



ESTÉRELLE PAYANY

Photographies Rina Nurra

LA CUISINE
~ DES ~
BEAUX
RESTES

70 recettes pour
ne plus rien jeter!

Flammarion

LA CUISINE
∞ DES ∞
BEAUX
RESTES

Conception graphique : Alice Leroy
Édition : Clélia Ozier-Lafontaine
Fabrication : Christelle Lemonnier
Photogreveur : IGS-CP L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2021
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0802-4385-0
N° d'édition : L.01EPMN001220.N001
Dépôt légal : avril 2021
editions.flammarion.com

ESTÉRELLE PAYANY

Photographies Rina Nurra

LA CUISINE
∞ DES ∞
BEAUX
RESTES

**70 recettes pour
ne plus rien jeter !**

Flammarion



SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
Tout commence par les courses	13
Emballés, c'est pesé	13
Bien conserver, mieux consommer	14
N'en jetez plus	18
LÉGUMES	21
Manon Fleury et sa recette	43
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	47
Alice Quillet et Anna Trattles et leur recette	71
VIANDES, POISSONS ET PLATS COMPLETS	75
Julie Caute et sa recette	97
FRUITS	101
Alessandra Montagne-Gomes et sa recette	119
OEUFs, LAITAGES ET FROMAGES	123
Chloé Charles et sa recette	139
BOISSONS	143
Christel Régis et sa recette	157
ANNEXES	161
Index	162
Bibliographie	166
Adresses utiles	171
Remerciements	172





INTRODUCTION



Chaque année, dix millions de tonnes de nourriture par an sont jetées, soit 29 kilos par personne. Bien sûr, tout ne se joue pas uniquement dans notre cuisine : c'est 18 % de la production alimentaire destinée à la consommation humaine qui finirait à la poubelle¹, le gâchis concernant tous les maillons de la production, du champ à l'usine en passant par le supermarché ou le marché. Pour finir par nous, jetant à la poubelle les feuilles de salade oubliées au fond du bac à légumes... Un gâchis économique, environnemental et social contre lequel nous pouvons tous faire quelque chose.

Bonne nouvelle : nous avons donc l'occasion de changer les choses trois fois par jour, à chaque fois que nous préparons nos repas, et lorsque nous faisons nos courses ! C'est avant tout une question de point de vue : **il n'appartient qu'à nous de considérer nos restes alimentaires comme des trésors au lieu de déchets.**

Nos placards et nos frigos sont pleins de trésors inexploités. Pourquoi jeter les tiges de chou-fleur alors qu'elles sont délicieuses sautées ? Et ce pain un peu sec, pourquoi ne pas le transformer en chapelure dorée pour faire croustiller des pâtes ? Mettre de côté ces aliments, c'est se priver d'ingrédients simples, goûteux et économiques. Arrêtons de nourrir nos poubelles ! Pour vous aider dans cette démarche, les recettes qui suivent ont recours aux épiluchures, restes, os et ingrédients déjà cuits que vous avez chez vous. Mais elles s'inspirent aussi de ce qui se pratique dans nombre de cuisines professionnelles, où tout aliment doit être optimisé, encore plus quand il est de grande qualité : une question de coût... et de goût ! Voilà pourquoi six cheffes qui pratiquent au quotidien l'art d'optimiser tout ce qui rentre dans leur cuisine ont également contribué à cet ouvrage, parce qu'il s'agit bien de l'affaire de tous. Mais pour avoir de beaux restes, et savoir en tirer parti, quelques bons réflexes sont à mettre en place. Voici mes conseils pour limiter les dégâts !

1. Source : <http://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20170505STO73528/>
infographie-les-chiffres-du-gaspillage-alimentaire-dans-l-union-europeenne



Tout commence par les courses

Sacs en papier réutilisés et sacs lavables en fine toile, cabas et liste précise : vous êtes prêts à partir... mais reposez tout ça. Et commencez par faire un tour dans votre frigo pour le ranger et mettre en évidence les produits dont la date de consommation approche, et constater que vous avez déjà des carottes qui ramollissent dans le bac à légumes. Cela vous permettra d'anticiper les recettes de la semaine (tiens, une soupe de carotte au menu, mieux vaut donc acheter un peu de coriandre pour aller avec), de vérifier les dates limites de consommation qui approchent dangereusement (pas la peine d'acheter de yaourts, il y en a trois à liquider sous peu) et donc d'éviter les doublons source de gaspillage, puisqu'on a une trop grande quantité à écouler. En ayant en tête ce qui doit être rapidement utilisé, on ne fait pas les mêmes choix, on ne construit pas ses menus à partir d'une page blanche : on gagne du temps... et de l'argent. Batch cooking et anti-gaspi font fort bon ménage ! D'ailleurs, à propos de ménage, avant de filer faire vos courses, profitez-en pour donner un coup de propre au bac à légumes du frigo !

