

TERRITOIRE
ZÉRO DÉCHET



cuisine

anti-gaspi



IDÉES RECETTES

conserver, stériliser
et plein d'autres
astuces à tester
à la maison



La terre, la mer, l'avenir en commun

    saintbrieuc-armor-agglo.bzh



SAINT
BRIEUC
ARMOR
AGGLOMÉRATION

A l'occasion de la **Semaine européenne de la réduction des déchets**, Saint-Brieuc Armor Agglomération a organisé en novembre 2016 des **ateliers Cuisine "Anti-gaspi "**et mis à l'honneur les **pratiques de lutte contre le gaspillage alimentaire**.

Des **recettes savoureuses** ont ainsi été dévoilées pour accommoder les restes ou conserver les fruits et légumes, à moindre coût tout en limitant le gaspillage alimentaire.

- ▶ **Comment récupérer les fruits et légumes abimés ?**
- ▶ **Comment cuisiner les fanes ?**
- ▶ **Comment accommoder les restes de mon frigo ?**
- ▶ **Comment bien conserver les fruits et les légumes ?**

Pour répondre à ces questions, Saint-Brieuc Armor Agglomération a fait appel à l'expertise de deux acteurs du territoire : **Samira El Mir**, artisan traiteur à Saint-Brieuc et l'**association Vert le Jardin**.

Cet évènement a rencontré un vif succès avec près de 150 participants. C'est pourquoi, Saint-Brieuc Armor Agglomération a décidé de faire partager cette expérience au plus grand nombre, en réunissant dans ce guide, l'ensemble des recettes qui ont été réalisées au cours de ces ateliers ainsi que quelques astuces que les participants ont bien voulu partager.

Nous invitons donc chacun et chacune à mettre en pratique, au cœur de sa cuisine, les techniques simples présentes dans ce guide, pour éviter le gaspillage alimentaire à la maison.

SOMMAIRE

1.	LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?	P4
2.	COMMENT L'ÉVITER ?	P4
3.	LA CUISINE ANTI-GASPI : RECETTES	P5
	Bouillon aux saveurs asiatiques	p6
	Pastilla de poulet ou de poisson	p7
	Rouleaux de printemps	p8
	Samoussas	p9
	Taboulé	p10
	Brioche ou pain perdu(e) aux fruits	p10
	Gâteau de semoule	p11
4.	LA CONSERVERIE	P11
	<u>4.1 La conservation au vinaigre</u>	p12
	Pickles aux légumes	p12
	Chutney de pommes	p12
	<u>4.2 La lacto-fermentation</u>	p13
	Choucroute	p14
	Légumes lacto-fermentés	p14
	<u>4.3 La stérilisation</u>	p15
	Potée stérilisée	p15
5.	LES TRUCS ET ASTUCES DES PARTICIPANTS	P16
6.	COMMENT JE COMPOSTE MES DÉCHETS ?	P17

1. LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

Le gaspillage alimentaire correspond à la nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire est perdue, jetée, dégradée.

Le gaspillage alimentaire est une triste réalité. Fruits, yaourts, viandes, fromages, œufs, pain, légumes, pâtisseries, tout y passe ! En moyenne, chaque Français jette 20 kg de nourriture par an, dont 7 kg de produits encore emballés ! Un gaspillage qui a des conséquences sur le budget des ménages **soit une perte estimée à 400 €, par an et par foyer.**

Pourtant nous n'avons pas toujours l'impression de gaspiller. Il s'agit d'une accumulation de petites pertes quotidiennes (un fond de yaourt jeté à la fin du repas, la pomme oubliée dans la corbeille...) et d'accidents ponctuels qui résultent d'une mauvaise interprétation des dates de péremption, d'un manque d'attention dans la gestion du réfrigérateur ou des stocks, d'un plat cuisiné dans de trop grosses quantités, d'achats tentés par une offre promotionnelle mais mal adaptés à sa consommation personnelle...

