer les fanes avec des pignons de pin, de l'ail et un filet d'huile pour obtenir une pâte. Conserver dans un bocal au réfrigérateur en veillant à ce que la pâte soit toujours recouverte d'huile. A l'apéritif sur quelques croutons de pain dur. Velouté : Dans une casserole d'eau salée ajouter, les fanes de carottes, un oignon, une grosse pomme de terre. Cuire et mixer le tout. Ajouter un peu de crème fraîche et servir chaud.

Recettes Salées

ALIMENT	TRANSFORME EN ...	RECETTE
LEGUMES : EPLUCHURES, TRONC DE CHOU, TIGES DE PERSIL OU CAROTTES, VERTS DE POIREAUX	<p>De délicieux bouillons</p>  <p>Des chips pour l'apéritif!</p>  <p>Ou un velouté de tronc et feuilles de chou !</p> 	<p>Bouillon : Eplucher les légumes après les avoir soigneusement lavés (carottes, navets, tronc de chou, pomme de terre, vert de poireau, courgettes etc...),. Dans une casserole, faire revenir un petit oignon dans un peu d'huile d'olive, Sel et poivre ; ajouter les épluchure et tiges (sans oublier les pelures de l'oignon) et couvrir avec de l'eau. Faire bouillir en laissant un peu réduire pour avoir plus de goût. Conserver ce bouillon dans un bocal au frais (2 / 3 jours maxi). L'utiliser pour vos potages, vos sauces, vos béchamels etc... On peut aussi mettre ce bouillon concentré dans des bacs à glaçons et congeler. Vous avez des cubes de bouillon prêts à l'emploi!</p> <p>Chips : Les épluchures de carottes, navets, courgettes peuvent être frites dans une friteuse, ou passées au four 30 min légèrement huilées, ou encore sautées à la poêle et devenir de délicieuses chips!</p> <p>Velouté de troncs et feuilles de chou (brocoli, chou-fleur, Romanesco etc..) : Dans une casserole pleine d'eau salée (ou de bouillon maison !), mettre les troncs de chou (au préalable, enlever à l'économiseur ou au couteau la peau dure et filandreuse), les feuilles, une grosse pomme de terre, un oignon un peu de vert de poireau ou une branche de céleri (facultatif), un petit oignon. Faire cuire environ 20 minutes. Mixer. Servir seul ou avec des croutons.</p>
ŒUFS : COQUILLES	<p>De la poudre riche en calcium, cuivre, magnésium, fer etc..</p> 	<p>A partir de coquilles d'œufs frais ou durs. (Dans tous les cas nous vous conseillons de laver vos œufs avant utilisation.) Faire bouillir pendant 10 minutes les coquilles. Rincer à l'eau additionnée de bicarbonate de soude. Oter la peau intérieure (elle se broie difficilement). Ecraser les coquilles et les mettre dans le bol mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une poudre très fine comparable à de la farine. Ajouter une pointe de petite cuillère de cette poudre dans votre yaourt du matin. c'est bourré de nutriments!</p>
PAIN DUR	<p>Des croutons</p> <p>De la chapelure</p>	<p>Quand il commence à durcir, couper en petits cubes, laisser durcir</p> <p>quand le pain est bien dur, le passer à la moulinette ou au robot pour le réduire en chapelure. Conserver dans une boîte en fer</p>
OS ET CARCASSES	<p>Pour parfumer des bouillons ou des soupes</p>	<p>Vous pouvez ajouter les os et carcasses de poulet, dinde, lapin, gigot, côtelettes etc... dans vos potages pour donner un délicieux goût de viande, ou bien les ajouter à votre bouillon d'épluchures de légumes.</p>
VIN AIGRE	<p>Faire son propre vinaigre</p>	<p>Se procurer « la mère » du vinaigre (sorte de peau gélatineuse, qui se développe et peut donc être fractionnée). La placer dans un récipient à large goulot et verser les fonds de bouteilles de vin. Mettre un peu de vinaigre en plus du vin. Faire macérer au moins 40 jours.</p>

Recettes Salées

ALIMENT	TRANSFORME EN ...	RECETTE
ET VOS LEGUMES REPOUSSENT !!!		Il suffit de mettre vos morceaux de légumes dans un récipient avec un peu d'eau et d'avoir un peu de patience... voici de nouvelles fanes et de nouvelles salades...



