

100%
économique
en énergie
et
anti-gaspillage

Marie Cochard

Notre aventure sans frigo

ou presque...

Notre aventure sans frigo ou presque...

Vous passeriez-vous de votre frigo ?

Micro-ondes ou chauffe-biberon, passe encore, tentons éventuellement de nous passer de la télé voire de la poubelle... Mais le frigo ?!

Nous sommes 99,6 % à posséder cette armoire à glace. Autant dire qu'elle règne en maître dans nos cuisines... Et pourtant, cette reine du stockage, que l'on remplit comme un placard, n'est pas indétrônable. D'autant qu'une véritable révolution alimentaire est en marche ! En effet, aujourd'hui nous savons qu'il est souhaitable pour notre santé et celle de la planète d'acheter local et en plus petites quantités, de consommer moins de viande, moins de poisson, moins de produits laitiers... Or, si l'on s'inscrit dans cette démarche, combien d'aliments peuvent en toute sécurité se passer du frigo ? Beaucoup, en réalité !

Vous trouverez dans cet ouvrage des dizaines de conseils, d'astuces et de recettes tirés de traditions oubliées ou d'autres cultures, pour bénéficier au mieux des nutriments et vitamines contenus dans les aliments ! À défaut de vous passer complètement du frigo, vous pourrez opter pour une version "mini", l'utiliser à meilleur escient et (re)découvrir la vraie saveur de vos denrées !

*Guidée avant tout par un souci de bien-être et une volonté farouche de préserver les ressources de la planète, Marie Cochard, journaliste et auteure du livre **Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire**, remet ici le couvert de la lutte contre le gaspillage alimentaire. Elle nous sert avec humour ses incroyables découvertes en matière de conservation naturelle, prouvant ainsi que débrancher son réfrigérateur est loin d'être une idée complètement givrée !*





Marie Cochard

Parce qu'elle considère que l'éco-art de vivre (ou " la sobriété heureuse ", chère à Pierre Rabhi) est une invitation pour éveiller notre potentiel intuitif et créatif, Marie revisite sans cesse son mode de vie, remettant au goût du jour les pratiques de nos ancêtres afin se les réapproprier. Convaincue que nous pouvons tous prendre en main notre santé et celle de la planète, elle partage ses découvertes depuis dix ans en qualité de journaliste spécialisée dans l'écologie. Elle a ainsi fait du gaspillage alimentaire son cheval de bataille. Si elle s'attaquait au recyclage des bio-déchets dans son premier ouvrage, Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire, ce sont cette fois nos modes de consommation et de conservation qui passent à la moulinette !

*Avertissement :
attention, la lecture de ses ouvrages
rend optimiste et donne envie
de se mettre en action immédiatement.*

www.lacabane-antigaspi.com





Olivier Cochard

*Directeur artistique, alternant reportages
et créations graphiques,
Olivier Cochard met notamment ses compétences
et son expérience au service de Oui mag !
(magazine de La Ruche qui dit oui),
en réalisant des portraits
de producteurs, en complicité avec son épouse,
journaliste et auteure de cet ouvrage.
Son crédo : immortaliser et donner à voir le vrai,
l'authentique, le durable.*

*Quand ce professionnel de l'image n'est pas derrière
l'objectif de son reflex ou l'écran de son Mac,
il y a fort à parier qu'il est dans son canoë canadien,
à sillonner les lacs de sa région d'adoption,
la Gironde, ou dans son cabanon de jardin
à bricoler à partir de matériaux de récupération.*

*Pour cet ouvrage, non content de s'être appliqué
à photographier trucs et astuces de conservation
et personnalités, il a vécu, cette aventure
sans réfrigérateur de l'intérieur.*

www.lacabane-antigaspi.com

Notre aventure
sans frigo *ou presque...*

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

AVERTISSEMENT AU LECTEUR

Les informations et recettes qui figurent dans cet ouvrage, tirées de l'expérience personnelle de l'auteur et des personnes qu'elle a interviewées, ont été complétées par des avis d'experts et vérifiées avec soin. La responsabilité de l'auteure et de l'éditeur ne saurait cependant être engagée quant aux éventuels dommages ou désagréments pouvant résulter de leur mise en œuvre. L'auteure attire naturellement l'attention sur les aliments (viande, poisson, fruits de mer, mayonnaise...) qui doivent impérativement être conservés au réfrigérateur, à défaut d'être consommés dans les heures suivant leur achat ou leur préparation, et sur les précautions à prendre lors de l'expérimentation de modes de conservation alternatifs. En cas de doute, ou si vous souhaitez en savoir plus sur les règles d'hygiène alimentaire et sur les risques liés aux modes de conservation, nous vous engageons à consulter les sites suivants :

www.securiteconso.org/intoxications-alimentaires/

www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Hygiene-alimentaire

<http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2013/35219a-fra.php>

Conception graphique : Olivier COCHARD

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017, ISBN : 978-2-212-67366-1