1/3 de la production mondiale finie à la poubelle, soit 1 supermarché sur 3

Pour en savoir plus :
www.casuffitlegachis.fr
www.agriculture.gouv.fr/antigaspi

2. COMMENT L'ÉVITER ?

5 CONSEILS POUR GASPILLER MOINS

- **Lister ses besoins** pour faire ses courses et acheter uniquement ce dont on a besoin.
- Ranger logiquement son réfrigérateur et ses placards en mettant en évidence les aliments qui doivent être consommés rapidement. Suivez la règle : « 1^{er} arrivé, 1^{er} sorti ».
- **Vérifier les dates de péremption :**
 1. Certains produits peuvent être consommés sans risque une fois la date dépassée : Date de durabilité minimale « à consommer de préférence avant... ».
Par exemple : les féculents, les biscuits...
 2. Faites la différence avec la Date Limite de Consommation « à consommer jusqu'au... » (au-delà de la date, il ne faut plus consommer le produit).
Par exemple : les plats préparés, le poisson...
- **Cuisiner la juste dose**, adapter les quantités au nombre de convives.
Par exemple : pour une personne, compter : ½ verre à eau de riz, 1 verre de pâtes, le diamètre d'une pièce de 2€ pour des spaghettis, 140 g de poisson, 100 à 150 g de viande...
- **Accommoder les restes.** Dans ce guide, vous trouverez des recettes simples et inspirantes que vous pourrez adapter selon vos envies et surtout en fonction de ce que vous avez sous la main.

3. LA CUISINE ANTI-GASPI : RECETTES

Bouillon aux saveurs asiatiques

Pastilla de poulet ou de poisson

Rouleaux de printemps

Samoussas

Taboulé

Brioche ou pain perdu(e) aux fruits

Gâteau de semoule



BOUILLON AUX SAVEURS ASIATIQUES

Pour utiliser : fanes, épluchures, tomates molles, champignons abîmés, épices de fond de placard, carcasses de crevettes



Temps de préparation : 10 minutes
Pour 4 personnes

Ingrédients :

Fanes de carottes, et/ou de radis : à votre guise

Épluchures de carottes : à votre guise

1 vert de poireau

100 g de champignons noirs

1 oignon

1 gousse d'ail

300 g de carcasses de crevettes

Épices : à votre guise (ex : gingembre...)

Éventuellement coriandre (tiges y compris)

- Mettre dans une casserole les carcasses de crevettes, le vert de poireau, les fanes et épluchures, l'oignon et l'ail. Couvrir d'eau.
- Porter à ébullition puis couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Filtrer.
- Remettre le bouillon sur feu doux. Ajouter les épices, les champignons émincés et les tomates coupées en morceaux. Goûter et assaisonner selon votre goût (sel, poivre, épices).
- Vous pouvez y ajouter du gingembre frais, un reste de lait de coco, des pâtes chinoises, ou un reste de spaghettis natures coupées finement.
- Saupoudrer de coriandre hachée au moment de servir (s'il s'agit des tiges, les couper très finement).

PASTILLA DE POULET ET DE POISSON

Pour utiliser : restes de poulet ou de poisson et de légumes, épices de fond de placard, fruits secs

Temps de préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Poulet ou poisson : à votre guise

1 oignon

1 gousse d'ail

1 paquet de feuilles de brick

90 g de vermicelles

40 g de fruits secs

Herbes aromatiques : à votre guise

Épices : à votre guise (ex : ras el'hanout)

Huile d'olive : à votre guise

30 g de beurre

- Émietter le poulet ou le poisson.
- Émincer l'oignon et l'ail. Faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter le poulet ou le poisson.
- Faire cuire les vermicelles. Égoutter.
- Hors du feu, ajouter les vermicelles, les fruits secs, les herbes aromatiques, les épices. Laisser refroidir.
- Procéder au pliage de la pastilla en badigeonnant les feuilles de brick de beurre fondu.
- Pour se faire, utiliser un petit moule rond de 10 cm de diamètre environ. Positionner une feuille dessus en enfonçant légèrement la feuille au centre du moule. Mettre un peu de préparation au centre. Rabattre les bords vers le centre. Retirer la pastilla du moule. Réserver. Positionner une nouvelle feuille sur le moule et l'enfoncer légèrement. Y installer la pastilla en veillant à positionner le côté avec les bords repliés en dessous. Rabattre les bords de la deuxième feuille. La pastilla est prête à cuire.
- Cuire au four à 200° pendant 15 minutes environ jusqu'à ce que les pastillas soient dorées.



