

Atelier 6 Alimentation zéro déchet

Mars 2019

Dans le monde, on estime que le tiers des aliments destinés à la consommation humaine est gaspillé. En France, ce sont près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable qui sont jetées chaque année.

Dans un contexte global où des millions de personnes sont sous alimentés, le gaspillage alimentaire représente non seulement un problème éthique mais aussi économique et environnemental. Toutefois, dans notre société actuelle, l'organisation familiale ainsi que les rythmes de vie personnelle et professionnelle, sont étroitement liés aux choix que nous faisons pour nous nourrir.

Lors de cet atelier « Alimentation zéro déchet », nous vous proposons trois moments de partage pour parler des alternatives au gaspillage alimentaire et aux objets jetables toujours omniprésents dans nos cuisines :

- Cuisiner sans déchet des légumes locaux et de saison.
- Faire soi-même des barres de céréales pour un déjeuner/goûter sans additifs.
- Découvrir de nombreux objets « zéro déchet » qui peuvent facilement remplacer les objets jetables dans la cuisine.

Les animateurs : Enedina pour le territoire *ParisEstMarneBois*, Solène et Thomas pour la MJC.

Retour sur les séances

Les participants à l'atelier se sont montrés très intéressés par les ustensiles et le matériel zéro déchet de la cuisine présentés par Enedina et Solène : sacs à vrac, cabas de courses, bee's wrap et charlottes, serviettes en tissu, papier cuisson réutilisable, boîtes et bocaux en tout genre, boules à thé, moulin à café... autant d'alternatives durables pour remplacer les objets jetables et réduire ses déchets dans la cuisine.

Ils ont ensuite participé activement aux deux ateliers portés sur une cuisine saine, avec des produits locaux et zéro gaspillage :

Avec Enedina du Territoire *ParisEstMarneBois* : cuisine sans gaspiller

Après des échanges sur les fruits et légumes locaux et de saison, qui sont fort nombreux, nous avons évoqué les impacts environnementaux, économiques mais aussi sociaux que représentent nos modes de consommation en matière alimentaire.

Comment cuisiner les courges où l'on peut tout manger ? Comment conserver des légumes par la méthode de la lacto-fermentation ? Les participants sont repartis très motivés pour tester ces alternatives.

Avec Thomas de la MJC : Céréales et goûter

Les participants ont échangé sur les bénéfices apportés par la préparation maison des céréales consommés le matin ou au moment du goûter. Ils ont vu Thomas mélanger les ingrédients, choisis de qualité et achetés en vrac, pour ensuite les déguster ensemble (après un temps de cuisson au

four). Enfin, ils ont été séduits par le goût, la texture, mais aussi la facilité avec laquelle il est possible de les préparer.

Pour aller plus loin

Céréales : Recette secrète de Thomas

Ingrédients (en vrac) :

- 250 g d'avoine
- 40g de noix de coco rappée
- 20g de grains de sésame (ou graines de chia, tournesol, courge...)
- 1 poignée de noix (ou amandes, noix, noisettes, cajou...)
- 1 poignée de fruits secs (raisins, canneberge, baies de goji, abricots en morceaux...)
- 10 cl d'eau
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave ou de miel

Étapes :

- Sortir la plaque du four et préchauffer le four à 150°C.
- Mélanger l'avoine, la coco rappée, les graines de sésame, les noix en petits morceaux dans un saladier.
- Verser le mélange sirop d'agave/eau sur la préparation et bien mélanger. Laisser le mélange reposer quelques minutes afin que les flocons d'avoines gonflent.
- Couvrir la plaque du four de papier cuisson et y étaler la préparation de manière uniforme sur toute la surface.
- Enfourner à mi-hauteur pour 30 à 40 min en sortant la plaque du four à mi-parcours lorsque tous les flocons ont pris une couleur dorée pour les mélanger et les répartir de nouveau sur toute la plaque. Cela permet aux flocons de cuire de façon homogène.
- Ajouter les fruits secs en fin de cuisson (pour ne pas qu'ils noircissent). Il est possible de remplacer les fruits secs par du chocolat en morceaux.
- Sortir le granola du four et le laisser refroidir. Conserver dans un contenant hermétique.
- Possibilité de l'agrémenter avec du lait, du yaourt et de fruits de saison.

La **fiche des fruits et légumes** français de saison (par mois) est disponible sur le site internet de la Ville.

Anti gaspillage : Cuire les **graines de courge** (butternut, potimarron, potiron...) au four <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/graines-de-courge-stripetti-grillees-au-colombo-pour-l-aperitif-304903> (le papier de cuisson n'est pas nécessaire).

Tout savoir sur la **lacto-fermentation** :

<https://nicrunicuit.com/aide/conseils/des-legumes-en-bocaux-lacto-fermentes/>

Recette pour fabriquer son propre film alimentaire « **bee's wrap** »

A la cire d'abeille : <https://youtu.be/ID940YJ56FI>

A la cire végétale : <https://youtu.be/nasZqWYaxcU>

Sites et lieux pour **acheter des outils de cuisine zéro déchet** :

La boutique de la Maison du zéro déchet à Paris : <http://lamaisonduzerodechet.org/la-boutique/>

Les sites de vente d'objets neufs : www.etsy.com / www.greenweez.com

Les ressourceries et recycleries comme Emmaus, la recyclerie de Montreuil ; ainsi que les sites de vente d'objets d'occasion comme le Bon coin.