Marie Cochard

Notre aventure
sans frigo *ou presque...*

EYROLLES





“ Frigo, tu paries, Paris, que je te quitte ? ”

Quand j'ai annoncé autour de moi que j'allais débrancher mon réfrigérateur et que j'allais écrire un livre sur le sujet, la réaction a été pratiquement unanime. Passé la stupéfaction, mes proches m'ont quasiment tous regardée d'un air terrifié : “ Vous allez manger des aliments moisis et des légumes avariés ? ”

J'exagère un peu... mais pas tant que cela. Mon entourage s'imaginait que je revenais à l'âge de fer voire de pierre... et que ma petite famille souffrirait bientôt de maladies telles que le botulisme, la listériose, la salmonellose, j'en passe et des meilleures !

Mes parents ont bien tenté de me raisonner en jouant sur la corde sensible : “ Et les enfants, tu ne vas tout de même pas leur infliger cela ! Ils vont ingurgiter un bouillon de culture si tout reste dehors...” Lesquels enfants m'ont demandé s'ils mangeraient moins une fois le frigo débranché...

Quant à mon cher et tendre, comment vous dire ? Sa première pensée a été pour son échine de porc et ses bières fraîches. Ensuite est venu le temps des négociations...

Comment leur en vouloir ? 99,6 % des Français possèdent un réfrigérateur. Car voyez-vous, s'il est envisageable pour certains de se passer de télé, pour d'autres de téléphone portable, pour d'autres encore de sucre, vivre sans frigo est un débat d'une autre dimension. On touche là aux confins des limites de l'humainement acceptable pour le commun des mortels occidental !

Par contre, toujours téméraires, mes amis écolos ont réagi totalement différemment à l'annonce de la nouvelle, en manifestant un vif intérêt et une curiosité amusée pour l'expérience que je m'apprétais à mener.

Aussi, après avoir tenté par tous les moyens de recycler les épluchures (voir mon premier ouvrage, Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire), allais-je essayer de comprendre de quelle manière optimiser la conservation des aliments autrement qu'avec le fameux appareil électroménager, en évitant, il va sans dire, l'apparition de germes pathogènes (pour le moins peu appétissants !) sans pour autant vivre comme une “primitive” recluse au fin fond des bois.

Au-delà de mon travail de journaliste, j'ai souhaité mettre en application tout ce que j'ai appris au cours de mes “enquêtes”, sachant que ce serait une autre paire de manches et que le parcours serait sans nul doute jalonné de difficultés (je le concède, on est loin de La Petite Maison dans la prairie !).

J'ai souhaité, avec ce livre, retrousser les miennes (de manches), passer mon garde-manger au scanner, me lancer le réel défi de réapprendre savoir-faire et astuces d'antan, limiter au maximum notre gaspillage alimentaire et, enfin, diminuer encore un peu notre bilan énergétique.

À vrai dire, si comme moi vous êtes déjà engagé dans une démarche de “mieux manger”, que vous boycottez, autant que faire se peut, les supermarchés au profit des circuits courts, que vous privilégiez les produits frais par rapport aux plats industriels farcis d’additifs alimentaires (censés améliorer leur conservation, pardi !) et que vous limitez ou que vous avez déjà supprimé la viande (bien-être animal, catastrophe écologique, réchauffement climatique et santé oblige), le poisson (sous peine de vider les mers et de vous retrouver hautement contaminé), les produits laitiers (intolérances et allergies à la caséine, acides gras saturés...) et enfin le gluten (omniprésent dans les produits industriels et notamment dans la boulange) de la composition de vos menus, il ne vous aura sans doute pas échappé que le contenu de votre cher frigo s’est réduit comme peau de chagrin !