ROULEAUX DE PRINTEMPS

Pour utiliser : restes de viande ou de poisson et de légumes, épices de fond de placard, fruits secs, fruits, fromage

Temps de préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 paquet de feuilles de riz

Laitue coupée en lamelles

Légumes crus rapés ou coupés finement (ex : carottes, concombre)

Fruit coupé en lamelles

Nouilles de soja éventuellement

Crevettes roses ou reste de viande cuite : à votre guise

Herbes aromatiques : à votre guise (ex : menthe)

Sauce Nuoc Mâm

- Couper les ingrédients en lamelles, la viande en lanières, ou couper les crevettes en 2.
- Ramollir une feuille de riz dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'elle soit assez souple pour être roulée. Disposer sur une planche lisse (le plan de travail ne doit pas être susceptible d'adhérer pour confectionner les rouleaux).
- En partie basse de la feuille, disposer de manière centrée une demi-crevette, puis la laitue. Ajouter les autres ingrédients de façon méthodique et selon votre goût.
- Procéder au pliage : rabattre les bords puis rouler en serrant. Vous pouvez disposer dessus des graines comme des graines de nigelle ou de sésame.
- Se conserve plusieurs jours au frigo si besoin, en recouvrant d'un film pour éviter que les rouleaux ne se dessèchent. Servir avec de la sauce Nuoc Mâm.

Pour réaliser une sauce Nuoc Mâm maison :

- Utiliser de la sauce concentrée Nuoc Nam.
- Dans un bol, mélanger 4 cuillères à soupe de sauce Nuoc-Mâm concentrée, du jus de citron ou vinaigre selon votre goût, 2 cuillères à soupe de sucre, 1 gousse d'ail en purée et 300 mL d'eau.
- Ajouter à votre guise : pelures de légumes coupés finement (carottes...), poivre, coriandre, sésame,...
- Laisser infuser. Se conserve plusieurs jours au frigo.
- Jeter la sauce dès qu'elle se trouble.



SAMOUSSAS

Pour utiliser : restes de viande ou de poisson et de légumes cuits, épices de fond de placard, fruits secs, reste de fromage frais



Temps de préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Purée de pomme de terre ou restes de pomme de terre vapeur ou sautées (à votre guise)

Légumes cuits (à votre guise)

Éventuellement noix, noisettes, fruits secs

Fromage frais

1 gousse d'ail

1 paquet de feuilles de brick

Herbes aromatiques à votre guise

Épices à votre guise (Ras el-hanout...)

Huile d'olive à votre guise

- Réduire les légumes en purée.
- Émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans de l'huile d'olive.
Ajouter la purée, du fromage et les herbes, puis les épices.
Ajouter éventuellement des noix, noisettes concassées, des fruits secs coupés en morceaux...
Goûter et assaisonner de poivre et sel, épices selon votre goût. Laisser refroidir.
- Procéder au pliage des samoussas. Positionner le côté brillant de la feuille de brick contre la table ou votre planche.
- Si vous préparer des samoussas pour faire un plat, couper la feuille en 2. S'il s'agit d'amuses bouches, couper en 3 pour faire de petits samoussas.
- Plier le morceau de feuille en deux dans la longueur, laisser la pliure vers le haut.
- Poser une cuillère de préparation sur l'extrémité gauche de la feuille et procéder au pliage en veillant à bien serrer à chaque étape : rabattre un des côtés pour former un triangle, rabattre une seconde fois et rajouter un peu de préparation si nécessaire. Continuer à rabattre jusqu'à la fin du rectangle en veillant à former à chaque fois un triangle.
- Cuire au four à 200°C pendant 15 minutes environ (jusqu'à ce que les samoussas soient bien dorés) ou frire. Badigeonner les samoussas avec du beurre si cuisson au four.