Choisissez des aliments dont vous tirerez le plus parti : le chou-fleur muni de sa couronne de feuille, des carottes avec leurs fanes, le chou-rave et ses feuilles vertes, de la viande avec des os à désosser vous-même (pour récupérer peau et os afin de faire un bouillon), un poisson entier plutôt qu'en filet... Si vous demandez au poissonnier ou au boucher de vous les préparer, demandez la carcasse ou les arêtes et la tête à part, afin de pouvoir les utiliser chez vous.

Emballés, c'est pesé

Une fois préparés, des aliments bien emballés durent plus longtemps. À vous les boîtes et les bocaux pour ne rien perdre ! Plutôt que du film étirable, investissez (ou fabriquez) des *bee's wraps*, morceaux de tissus recouverts de cire d'abeille. Pour protéger un demi-oignon ou citron, un morceau de potiron... ils sont parfaits pour cet usage. Pour les boîtes, misez sur la transparence (afin de tout de suite repérer ce que vous avez à utiliser) et utilisez un marqueur type Posca pour indiquer la date de mise au frigo, ou à défaut un morceau de ruban adhésif pour peintre (le blanc, qui se déchire facilement et sur lequel on peut écrire). **Petit rappel** : toujours attendre que les restes soient froids avant de les placer au réfrigérateur.

Prévoyez également une grande boîte hermétique prête à servir dans le réfrigérateur – de préférence en verre – qui accueillera les petits déchets végétaux propres et prêts à l'emploi : fanes, épluchures, vert de poireau, extrémités de courgettes, tiges d'herbes aromatiques... Idéal pour démarrer une recette ou un bouillon. Quant aux autres restes de repas, ils doivent être emballés à part (restes de viande, poisson...) dans des boîtes hermétiques.

Pour le congélateur, la « boîte à restes » peut être adoptée pour les os, ainsi que pour les épluchures et restes végétaux qui peuvent directement servir à préparer un bouillon (voir p. 23), mais aussi pour les bananes trop mûres : n'oubliez pas de noter la date de congélation sur le sac ou la boîte ! Des récapitulatifs des durées de conservation (au réfrigérateur et au congélateur) vous simplifieront la tâche : ils vous attendent à chaque début de chapitre de cet ouvrage.

Enfin, un petit tour des placards s'impose tous les trimestres pour vérifier que rien ne s'abîme et un contrôle des dates limites de consommation approchantes vous permettra de les utiliser au mieux. **Ma technique** : je les laisse sur le plan de travail bien en vue, ou à hauteur d'yeux dans le placard, pour me forcer à les employer au plus vite.

Bien conserver, mieux consommer

Savoir bien conserver les aliments et lire les étiquettes est également indispensable.

Ainsi, bien ranger ses fruits peut leur permettre d'être conservés plus longtemps. Certains fruits peuvent être cueillis verts et continuent de mûrir chez vous. On les désigne sous le nom de « fruits climactériques » : abricot, avocat, banane, coing, figue, fruit de la passion, goyave, kaki, kiwi, mangue, pêche et nectarine, pomme, poire, prune et... tomate. Cela est dû à l'éthylène, un gaz qu'ils dégagent naturellement, incolore et inodore. Mais les autres fruits (non climactériques, eux) qui doivent être cueillis à maturité (agrumes, fruits rouges) sont sensibles à l'éthylène, qui les fait se dégrader plus vite et se conserver moins longtemps. **Conclusion** : ne mélangez pas dans la corbeille à fruits banane, pomme et orange, sous peine de retrouver rapidement des oranges molles, voire moisies ! En les séparant, vous prolongez la durée de vie de vos fruits non climactériques. Mais vous pouvez aussi utiliser ces





propriétés pour accélérer un mûrissement : mettre dans un sac en papier kraft avocat et banane (ou pomme) permettra de faire mûrir l'avocat.

