

FORUM DES LUTINS MALINS

# REPAS ZÉRO DÉCHET

Samedi 28 novembre



**COMMENT RÉGALER SES CONVIVES  
TOUT EN RESPECTANT LA PLANÈTE ?**

### 3 pistes pour un repas de Noël zéro déchet

- Un Noël pour profiter sans gaspiller
- Un Noël gourmand et responsable
- Un Noël festif avec de jolies décorations de table respectueuses de la nature



## Un Noël anti-gaspillage

- **Calculez bien les quantités** : pour un repas de réveillon, on conseille de prévoir 600 à 700g de nourriture par personne, tous plats confondus
- **Faites vos menus à l'avance** pour prévoir les bonnes quantités
- **Rangez votre frigidaire** avant de faire vos courses pour faire le point sur ce qu'on a déjà et donc être sûrs de ne pas acheter en doublon
- **Utilisez les fanes et les épluchures** : les fanes de radis font un excellent pesto, les peaux de bananes sont délicieuses en gâteau et celles des pommes se transforment en chips. Un potimarron n'a pas besoin d'être pelé et on ajoute facilement à un potage les fanes des carottes ou les feuilles d'un chou-fleur. Bref, on cuisine TOUT (ou presque) !
- **Accommodez les restes**, c'est la fête aux gratins (de pommes de terre, de chou-fleur, de tout ce qu'on veut) ; quiches ; soupes (presque tous les légumes peuvent se faire en soupe et se mélangent facilement) ; smoothies (pour les fruits).



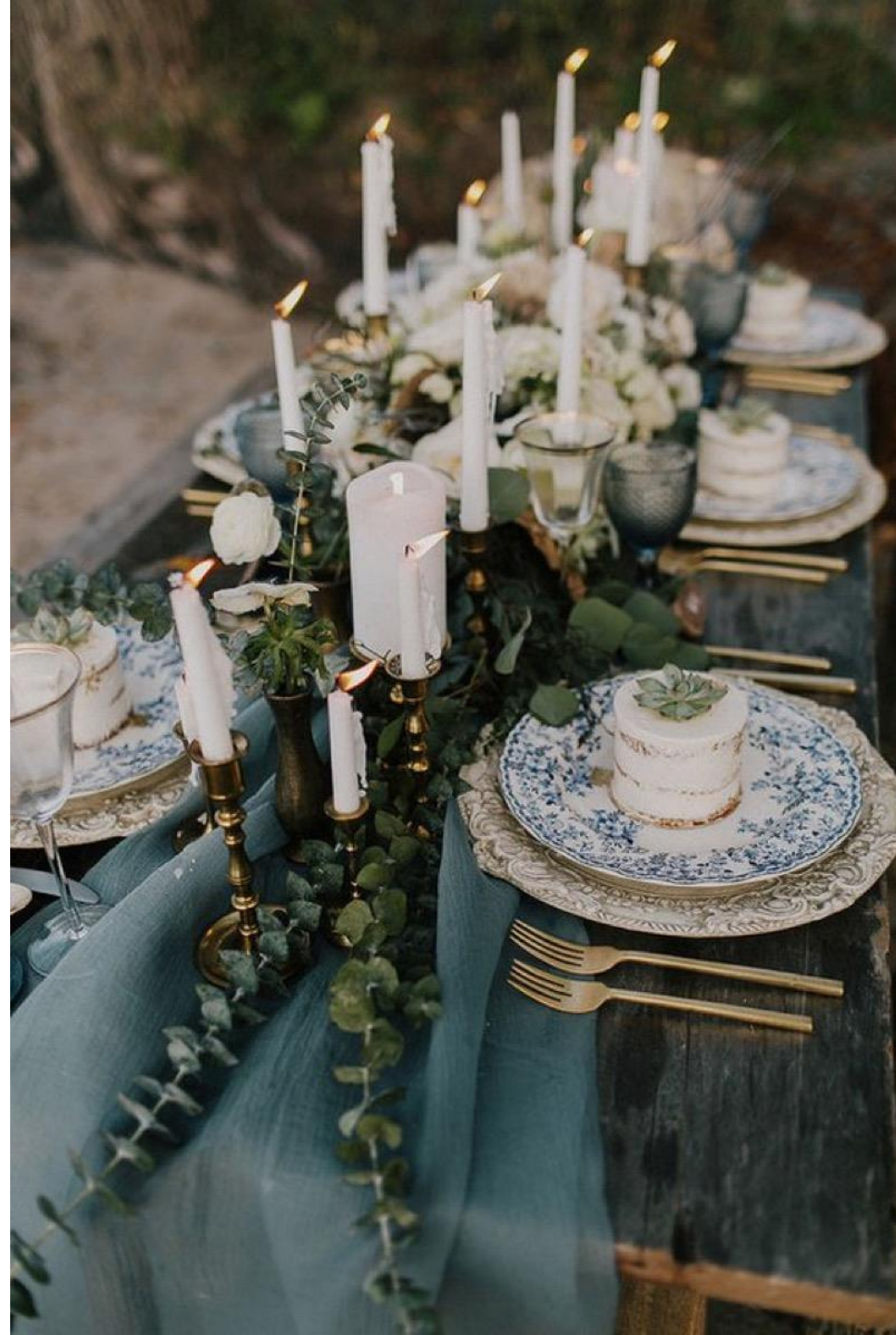
## Un Noël responsable en cuisine

- Faites vos courses dans des **magasins locaux, durables et zéro déchet**
- Achetez des **produits locaux, labellisés et sans additifs**
- ✓ **Pour le poisson et les crustacés**, on trouve les labels MSC (pour la pêche) ou ASC (pour l'aquaculture). Si on prépare des crevettes grises, on les achète plutôt non épluchées. Elles ont un meilleur bilan environnemental et cela permet de préparer de la bisque avec les carcasses.
- ✓ Evitez les **langoustes des Caraïbes** qui sont contaminées au chlordécone, insecticide cancérigène ☹️