TABOULÉ

Pour utiliser : tiges de persil ou de coriandre, fond de paquet ou restes de féculent, reste de légumes, fond de jus de fruits.

Temps de préparation : 15 minutes
Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 fond de paquet de féculent (ex : boulgour)
1 bouquet de persil plat avec tiges
1 bouquet de coriandre avec tiges
½ citron
1 tomate
1 poignée fruits secs
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Restes de légume
2 cuillères à soupe de jus de fruits (ex : orange)
Épices : à votre guise (ex : cannelle)

- Faire cuire les féculents. Laisser refroidir. Éplucher le pied de brocolis, le râper.
- Laver et essorer les herbes aromatiques, en conservant les tiges. Les émincer finement.
- Couper les tomates en cubes. Mélanger tous les ingrédients, ajouter la cannelle, l'huile d'olive et le jus de fruits. Mettre au frigo quelques temps avant de servir.

BRIOCHE OU PAIN PERDU(E) AUX FRUITS

Pour utiliser : restes de brioche ou pain, épices de fond de placard, jus de fruits, fruits, bâton de vanille sans grain.

Temps de préparation : 20 minutes
Pour 6 personnes

Ingrédients :

6 tranches de brioche ou de pain
2 œufs
20 cl de crème liquide
20 cl de lait
20 g de sucre
50 g de beurre
Jus de fruits
Fruits mûrs : à votre guise
Reste de bâton de vanille

- Mélanger la crème, le lait, les œufs et le sucre.
- Tailler les tranches de brioche (ou de pain) à la dimension de votre moule que vous aurez préalablement beurré. Faire fondre le beurre dans une poêle. Plonger les tranches de brioche (ou de pain) dans le mélange crème aux œufs. Faire dorer dans la poêle. Faire caraméliser les fruits dans une autre poêle avec du sucre, du jus de fruits et la vanille.
- Dresser la brioche (ou le pain) dans le moule et recouvrir des fruits caramélisés. Servir tout de suite.

GÂTEAU DE SEMOULE

Pour utiliser : restes de yaourt et de fruits, œufs

Temps de préparation : 10 mn

Pour 6 à 8 personnes

Ingédients :

250 g de semoule de blé moyenne

125 g de sucre

1 yaourt

12 cl d'huile

2 œufs

1 sachet de levure chimique

Sirop : 1L d'eau, 600 g de sucre, fruits



- Préchauffer le four à 180°C
- Mettre la semoule dans un saladier.
- Ajouter le sucre, l'huile, le yaourt, les œufs, la levure chimique. Mélanger.
- Mettre la pâte dans un moule.
- Enfourner 30 minutes.
- Préparer le sirop avec les fruits. Dès la sortie du four, imbiber le gâteau de sirop.
- Laisser reposer et refroidir.

4. LA CONSERVERIE

Les techniques de conservation qui sont présentées ici sont simples et peuvent être réalisées sans équipement spécifique.

Pour vos conserves, vous pouvez utiliser :

- Des pots en verre avec couvercle. Attention à l'état du couvercle utilisé : préférez des capsules neuves.
- Des bocaux avec joints. Pour la stérilisation, utilisez des joints neufs. En ce qui concerne la lactofermentation, vous pouvez utiliser des joints qui ont déjà été utilisés.

Avant de remplir vos contenants, il est nécessaire de les ébouillanter. Voici une technique simple de stérilisation à la vapeur :

- Laver soigneusement les pots, bocaux, couvercles et joints.
- Les disposer dans un faitout (pots et bocaux ouverts et installés à l'envers). Mettre environ 5 cm d'eau au fond du faitout, fermer le faitout d'un couvercle et porter à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, éteindre le feu et laissez reposer (le temps de votre préparation).
- Au moment de les utiliser, les sortir du faitout et les déposer à l'envers sur un torchon propre pour qu'ils puissent sécher.

Pour bien réussir, quelques règles d'hygiène à suivre :

- Bien se laver les mains à chaque étape.
- Laver les légumes à 2 reprises.
- N'utiliser que des ustensiles propres.

