

# REDUIRE SES DECHETS : ATELIER 3

## 1<sup>ère</sup> partie : en pratique

2 équipes au marché avec chacune une liste de courses pour élaborer un repas de l'apéritif au dessert sans avoir d'emballages au marché.

### Liste de course n°1

Apéritif : Olives à picorer  
et crackers fromage

- Jus de pomme pur ou mélangé à un autre fruit (astuce : Le demander sans étiquette)
- Olives : 100-150g
- Comté (18 mois): 150g

Plat : tarte aux oignons

- Crème : 100g
- 1 petit filet de poulet
- oignons : 1 kg

Dessert : galettes Mont Saint Michel

- Beurre : 150g
- Œufs : une boîte de 6

### Liste de course n°2

Apéritif : Chips de betterave

- Jus de pomme pur ou mélangé à un autre fruit (astuce : Le demander sans étiquette)
- Betteraves crues : 4

Plat : quiche vosgienne

- Crème : 200g
- Emmental : un petit bout (100g)
- Œufs : une boîte de 6
- Poitrine fumée : 200g
- Mâche : une grosse poignée

Dessert : Langues de chat

- Beurre : 80g

Une suggestion de commerçants était notée à titre indicatif :

- volailler : Maison Cierlot ;
- fromager : Fromagerie Crèmerie (à côté du volailler)
- Producteur de pommes
- Légumes : Produits maraichers de la région

## 2<sup>ème</sup> partie : retour du marché

### Nos choix de commerçants :

#### - Circuit court :

- volailler (accepte les boîtes, les sacs en tissu pour le poulet, on lui ramène nos boîtes à œuf)
- producteur de pommes : petit plus pour les jus de pommes que l'on achète sans étiquette car il accepte de reprendre les bouteilles en verre si elles n'ont pas d'étiquettes et il peut alors les réutiliser. Les acheter sans étiquette nous permet de ne pas perdre de temps à les enlever. Pour différencier les jus, le producteur note au marqueur sous la bouteille de quel parfum il s'agit (ex : PR : pommes rhubarbe).

Il fait embouteiller ses jus auprès d'une société à Saint-Ouen-l'Aumône : la conserverie Derungs

<https://www.conserverie-artisanale-derungs.com>

Il est possible de s'adresser en tant que particulier à cette conserverie pour transformer ses pommes en jus.

- **Local** : pour les légumes, Emilie et Thibault travaillent directement avec les producteurs et va se servir dans les champs (rayon limité à 30km)
- pour le fromage, nous ne sommes pas assez amateurs, on achète essentiellement de l'emmental : on regarde plutôt le **prix au kilo** car il peut y avoir 5 euros d'un commerçant à l'autre.  
On regarde également le prix au kilo pour les olives, noix de cajou... Les prix peuvent être très variables d'un marché à l'autre ou dans l'épicerie vrac où nous nous fournissons.

### La réaction des commerçants :

Généralement il y a un **bon accueil** des commerçants car ils savent le prix de l'emballage.

A titre d'exemple : pour un boulanger qui tourne bien, les emballages pain et viennoiseries peuvent représenter 60-70€ par jour.

On nous a déjà répondu « je n'ai pas le droit pour des **raisons d'hygiène** ». C'est parfaitement faux, à partir du moment où vous ramenez votre boîte c'est sous votre responsabilité, vous ne pouvez pas vous retourner contre le commerçant si vous êtes malade. Le commerçant peut s'opposer à vous servir seulement si vous lui apportez un contenant qui n'est pas alimentaire ou si vous lui donnez un emballage souillé.

On a parfois changé de commerçant quand on sent que ça leur pose problème parce que ça les ralentit dans leur cadence par exemple (la balance étant tarée, elle ne peut être utilisée par quelqu'un d'autre tant que le produit n'est pas pesé).

Certains ont plus ou moins l'habitude, pour ceux qui n'ont pas l'habitude ou les étourdis, on leur rappelle de tarer le contenant puis d'enlever la tare de la balance.

*En pratique* : les participantes qui ont dû acheter de la poitrine fumée ont constaté que la vendeuse a utilisé une feuille pour peser la poitrine puis l'a jeté une fois la poitrine fumée rangée dans la boîte.

Ca nous arrivait également pour le beurre. La fromagère pesait toujours le beurre sur une de ses feuilles, puis la jetait. Elle a compris d'elle-même qu'il valait mieux tarer la boîte et déposer directement le beurre dedans, qu'il était absurde d'utiliser un papier juste pour peser.

## Les avantages :

L'avantage d'acheter en vrac, c'est qu'on peut **acheter la juste quantité**.