Sans compter que, parmi les ingrédients restants, bon nombre ne devraient pas côtoyer le grand froid : fruits et légumes, fromages, miel, œufs, café, gousses d’ail, oignons, sirops, bouteilles d’eau, pots de confiture, sardines en conserve... Ôtez-les de votre armoire à glace et vous n’aurez sans doute plus que quelques restes : un morceau de tarte maison ou un plat de crumble de légumes, par exemple. Ceux-ci peuvent être congelés et ressortis à l’occasion d’un repas pris en solitaire ou d’un déjeuner à emporter au bureau (notez que les restes se conservent entre 3 et 6 mois placés au congélateur, contre 1 à 4 jours s’ils sont disposés au réfrigérateur). Congeler nos restes est donc la meilleure solution pour augmenter leur conservation et éviter de manger le même plat plusieurs jours de suite !

Non pas (comme pourraient le sous-entendre les thuriféraires de la chaîne du froid et autres rabat-joie) que vous ne mangiez plus rien, seulement vous boudez désormais les produits industriels au profit de fruits et légumes frais, de légumineuses, de laits végétaux, de céréales anciennes, de graines et de graines germées, d’herbes aromatiques, d’épices, de miel et de sucres non raffinés... bien meilleurs pour votre santé et celle de la planète.

À la clé, la santé (cuisiner des produits à température ambiante épargne notre organisme, en effet, notre corps doit fournir un effort incroyable pour digérer des aliments sortant du réfrigérateur), beaucoup d’économies, moins de déchets, plus de simplicité, de plaisir à faire soi-même et le goût, surtout ! Seulement, rappelons encore une fois que l’idée ne me serait pas venue de me passer de réfrigérateur si mon alimentation avait été en partie composée de plats préparés, car, pour ces produits, la réfrigération est obligatoire !

Cet ouvrage n’a en aucun cas la prétention d’être un guide. Il s’agit plutôt d’une invitation à nous suivre dans nos pérégrinations à travers une palette de DIY* autour de la conservation des aliments, sans technologie ni électricité (pour la grande majorité), et d’astuces faciles à réaliser et qui font la part belle à la récup’ et au détournement d’objets.

Bon, et si je suis encore là pour vous en parler, c’est que cela ne s’est pas trop mal passé !

Marie Cochard



* DIY : “do it yourself”, c’est-à-dire à réaliser soi-même.



Sommaire



| | |
|--|----|
| Préfaces..... | 10 |
| Haro sur le frigo..... | 12 |
| Mes 10 commandements pour (sur)vivre "sans frigo"..... | 16 |
| Bon vieux garde-manger..... | 18 |
| C'est dans les vieux pots..... | 20 |
| Objets à chiner..... | 22 |
| Petits préliminaires..... | 26 |

Entreposage

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Ail et échalotes empotés..... | 37 |
| Oignons en bas Nylon..... | 38 |
| Pommes, claie du succès..... | 41 |
| Fromages qui se tapent la cloche..... | 42 |
| <i>Le fromage blanc de Macha.....</i> | <i>45</i> |
| Pommes de terre sur la paille..... | 46 |

Mise à l'eau

| | |
|---|-----------|
| Poireaux, les pieds dans l'eau..... | 51 |
| <i>Les repousses de Salindrah.....</i> | <i>52</i> |
| Beurre qui ne tourne pas autour du pot..... | 55 |
| Radis, têtes en l'air..... | 56 |
| <i>Les graines germées d'Angèle.....</i> | <i>59</i> |

Séchage / Dessiccation

| | |
|--|-----------|
| Kakis, hisse et oh !..... | 62 |
| Champignons en lévitation..... | 65 |
| Tomates qui se dorment la pilule..... | 66 |
| <i>Les fruits séchés d'Amélie.....</i> | <i>69</i> |

Enfouissement / emballage / enrobage

| | |
|---|-----------|
| Carottes des bacs à sable..... | 73 |
| <i>Le nukazuké de Yoko.....</i> | <i>74</i> |
| Courges en barrique..... | 77 |
| Frigo du désert..... | 78 |
| Pain, l'affaire est dans le sac..... | 81 |
| Pêches dans de beaux draps (de soie)..... | 82 |
| Clémentines en papillotes..... | 85 |
| Poires encapuchonnées de cire..... | 86 |
| Restes "bien conservés"..... | 89 |
| <i>Les emballages en cire d'abeille de Charles.....</i> | <i>90</i> |
| Œufs dans le même panier..... | 93 |
| Fromage dans de l'huile de jouvence..... | 94 |