Lorsque vous ouvrez vos conserves, au moindre doute (aspect, couleur, odeur), jetez le contenu dans le composteur.

Notez que le "ploc" à l'ouverture est un gage de bonne conservation.

LA CONSERVATION AU VINAIGRE

Le vinaigre stoppe le développement des micro-organismes. Les cornichons au vinaigre sont la réalisation la plus courante. Les légumes conservés de cette manière s'utilisent en condiments.

A faire avec : des légumes qui se mangent crus ou sur lesquels la macération va opérer une forme de "cuisson".

Conservation à l'abri de la lumière, pendant 1 an.

PICKLES AUX LÉGUMES

Pour 12 petits pots

Ingrédients :

1 chou-fleur
1 kg de carottes
3 oignons
2 poivrons
1,5 litre de vinaigre de vin blanc/cidre
200 ml d'eau
700 g de sucre
1 à 2 c. à soupe de moutarde
10 g d'épices
10 g de sel
Baies de genièvre

- Laver, éplucher et tailler les légumes en bâtonnets.
- Les faire blanchir 5 mn à l'eau bouillante.
- Egoutter et remplir les bocaux préalablement ébouillantés.
- Dans une casserole, faire bouillir le vinaigre, l'eau, les épices, le sucre.
- Couvrir les légumes de vinaigre bouillant dans les bocaux jusqu'à 1 cm du bord, fermer, retourner et laisser refroidir complètement.
- Étiqueter et stocker à l'abri de la lumière.
- Garder au frais après ouverture.

CHUTNEY DE POMMES

Pour 12 petits pots

Ingrédients :

1 kg de pommes
500 g d'oignons
1 c. à soupe d'huile d'olive
500 ml de vinaigre de cidre
ou de vin blanc
2 citrons bio
1 gousse d'ail
150 g de raisins et fruits secs
Oléagineux (amandes, grains de tournesol...) : à votre guise
200 g de sucre
1 tronçon de gingembre
5 g de sel et enfin épices à votre guise

- Éplucher et laver les légumes. Les couper.
- Faire revenir les oignons et les légumes dans l'huile d'olive.
- Ajouter ensuite l'ail, les fruits secs, le vinaigre, le sucre et les épices. Attention à n'ajouter qu'une petite dose d'épices car ces ils infusent pas la suite.
- Après ébullition, laisser mijoter sans couvrir le faitout jusqu'à obtention d'une consistance épaisse (faire compoter). Remuer régulièrement.
- Remplir les bocaux préalablement ébouillantés jusqu'à 1 cm du bord, fermer, retourner et laisser refroidir complètement.
- Étiqueter et stocker à l'abri de la lumière.
- Garder au frais après ouverture. Attendre un mois avant de consommer.
- Il s'agit de la recette de base du chutney. Vous pouvez l'agrémenter de légumes (carottes, potimarron...) à votre guise.



LA LACTO-FERMENTATION

La lacto-fermentation conserve les aliments tout en augmentant leur valeur nutritive et leur digestibilité. C'est un procédé naturel, utilisé depuis longtemps.

Le principe est simple : les légumes crus, râpés ou coupés en morceaux, sont disposés dans un bocal en verre en les pressant au maximum. Une faible quantité de sel est ajoutée. Avec le temps se développe de l'acide lactique ce qui permet une longue conservation des aliments.

Conservation au frais, pendant 1 an.

A faire avec des légumes qui se mangent crus :

- Des légumes râpés : chou blanc, chou rouge, betterave...
- Des légumes coupés en rondelles, bâtonnets ou cubes : chou-fleur, betterave, carotte, navet, poivron, courgette, radis, concombre, cornichon, poireau, haricot vert, oignon, ail, céleri... Dans ce cas une saumure sera nécessaire pour recouvrir les légumes.

Attention ! Pour prélever au fur et à mesure dans les bocaux de lactofermentation, utilisez une pince en bois (jamais de métal).

Pour les légumes lacto-fermentés qui se prêtent à la cuisson comme la choucroute, vous pouvez les consommer en plus grande quantité.