Ex : crème pour la tarte aux oignons, je n'ai besoin que de 100g. Or, en supermarché, le petit conditionnement c'est 20cL donc j'aurais eu deux fois plus de crème que nécessaire. Ensuite, soit je risque de l'oublier au fond du frigo et elle finit à la poubelle, soit je suis obligée de réfléchir à ce que je vais en faire.

*En pratique* : les participantes sont revenues d'une part avec 255g de crème (au lieu de 200g), d'autre part avec 145g (au lieu de 100g).

L'astuce pour la crème, je demande moins que ma recette pour accepter une marge d'erreur du commerçant. Pour 100g, je vais demander 75/80g. Généralement on s'approche ainsi des 100g désirés et s'il y a un peu moins, la crème du marché étant beaucoup plus épaisse que celle du supermarché on peut la délayer avec un peu de lait pour la détendre.

Il vaut mieux demander moins et rajouter un petit peu qu'en avoir trop dès le début car c'est difficile pour le commerçant de récupérer l'excédent.

Autre exemple : le parmesan

Dans mes recettes, il m'en faut généralement une petite quantité de l'ordre de 60g. J'insiste bien auprès du commerçant pour qu'il me fasse un petit morceau car je sais que c'est difficile pour lui de me fournir un morceau de moins de 100g.

Pour le fromage, je préfère en acheter plus souvent qu'une grande quantité d'un coup car il se conserve moins bien une fois découpé.

On peut avoir des mauvaises surprises des fois quand on change de commerçant :

Par exemple, pour le jambon, la coupe peut être très subjective, nous n'avons pas les mêmes notions de « tranches fines ou épaisses ».

Un jour, j'ai dû aller voir un autre commerçant que celui que je vois d'ordinaire, je lui ai demandé trois tranches « plutôt épaisses », je me suis retrouvée avec 300g de jambon (une tranche de jambon industriel, c'est 35g) !

Il vaut mieux penser à demander de vérifier l'épaisseur.

**On ne stocke pas**, on réfléchit aux menus de la semaine et on achète les produits frais en fonction. Du coup, on a réduit la taille de notre frigo dans la cuisine et on a déjà fait peur à quelqu'un « mais il n'y a rien dans votre frigo ! ». En effet, on est souvent habitué à avoir un frigo bien rempli.

Avant, si j'achetais les laitages pour la semaine, on avait une étagère consacrée à cela, maintenant on est en flux tendu, on fait 8 yaourts toutes les nuits et on en mange au moins 8 par jour.

On peut **mieux choisir ses produits**.

Exemple : Pour la poitrine fumée, ce qui est bien, c'est qu'on peut préciser qu'on ne la veut pas trop grasse.

On me propose des fois de la tailler, au départ je pensais que ça me faisait gagner du temps, mais attention l'artisan ne retire pas les cartilages et du coup en mangeant on peut avoir des mauvaises surprises, inspecter les lardons un à un avant de les utiliser peut être plus fastidieux (Ce sont des petits trucs qu'on apprend à anticiper petit à petit).

On utilise des **contenants transparents** en verre ou en plastique. On voit ce qu'il y a dedans, c'est plus facile pour s'y retrouver et quand on a un reste, on stocke en bocal en verre Le parfait (meilleure visibilité pour éviter le gâchis).

On privilégie au maximum les **boîtes en verre**. C'est plus facile à nettoyer, surtout pour la crème, le beurre, le fromage blanc.

Mais on essaie de faciliter la vie aux commerçants en fournissant des contenants aux formes adaptées à ce que l'on prend. Pour le jambon, ou un grand bout de fromage, on prend plutôt une grande boîte en plastique (nous n'avons pas l'équivalent en verre). Pour prendre un poulet entier, on a dédié un tote-bag.

*En pratique* : le constat des participantes a été que cela peut être très lourd si on utilise uniquement des boîtes en verre. A chacun de trouver les bons contenants.

Pour faire au mieux, il vaut mieux réfléchir avant de partir en fonction de sa liste aux contenants les plus adaptés en terme de contenance (pour éviter une boîte à moitié vide).

## Les contenants que nous utilisons :

- pots de confiture ( pour la crème, jusqu'à environ 250g);
- des boîtes en verre avec couvercle en plastique (pour les filets de poulet, la poitrine fumée, un morceau de comté, des betteraves cuites...);
- une grande boîte en plastique rectangulaire (pour le jambon, un gros morceau d'emmental, des éclairs...);
- tote-bag en tissu (souvent pas besoin d'en fabriquer, il faut regarder d'abord dans ses placards les sacs tissus publicitaires);
- sacs à vrac confectionnés dans une chute de voilage (c'est bien pour la mâche, les choux de Bruxelles notamment);
- un grand sac en tissu pour les légumes que le commerçant me remplit au fur et à mesure (je demande mes légumes du moins fragile au plus fragile);
- des boîtes d'œufs que l'on réutilise jusqu'à ce qu'elle se déchire ou qu'elles soient victimes d'un œuf cassé (après on les met au compost);
- occasionnellement, une grande boîte en métal pour un gâteau du pâtissier (l'astuce c'est de le poser dans le couvercle avec un petit scotch pour fixer le carton du gâteau et de transporter la boîte à l'envers).