Antiseptiques (sel, fumée, vinaigre, alcool, sucre)

| | |
|---|------------|
| Magret de canard en momie..... | 99 |
| <i>La viande et le poisson fumés de John C.....</i> | <i>100</i> |
| Fraises qui ne tournent pas au vinaigre..... | 103 |
| Cerises à l'eau-de-vie..... | 104 |
| <i>Les confiseries au lait de Radhika.....</i> | <i>107</i> |

Fermentation

| | |
|--|------------|
| Kéfir, boisson vivante..... | 110 |
| Légumes lactofermentés..... | 113 |
| Citrons confits..... | 114 |
| <i>Les citrons confits de Pascale.....</i> | <i>117</i> |
| Chou kimchi comme ça..... | 118 |
| <i>Le kimchi de Marie-Lee.....</i> | <i>121</i> |

Appertisation (stérilisation)

| | |
|------------------------------------|------------|
| Haricots chauds bouillants..... | 124 |
| Kiwis jolis, jolis, jolis..... | 126 |
| <i>Les confitures de Lina.....</i> | <i>129</i> |

| | |
|-----------------|-----|
| Conclusion..... | 132 |
|-----------------|-----|

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Conservation des petits restes..... | 134 |
|-------------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Conservation des produits de base..... | 136 |
|--|-----|

| | |
|------------|-----|
| Index..... | 140 |
|------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Remerciements..... | 142 |
|--------------------|-----|



Préfaces

“Marie, je suis plongée dans ton Aventure sans frigo, il fait 36 °C dehors, tu penses bien que...”

Et puis chemin faisant, je me dis que finalement, à part les boissons fraîches et les quelques yaourts qu’il contient, mon frigo urbain, souvent appelé “frigo de pauvre” par les gens qui m’entourent, n’est pas loin de l’idéal que tu préconises. Il faudrait juste que je réduise la taille de cette “armoire à glace” afin de minimiser sa voracité en énergie.

“La meilleure conservation commence par l’achat”, cette phrase sonne tellement juste !

Oui au bon achat de saison et en circuit court, tu l’expliques bien : les légumes qui n’ont pas voyagé en camion réfrigéré se conservent à température ambiante, parfois juste à l’abri de la lumière. Mais surtout, oui à l’achat de peu. Notre cuisine ne doit pas reproduire l’étal d’un supermarché où l’on choisit ce qu’on va consommer au jour le jour... pour finir par mettre le reste à la benne ! Devoir savoir ce que l’on va cuisiner peut paraître au début comme une contrainte, une privation de choix, mais on s’aperçoit vite que notre quotidien en est simplifié. Cuisiner devient alors facile, rapide et plaisant. Trop de choix, finalement, c’est trop compliqué !

C’est lors de nos premiers voyages en “kmion” que j’ai commencé à adopter ce mode de vie de peu : de cuisine de peu et de peu de réfrigération, grâce à une glacière capricieuse. Bien des fois, il a fallu vite tout manger ou vite tout jeter ! Depuis je ne mets plus au froid que des boissons fraîches qui, au pire, deviennent des tisanes, quelques yaourts ou un peu de charcuterie pour la journée. Le reste vit une vie tranquille dans du papier sulfurisé, des sacs en kraft ou en tissu, ou dans le panier en osier. Bien sûr, la nourriture se modifie, c’est normal et même rassurant (les conservateurs nous veulent si peu de bien) ; il faut alors inventer d’autres façons de la manger. Le pain dur, réduit en miettes, est éparpillé sur un plat de pâtes, le chèvre frais se mange sec, la tome durcie est râpée, la salade fanée se fait sauter et les légumes flapés se coulent en ratatouille...

Marie, toi comme moi, nous aimons observer le quotidien et rendre ludiques les petites philosophies domestiques, toujours à la recherche de jolies choses à vivre dans l’inaperçu ou le non-remarquable. Ton utilisation des épluchures avait enchanté un minuscule espace entre cuisine et compost, ton aventure sans frigo nous offre une nouvelle aire de jeux, inattendue encore.”

Martine Camillieri

Martine Camillieri est plasticienne et auteure, elle travaille sur l’écologie, le biodégradable, le zéro-déchet. Elle est l’auteure de Jamais sans mon kmion, paru aux éditions de l’Épure.