C'est la technique de réalisation de la choucroute. Les bocaux se conservent au frais dans une cave, un garage, pendant de nombreux mois.

Les légumes lacto-fermentés sont prêts-à-manger : en accompagnement, dans une salade, dans un sandwich... De cette manière, en raison de leur acidité, ils se consomment en petite quantité (2 cuillères à soupe /personne). Il n'est pas nécessaire de les rincer si vous voulez en conserver les bienfaits.



LA LACTO-FERMENTATION (SUITE)

CHOUCROUTE

Pour un bocal de 50 cl

Ingrédients :

500 g de chou blanc

1 cuillère à café de gros sel

Aromates : 2 baies de genièvre

3 grains de poivre

1 feuille de laurier, cumin...

- Laver soigneusement le chou.
- Le râper finement et laver une seconde fois.
- Remplir un bocal préalablement ébouillanté avec une première quantité de chou.
- Tasser avec un pilon.
- Ajouter une cuillère à café de gros sel, et compléter avec une nouvelle quantité de chou, tasser.
- Au fur et à mesure, vous observerez la formation d'un jus de légume. Continuer à ajouter le chou en tassant au fur et à mesure. Il ne doit pas rester de bulles d'air.
- De cette manière, remplir le bocal en laissant 2 cm libres en dessous du bord supérieur.
- Le jus du légume doit recouvrir le chou. Le cas contraire, ajouter un peu de saumure (voir recette suivante).



- Ajouter les aromates avant de fermer le bocal. Si vous utilisez des pots, les fermer sans serrer le couvercle.
- Étiqueter et noter la date de réalisation.
- Laisser reposer à température ambiante et à l'ombre, environ 1 semaine, en posant le bocal sur un torchon (la fermentation produit souvent des bulles qui font s'échapper le liquide).
- Dès que la fermentation ne produit plus de gaz (tirer légèrement la languette du joint pour vérifier si du gaz s'échappe), stocker au frais ($T < 10^{\circ}\text{C}$) et à l'ombre pendant au moins 3 semaines avant de consommer. Se conserve pendant 1 an.
- Cette recette peut se faire avec d'autres légumes râpés : chou rouge, carottes, betteraves, navets, radis noirs... On peut alterner des couches de légumes différents.
- Il peut être nécessaire de compléter d'une saumure si les légumes produisent moins de jus.

LÉGUMES

LACTO-FERMENTÉS

Pour 2 à 3 bocaux de 50cl

Ingrédients :

1kg de légumes (carottes, navets, poivrons...)

20 à 30 g de sel / litre d'eau

Aromates

- Réaliser une saumure : faire bouillir 30 g de sel dans 1 litre d'eau et laisser refroidir. La saumure est prête.
- Ensuite, laver, éplucher et découper les légumes (rondelles, bâtonnets, cubes). Laver les légumes une seconde fois.
- Disposer dans un bocal préalablement ébouillanté.
- Bien tasser, remplir le bocal au 2/3.
- Ajouter la saumure jusqu'à recouvrir les légumes.
- Ajouter les aromates selon son goût : épices, cumin, baies de genièvre, aneth, coriandre, thym, romarin...

Pour les deux recettes ci-dessus, ajouter les aromates en petites quantités car ils infusent tout au long de la conservation.

LA STÉRILISATION

La stérilisation est une technique de conservation des aliments consistant à éliminer tous les germes microbiens d'un aliment, y compris les spores microbiennes, en le portant à haute température, supérieure à 100 °C. Elle peut se faire avec des aliments naturels ou des plats déjà cuisinés. Dans ce dernier cas, il est conseillé de réduire le temps de cuisson du plat car la stérilisation va continuer de cuire les aliments.

Le temps de stérilisation dépend des aliments à stériliser. Il varie aussi en fonction du matériel utilisé et des recettes.

Conservation à l'abri de la lumière, pendant 1 an.