De même, tous les pots entamés (condiments, confiture, crème fraîche) doivent avoir leur bordure soigneusement nettoyée après ouverture : c'est là que les moisissures se déposent... Un simple coup de spatule en silicone pour rendre le bord du bocal propre après utilisation peut prolonger considérablement la durée de vie du produit.

Pour les produits frais et en vrac, des récapitulatifs en tête de chaque chapitre vous rappellent les durées de consommation recommandées. Mais pour les produits industriels, tout se joue sur l'étiquette.

Pour les produits d'épicerie secs (riz, conserves, pâtes...) et les surgelés, c'est une date de durabilité minimale (DDM), anciennement nommée DLUO (date limite d'utilisation optimale) qui y est apposée. Autrement dit : il n'y a pas péril à consommer le produit une fois celle-ci dépassée, sauf si le produit présente un changement d'odeur ou d'aspect. Et à condition qu'il ait été conservé dans de bonnes conditions, au sec pour l'épicerie et à -18°C sans rupture de la chaîne du froid pour les surgelés. Le produit peut en revanche avoir perdu une partie de ses qualités (couleur, goût, texture, nutriments...) sans pour autant être toxique. **Pour les conserves**, on peut les consommer jusqu'à un an après leur date limite, à condition qu'elles aient été stockées dans un endroit sec et que la boîte ne soit pas endommagée. Mais attention : si la boîte a gonflé, si une drôle d'odeur se dégage à l'ouverture ou si le produit présente une texture ou une couleur douteuse, danger ! Il faut alors impérativement jeter le produit (et ouvrir la fenêtre pour l'odeur).

Pour les produits frais périssables (viande, produits laitiers...) c'est une DLC (date limite de consommation) ou DLV (date limite de vente) qui s'applique. Elles concernent les produits fragiles, susceptibles d'être dangereux pour la santé lorsqu'ils se dégradent à cause du développement de bactéries. Le risque : une intoxication alimentaire, plus ou moins sévère. Néanmoins, certains produits fermentés (comme les yaourts) peuvent être consommés au-delà de la date indiquée, si l'aspect du pot (pas de gonflement) ou du produit (ni moisissures, ni jaunissement) n'a pas changé.

Pour la viande, le poisson, les charcuteries tranchées, mieux vaut être rigoureux. Mais en faisant cuire le produit juste à temps, on prolonge sa vie d'une journée, le temps de chercher une recette dans laquelle l'utiliser : ainsi, le steak haché qui va périmer ce soir peut être cuit illico puis conservé au froid

après refroidissement et se transformer en sauce bolognaise le lendemain sans danger pour la santé. Vous voyez que ça sert de ranger son frigo et d'éviter de nourrir les poubelles ? **Avoir l'œil sur les dates de péremption est une bonne manière de lutter contre le gaspillage alimentaire** : chaque Européen met à la poubelle 173 kg² de nourriture par an, et les Français 7 kg de nourriture encore emballée.

N'en jetez plus

Noyaux d'olive (pour enrichir un bouillon, dans une boule à thé), **marc de café**, **gousse de vanille grattée de ses graines** (à glisser non seulement dans le sucre, mais aussi dans une bouteille de rhum ou même de la poudre d'amandes) : avant de mettre à la poubelle un produit déjà utilisé, réfléchissez si une deuxième vie n'est pas envisageable pour lui. Et le réflexe compost (certes plus difficile à mettre en place en ville) est à adopter rapidement, pour faire diminuer le volume des poubelles, mais également pour redonner à la terre ce qu'elle a donné aux végétaux qu'on a consommé ! C'est particulièrement indispensable pour des produits comme le café ou certaines parties de fruits tropicaux (après réemploi) pour diminuer un peu leur bilan carbone.

À vous de jouer désormais pour découvrir qu'on peut se régaler avec pas grand-chose, à condition d'y avoir ajouté un peu de jus de cerveau et un soupçon d'huile de coude (toujours mieux que l'huile de palme). « **Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme** » : ce qui marche dans la nature fonctionne aussi dans notre cuisine. Vivent les beaux restes !

2. Source : <http://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20170505ST073528/>
infographie-les-chiffres-du-gaspillage-alimentaire-dans-l-union-europeenne