# Un Noël responsable à table

- Utilisez de **vraies assiettes et couverts**, des serviettes en tissu, des verres et bouteilles en verre...
- Utilisez des **décorations naturelles ou de récupération** (pommes de pins, feuilles de houx, guirlande lumineuse à LED...)
- **Faites vos décorations vous-mêmes** 😊 : sapins en pâte à sel, broderies de quelques branchages de sapin sur une nappe blanche, étoile en bois peinte avec du vernis à ongles
- **Réutilisez** les bocaux en verre en photophores de Noël
- Aller fouiller votre **jardin** pour y trouver des décorations 😊 : branches de lierre, jolies pierres...



# Quelques idées de recettes

## Vin chaud

- Une bouteille de vin rouge au choix, Bordeaux, Bourgogne, Pinot noir..
  - 150g de cassonade
  - une étoile de badiane
  - un bâton de cannelle
  - une cuillère à soupe de miel (facultatif)
  - des écorces d'orange bio séchées
  - gingembre frais en lamelle (facultatif)
- 
- Mettre à chauffer en léger frémissement durant 10mn et laisser infuser à couvert avant de déguster
  - L'alcool est parti, donc sans danger 😊



# Quelques idées de recettes

## Cake à la peau de banane et pépites de chocolat

- 3 peaux de bananes bio bien mûres
- 50 à 100 ml de lait
- 2 œufs
- 50 g de beurre (+ pour beurrer le moule)
- 180 g de farine
- 150 g de sucre
- 1/2 sachet de levure
- Selon vos envies, agrémentez de pépites de chocolat, de cannelle (ou 4 épices) en poudre, de pâte à tartiner ou de confiture maison...



- Rincer les peaux de bananes et couper les extrémités.
- Mixer les peaux avec 50 ml de lait (au mixeur plongeur ou au blender) jusqu'à obtenir une purée un peu épaisse. Ajouter du lait si besoin. Il ne doit pas rester de morceaux de peau.
- Verser la purée dans un grand bol/saladier.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter les jaunes à la purée.
- Ajouter le beurre fondu et mélanger.
- Ajouter progressivement la farine et la levure tamisées en continuant à mélanger.
- Ajouter le sucre. Mélanger.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Monter les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement au mélange.
- Optionnel : ajouter les pépites de chocolat ou les épices.
- Enfourner 35 minutes à 200°C.
- Vérifier que la cuisson est complète en piquant un couteau dans le gâteau. Il doit ressortir « propre ».
- Attendre que le gâteau refroidisse puis démouler.

# Quelques idées de recettes

## Crème douce de Panais façon Crumble Cru

Pour la crème de panais :

- 5 à 6 panais
- 1 belle CàS de purée d'amande blanche
- 120 ml. de muscat
- 400 ml. d'eau
- 30 ml. de sauce soja
- une belle pincée de sel
- un tour de moulin de poivre noir

Pour la garniture :

- 4 carottes
- 30 ml. de vinaigre de pomme
- 10 ml. de sauce soja
- une vingtaine de feuilles de sauge fraîche
- une vingtaine de noisettes

Préparation :

- Brossez soigneusement les panais, puis coupez-les en larges rondelles.
- Mettez l'ensemble des ingrédients de la crème dans le bol d'un mixeur et mixez longuement, de sorte à obtenir une purée homogène (si votre appareil n'est pas assez puissant, vous pouvez passer les panais 5-10 min à la vapeur au préalable).
- Râpez finement les carottes et imprégnez-les de vinaigre de pomme et de sauce soja.
- Répartissez les 2/3 de la crème dans deux à quatre verres. Ajoutez ensuite les carottes râpées, la sauge ciselée puis le reste de la crème de panais. Hachez grossièrement les noisettes, déposez-les sur la crème à la façon d'un crumble et servez.



# Quelques idées de recettes

## Fromage frais de brebis aux feuilles de radis

Couper des feuilles de radis fraîches en fines lamelles.

Ciseler des herbes aromatiques (ail des ours, ciboulette, persil...).

Mélanger le tout à du fromage frais (ou yaourt) de brebis. Doser selon votre convenance.

Saler et poivrer.

C'est prêt ! Cette préparation se tartine sur du pain, accompagnée des bâtonnets de légumes crus en apéritif, agrmente les salades...



# Quelques idées d'adresses

## Boutiques vrac « épicerie »

### St-Germain-en-Laye

- Naturalia, 33 rue de Poissy
- Naturalia, 10 rue de l'Aurore
- Côté Vrac, 18 rue Bonnenfant

### Le Pecq

- La vie claire, 8 bis Avenue Charles de Gaulle

### Chambourcy

- Biocoop, 50 route de Mantes

### Versailles

- Day by Day, 9 rue de Montreuil

## Commerces alimentaires

*N'hésitez pas à apporter vos boîtes pour vos achats de bouche*

- Marché de Fourqueux
- Boucherie des 4 chemins, St-Germain-en-Laye
- Boulangeries : proposez votre sac à pain

JOYEUX NOËL !