PRESENTE « LES PRODUITS MENAGERS FAITS MAISON »

Bibliographie :

« Famille Zéro déchet » de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret (Ed. Souccar)

« Produits d'entretien à faire soi-même » de Rachel Frély

Site internet :

www.cfaitmaison.com/divers/menage

<http://www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/pourquoi-il-faut-bannir-l-eau-de-javel-28984>

Désinfectant

<https://www.toutpratique.com/5-La-maison/5955-Desinfectant-naturel.php>

Lave-linge

<https://www.consoglobe.com/10-astuces-pour-laver-le-linge-de-maniere-economique-cg>

<https://wellnessmama.com/category/natural-home/>

<https://mescoursesenvrac.com/liquide-vaisselle-maison-3-recettes-naturelles-et-efficaces>

<https://mescoursesenvrac.com/comment-fabriquer-ses-tablettes-lave-vaisselle-maison>

<https://www.bioconsomacteurs.org/agir/agir-au-quotidien/trucs-et-astuces/recette-faire-soi-meme-sa-poudre-ecologique-pour-laver>

<https://zerodechet.cecilebonnet.com/recette-de-poudre-de-lave-vaisselle/>

Huiles essentielles

http://www.biolineaires.com/dossier_les_huiles_essentielles


Les tensioactifs

http://www.biolineaires.com/les_tensioactifs__des_ingredients_indispensables_mais_souvent_critiques/

Sodium laureate sulfate

<https://www.oolution.com/bloog/blog/2014/04/25/sodium-lauryl-sulfate-pourquoi-eviter-les-detergents-sulfates-en-cosmetique/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Sodium_laureth_sulfate

PRODUIT D'ENTRETIEN	COMMENT FAIRE....
JE FABRIQUE MON TAWASHI 	Pour fabriquer ce carré magique venu du Japon, il faut : une planche en bois de 20x20cm - 20 clous - une paire de ciseaux - un marteau - un feutre - une paire de vieux collants opaques (ou une vieille chaussette longue sans le pied) - un mètre - une feuille de papier de 14 cm de côté ou une équerre pour les angles ; Dessiner un carré de 14 cm de côté, et plantez les clous sur chaque côté : le premier à 3 cm du bord, puis les 4 autres à 2 cm les uns des autres. Découpez votre collant en 10 anneaux de 8 cm de large. Il faut ensuite tresser le tout ! (plusieurs « tuto » sur YouTube)
LIQUIDE VAISSELLE (lavage à main)	1 ^{ère} recette : 0,5L d'eau bouillante - 1 cuillère à soupe de Savon noir - 2 cuillères à soupe de Bicarbonate de soude - 2 cuillères à soupe de Vinaigre d'alcool (au moins 6%) parfumé à votre choix Rapide, mais très liquide, éventuellement ajouter un gélifiant comme de la gomme de Guam ou du savon de Marseille liquide 2 ^{ème} recette : 0,8L d'eau bouillante- 50g Savon de Marseille (râpé) - 1 cuillère à soupe de Savon noir - 1 cuillère à soupe de Bicarbonate de soude- 1 cuillère à soupe de Vinaigre d'alcool - 1 cuillère à soupe de Cristaux de soude (anhydre) - 2 gouttes d'Huile essentielle (optionnel) : Plus complexe, le liquide peut se séparer ou vous sembler visqueux. Bien agiter avant utilisation

<p>PRODUIT VAISSELLE POUR LAVE-VAISSELLE (lavage machine)</p>	<p>Poudre 1,5 verre de Cristaux de soude (anhydre) - 1,5 verre de Bicarbonate de soude - 0,5 verre de sel fin mélanger les 3 ingrédients et ajouter 0,5 verre d'acide citrique – A conserver bien au sec.</p> <p>Tablettes 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude - 3 cuillères à soupe de cristaux de soude (anhydre) - 1 cuillère à soupe d'acide citrique 1 cuillère à soupe de gros sel (sans iode) Bien mélanger à sec, vaporiser légèrement d'eau pour obtenir un mélange plus grumeleux et remplir un bac à glaçons avec cette préparation soit environ 9 tablettes ; bien tasser avec un bouchon à vin, laisser durcir quelques heures. Démouler et mettre dans un bocal hermétique, à l'abri de l'humidité!!! Contrôler que le compartiment liquide rinçage est rempli de vinaigre blanc (parfumé ou non) <i>Il y a une controverse si le sel régénérateur peut être remplacé par du gros sel ou non ; Toutefois il est important de ne pas négliger l'importance de la fonction du sel comme adoucisseur et ionisateur.</i></p>
--	--