**Astuce :** L'idéal, c'est d'avoir toujours une boîte de secours, au cas où on aurait oublié quelque chose ou bien s'il y a une mauvaise surprise, genre boîte trop petite.

## Les matières premières

Le zéro déchet, c'est accepter d'utiliser beaucoup de matières premières. Pour les bases (farine, sucre), on privilégie les gros contenants (sac de 20-25kg pour la farine, sac de 5kg pour le sucre).

Pour les œufs, contrairement aux listes de course présentées, on en consomme également beaucoup en cuisinant donc on les achète par 18. Comme on peut les conserver un mois, on n'a pas de souci pour les écouler (au pire s'il nous en reste beaucoup au bout d'un mois, on fait une tortilla).

Le beurre se conservant bien également, on en achète plutôt en grande quantité (en utilisant notre grande boîte en verre) pour en avoir pour plusieurs semaines. Petite précision pour le beurre : nous on consomme surtout du beurre doux, le beurre demi-sel n'existe pas à la motte, quand on vous vend du beurre salé à la motte au marché, c'est donc deux fois plus salé que le demi-sel.

## Quelques recettes

Quelques recettes dans le genre des plus simples que l'on a.

J'ai barré dans la première l'utilisation du papier sulfurisé car on a banni cela de la maison.

J'ai laissé les quantités notées dans les recettes de base mais dans la réalité je réduis le sel (sur les crackers au fromage je ne mets pas les 3g de sel).

A la place de la levure, on utilise du bicarbonate, dans les gâteaux, on verse un peu de jus de citron ou quelques gouttes de vinaigre pour l'activer.

On préchauffe le four quand les plaques sont presque prêtes pour les enfourner quand c'est juste chaud (souvent c'est noté en début de recette et le four reste longtemps allumé).

Vous avez 3 références à des sites que j'utilise beaucoup. Il reste aussi marmiton.org pour les cas spécifiques d'un ingrédient que je ne veux pas perdre (genre un bout de gingembre)...

Pour la conservation des biscuits apéritifs et des gâteaux ou biscuits du goûter, le mieux reste la boîte en métal.

# Apéritif

## ❖ TUC maison

(<http://www.lasupersuperette.com>)

**Ingrédients** (pour une trentaine de biscuits)

- 200 g de farine
- 1 c. à café de levure (ou une pincée de bicarbonate)
- 1 c. à café de sel + des pincées avant cuisson
- 1 pincée de poivre
- 1 œuf
- 6 c. à soupe d'huile
- 4 c. à soupe d'eau

## Recette

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez l'œuf battu, puis l'huile. Malaxez énergiquement et ajoutez de l'eau si besoin. Formez une belle boule et laissez-la reposer une heure, recouverte d'un torchon.

Retravaillez un peu la pâte et étalez-la au rouleau. Découpez la pâte pour former des petites formes sympathiques. Mettez les biscuits sur une plaque ~~recouverte~~ de papier sulfurisé.

Faites des petits trous avec la pointe d'un couteau, pour éviter que ça ne gonfle trop, et saupoudrez les biscuits d'un peu de sel.

Enfournez 10 minutes (dans un four préchauffé à 180°C) jusqu'à ce que la couleur soit jolie.

Laissez refroidir.

**PS** : On peut varier les versions :

- avec du parmesan (30g) pour le goût *cheese* ;
- du bacon (3 tranches) finement broyé au mixer pour le goût *bacon* ;
- de l'oignon (1/2) revenu à la poêle et broyé au mixer avec une cuillère à soupe de crème fraîche pour le goût *cream&oignon* ;
- des graines de sésame (5 cuillères à soupe) pour la version sésame ;
- remplacer l'huile par de l'huile d'olive pour le goût olive ;
- du piment d'Espelette (1 cuillère à café) pour la version *hot&spicy*, etc, etc !

## ❖ Crackers fromage

### Ingrédients

Pour environ 40 crackers de 2,5 x 2,5 cm :

- 115 g de gruyère râpé
- 20 g de beurre ramolli
- 7 g d'huile d'olive (de préférence très fruitée et parfumée)
- 3 g de sel (à ajuster selon goût)
- 60 g de farine
- 12 g d'eau froide

### Recette

A la main, mélanger le gruyère râpé, le beurre, l'huile d'olive et le sel.

Incorporer progressivement la farine et l'eau froide et continuer à mélanger jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène.

Laisser reposer au réfrigérateur durant minimum 1h, voire toute une nuit.