STÉRILISATION À LA COCOTTE MINUTE

- Déposer les bocaux dans le panier de la cocotte minute, les stabiliser avec des torchons pour éviter qu'ils s'entrechoquent pendant la stérilisation. Verser de l'eau, environ 2/3 de la cocotte minute. Fermer la cocotte.
- Compter 30 minutes dès que la soupape commence à chuchoter.
- Arrêter le feu, déposer la cocotte encore fermée dans l'évier et faire couler de l'eau froide dessus afin d'arrêter la cuisson.
- Ôter la soupape, laisser refroidir.
- Lorsque les bocaux sont froids, les retirer de la cocotte et vérifier que les bocaux soient bien fermés avant de les ranger (le cas contraire consommer rapidement en conservant au frigo).

STÉRILISATION AU FAITOUT

- Déposer les bocaux dans le faitout, les stabiliser avec des torchons pour éviter qu'ils s'entrechoquent pendant la stérilisation. Verser de l'eau, environ 2/3.
- Mettre le couvercle.
- Compter 40 minutes dès que l'eau bout.
- Arrêter le feu. Ôter le couvercle, laisser refroidir.
- Lorsque les bocaux sont froids, les retirer du faitout et vérifier si les bocaux soient fermés hermétiquement avant de les ranger.

POTÉE STÉRILISÉE

Pour pots ou bocaux

Ingrédients :

Pommes de terre

Choux

Citrouille

Oignons

Saumure à 20 g/litre d'eau

- Laver les légumes.
- Éplucher et tailler en gros morceaux.
- Remplir les pots ou bocaux préalablement ébouillantés et ajouter la saumure. Remplir en laissant 3 cm avant le bord. Fermer les bocaux avec le joint.
- Stériliser en cocotte 30 mn ou 40 mn dans un faitout.



5. TRUCS ET ASTUCES DES PARTICIPANTS

- Pour vos listes de course : récupérez des enveloppes...
- Idée de cadeau : fabriquez vos propres paniers avec des produits « faits maison » (petits pots de chutney, confiture..., boîtes de gâteaux, kits pour faire une recette...).

EN CUISINE

- Réaliser une soupe avec les fanes de radis que l'on fait cuire dans un bouillon avec quelques pommes de terre. Mixer et ajouter un peu de crème fraîche.
- Si vous avez un extracteur de jus, récupérer les chairs des légumes pour faire une soupe (possibilité de les congeler). Rajouter des lentilles ou pois cassés ou pommes de terre, oignons,... (au choix). Saler, poivrer et cuire.
- Réaliser une quiche sans pâte avec les restes du frigo ou avec les chairs des légumes de l'extracteur de jus.
- Conserver les restes de sauce ou de bouillon (pot au feu ou autre) dans un bac à glaçons. Utiliser les glaçons au fur et à mesure des besoins.
- Garder le jus de cuisson des moules pour préparer ultérieurement un risotto par exemple.
- Pour donner un autre goût à la crème dessert maison, remplacez les $\frac{3}{4}$ du sucre par un reste de confiture à la fin de la cuisson.

EN CONSERVERIE

Pour conserver un potage au congélateur : se servir d'une brique de lait ouverte (décoller les bords), y verser le potage. Refermer en pliant les bords puis scotcher.

Pour vos tomates bien mûres :

- **Tomates au basilic** : **Laver** de petites tomates bien mûres. Remplir des bocaux au $\frac{3}{4}$. Ajouter des feuilles de **basilic**. Remplir au $\frac{3}{4}$ avec de l'**eau** légèrement salée. **Fermer** les bocaux et les **stériliser** dans la cocotte minute 20 mn environ. Laisser **refroidir** dans la cocotte jusqu'au lendemain. **Stocker à l'ombre**.
- **Coulis de tomate** : **Faire un coulis** avec des tomates bien mûres. **Mixer** le tout. Laisser sur le feu le temps de **préparer les pots** : installer les pots préalablement stérilisés au bain marie. **Remplir** les pots avec le coulis chaud (encore frémissant). **Fermer les pots, les retourner sur un torchon**. Resserrer le couvercle une minute après. Laisser refroidir en conservant le pot posé à l'envers.

Pour conserver des noix et/ou noisettes

- Utiliser des noix et/ou noisettes bien sèches.
- Les casser et les disposer dans un plat à four.
- Mettre au four pendant 1 heure, à 100°C, et laisser au four jusqu'à refroidissement.
- Les mettre dans un sachet ou un bocal hermétique.
- À déguster à l'apéritif, en salade, dans les pâtisseries.

LES RÈGLES DE COMPOSTAGE

COMMENT JE COMPOSTE MES DÉCHETS ?

Pour les coquilles d'œufs, les restes non réutilisables, les épluchures, les peaux d'agrumes, etc... vous pouvez utiliser le composteur. Vous y mettez également les feuilles d'essuie-tout et le rouleau, les boîtes à œufs en cartons, etc.



3 règles simples :

1. **Varier les apports** : 2/3 de matières humides et 1/3 de matières sèches.
2. **Mélanger** chaque nouvel apport avec les déchets déjà déposés et enfouir les déchets de viande et poisson.
3. **Surveiller l'humidité** (elle doit être équivalente à une éponge humide).
Apporter de la matière sèche si besoin : morceaux de carton, feuilles mortes, copeaux de bois... Ou à l'inverse arroser.

Ce que je mets :

MATIÈRES HUMIDES	MATIÈRES SÈCHES
Épluchures	Fleurs coupées, séchées
Restes de fruits et légumes	Plantes séchées
Coquilles d'œufs écrasées	Feuilles
Peaux d'agrumes	Branchages de petites tailles
Reste de repas	Mauvaises herbes sans graine
Pain	Sciure de bois non traitée
Filtres et marc de café	Essuie-tout
Déchets de viande, poisson, crustacés, matières grasses, laitages	Cartons bruns (rouleaux, essuie-tout, boîtes d'œufs, cartons pizzas)
Croûtes de fromage	Sachets de thé en papier

Ce que je ne mets pas :

Magazines, papiers glacés	Liserons et plantes rampantes
Gros os	Mauvaises herbes avec graines
Terre des bacs à fleurs	Gros branchages
Plantes et végétaux traités	Bois de palettes, contre-plaqués
Plantes malades	Cendres

Pour en savoir plus :

www.saintbrieuc-armor-agglo.bzh





LES PARTENAIRES

Les recettes présentées ici ont été élaborées par deux acteurs de notre territoire.

Samira EL MIR, artisan traiteur

Pastilla Tempura, 38 rue Saint-Guillaume, 22000 Saint-Brieuc

Épicerie fine - <http://www.pastilla-tempura.fr>

Adepte du métissage culinaire, Samira définit sa cuisine comme une ouverture sur le monde et les autres. Elle marie l'ici avec l'ailleurs dans des plats subtilement parfumés et épicés créés selon des influences liées à des voyages, des rencontres. Avec Samira, la cuisine antigaspi est une source d'inspirations intarissable. Verrines, pastillas, samoussas, gratins... autant de préparations simples que vous adopterez pour votre cuisine quotidienne.

Association Vert le Jardin, 22 boulevard Hoche, 22000 Saint-Brieuc - <http://www.vertlejardin.fr/>

L'activité de l'association consiste à promouvoir et à développer les jardins et composts partagés. En 2014 elle a fait le constat que la plupart des jardiniers n'avait pas toujours les solutions pour transformer, conserver les surproductions de fruits et légumes.

Pour répondre à différentes questions (transformer la production du jardin, lutter contre le gaspillage alimentaire, accéder à une alimentation de qualité...) l'association a développé une nouvelle activité : « LA CONSERVERIE » et est ainsi devenue experte dans les techniques de conservation des fruits et légumes de saison : lactofermentation, conservation au vinaigre, stérilisation. Autant de secrets dévoilés et recettes incontournables pour pouvoir les reproduire chez vous : pickles, chutney, choucroute...



5 RUE DU 71^E RÉGIMENT D'INFANTERIE
CS54403

22044 SAINT-BRIEUC CEDEX 2

SERVICE COLLECTE DES DÉCHETS

02 96 77 30 99

WWW.SAINTBRIEUC-ARMOR-AGGLO.BZH