Fleurer très légèrement le plan de travail.

Étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 3 mm.

A l'aide d'un emporte-pièce (ou d'une règle propre et d'un couteau), détailler des carrés d'environ 2,5 x 2,5 cm.

Transférer les carrés de pâte sur une plaque de four. A l'aide d'une fourchette, piquer rapidement les carrés.

Enfourner dans un four préchauffé à 190°C durant 12 à 15 minutes (à surveiller).

A la sortie du four, laisser refroidir sur une grille.

## ❖ Chips de betterave

### Ingrédients

- Betteraves cuites ou crues
- Sel, poivre

### Recette

A l'aide d'une mandoline, coupez les betteraves en tranches très fines, presque translucides.

Posez-les sur des plaques allant au four. Saupoudrez de sel et de poivre.

Enfournez les plaques dans le four préchauffé à 120°-140°C. Faites-les cuire 1h à 1h15, jusqu'à ce qu'elles soient bien desséchées.

## Plat

### ❖ Pâte à tarte salée :

#### Ingrédients

- 200 g de farine
- 60 g d'huile d'olive
- sel
- eau

#### Recette

Mélangez la farine, le sel et l'huile d'olive. Ajoutez un peu d'eau pour arriver à une pâte souple.

#### Conseil :

- l'été pour une tarte aux tomates on ajoute des herbes dans la pâte ; pour une tarte oignons, des baies roses...
- selon la grandeur de votre moule, vous serez peut-être amené à augmenter la quantité de farine pour bien le remplir
- il vaut mieux cuire la pâte à blanc à 190°C pendant 15 minutes environ pour qu'elle cuise bien et que la garniture ne la détrempe pas.

## Dessert

### ❖ Crème au chocolat façon Danette sans œufs (<https://www.papillesetpupilles.fr>)

#### Ingrédients

- 25 g de maïzena
- 50 g de cacao Van Houten
- 80 g de sucre
- 1/2 litre de lait

#### Recette

Mélangez le sucre, la maïzena et le cacao. Ajoutez le lait froid. Mélangez. Portez sur le feu. Au premier bouillonnement : c'est prêt ! Mettez dans des verrines et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

### ❖ Galettes Mont Saint Michel (<http://www.lasupersuperette.com>)

#### Ingrédients (pour 35 biscuits)

- 125 g de beurre demi-sel (ou du doux)
  - 100 g de sucre blond
  - 200 g de farine
  - 1/2 c. à c. rase de bicarbonate alimentaire
  - 3 c. à s. de lait
  - 6 gouttes d'arôme naturel de vanille (facultatif)
- Pour la dorure (ou bien dorez juste avec du lait) :
- 1 jaune d'œuf
  - 3 c. à s. de lait

## Recette

Faites fondre le beurre. Ajoutez le sucre pour qu'il fonde dedans.

Mélangez la farine et le bicarbonate dans un saladier. Ajoutez le mélange beurre-sucre, le lait et l'arôme de vanille.

Formez une belle boule bien homogène. Étalez-la au rouleau sur un plan de travail fariné, pour obtenir une épaisseur assez fine d'environ 3 mm (si la pâte est trop dure à travailler, la passer au frais un petit temps).

Découpez vos galettes avec un verre de cantine. Vous pouvez les décorer en gravant des choses dessus à l'aide de la pointe d'un couteau ou avec des emporte-pièces. Badigeonnez-les à l'aide d'un pinceau avec le jaune d'œuf battu avec le lait. Faites cuire au four (préchauffé à 180°C - th. 6) pendant 15 minutes. Laissez-les refroidir sur une grille.

PS : Le lendemain, elles sont même encore meilleures.

### ❖ Langues de chat (<http://www.marmiton.org>)

*Une recette pratique et anti-gaspi pour utiliser des blancs d'œufs.*

#### Ingrédients

- 60g de beurre
- 60g de sucre (40g suffisent)
- 60g de farine
- 2 blancs d'œufs

#### Recette

Travailler le beurre pour le rendre crémeux, ajouter le sucre, la vanille et la farine.

Bien mélanger. Incorporer les blancs d'œufs.

Beurrer la plaque du four et la fariner. Mettre la pâte dans une poche à douille (ou utiliser 2 petites cuillères). Etaler des bâtonnets de pâte suffisamment espacés sur la plaque (la pâte s'étale à la cuisson).

Faire cuire 7 à 8 min à four chaud (200°C).

Décoller aussitôt et faire refroidir.

PS : Les langues de chat sont cuites lorsqu'elles commencent à dorer sur les côtés.

Sur le site :

<http://www.undejeunerdesoleil.com>, vous avez différentes recettes de pâte brisée avec ou sans œuf, avec huile ou beurre, et pleins d'autres supers recettes (gressins, focaccia, speculoos...).