

Mise à jour le 12 février 2016 – Document réalisé par le CEDER - Nyons

➔ *L'éco-consommation au quotidien*

Cuisiner sans cuisson

Sources :

ADEME

<http://agriculture.gouv.fr>

Syctom l'Agence métropolitaine des
déchets ménagers

Conseil Général de la Gironde



Le réchauffement climatique dans mon assiette ?

TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE POUR NOUS ET L'ENVIRONNEMENT

En matière d'alimentation, le choix en magasin est de plus en plus large. Nous trouvons de tout, en toute saison et sous toutes les formes : mini produits, plats préparés, produits du monde, fruits et légumes hors saison... Mais, en consommant ces produits, nous contribuons à augmenter les émissions de Gaz à Effet de Serre (GES) et nous adoptons parfois de mauvaises habitudes alimentaires. Avec un régime alimentaire équilibré en calories et en protéines animales et végétales, nous pourrions préserver notre santé et diminuer nos émissions de gaz à effet de serre.



Bien manger en affectant le moins possible la planète demande donc la combinaison de plusieurs éléments : des fruits et légumes frais, de saison et produits localement et de manière plus respectueuse de l'environnement, mais aussi une diminution des protéines animales (viande et fromage) très consommateurs d'énergie pour leur élevage notamment.

En bref :

1. J'achète des aliments variés pour des repas équilibrés
2. Je privilégie les fruits et légumes frais de saison

cultivés au plus près de chez moi

3. Je choisis des aliments plus respectueux de l'environnement et de ma santé : produits biologiques, sans additif chimique, issus d'élevages en plein air...

Pour diminuer encore notre consommation d'énergie dans notre alimentation il est également recommandé d'optimiser les moments de cuisson en profitant d'un four chaud pour un autre plat, en lavant le strict minimum entre 2 « fabrications » maison, en mettant un couvercle sur une casserole pour que l'eau bout plus vite, en lavant au lave vaisselle mode « éco »... mais également en préférant faire des plats avec un minimum de cuisson.

Pourquoi lutter contre le gaspillage énergétique ?



En France, le gaspillage alimentaire représente 20 kg de déchet par personne et par an et 15 % de la poubelle d'ordures ménagères est composée de produits alimentaires. Chacun d'entre nous jette 7 kg par an de produits frais encore emballés.

Ainsi nous retrouvons dans nos poubelles des fruits et légumes abîmés non consommés, des produits périmés encore emballés mais également des restes de nos repas qu'il est pourtant si facile d'accommoder.

Il n'y a pas si longtemps nos grand-mères excellaient dans l'art d'accommoder les restes : elles transformaient le pain dur en délicieux desserts, les fruits trop mûrs en compotes parfumées...

A notre tour de réapprendre à cuisiner les restes !

Nous éviterons ainsi de gaspiller et d'alourdir inutilement nos poubelles tout en réalisant de vraies économies.

Alors, mauvaise organisation ? Mauvaise conservation ? Comment réduire le gaspillage alimentaire ?

TRUCS et ASTUCES pour être sûr de NE PLUS JETER DE NOURRITURES

- Faire une liste de vos besoins voire de menus avant de partir faire vos courses. Elle permettra d'éviter les achats impulsifs qui peuvent représenter jusqu'à 70 % de nos choix de consommation.
- Ne pas faire ses courses le ventre vide. Il sera difficile de résister au fumet des poulets rôtis qui tournent sur leur broche ou aux effluves de pizzas à peine sorties du four.
- Acheter plus souvent et moins. Cela évitera de laisser périmer les aliments.
- Vérifier les dates de péremption. Souvent les produits dont la date de péremption est proche sont placés en première place du rayon. Soyez vigilants.
- Au réfrigérateur, appliquer la règle du 1er entré – 1er sorti.
- Cuisinez la bonne dose, cela vous évitera les restes que nous serions tentés de jeter.

S'y retrouver dans les DATES

Avez-vous déjà observé que sur certains produits, des dates sont indiquées ? Elles sont souvent obligatoires et chacune apporte une information importante au consommateur. Comment les décoder ?

- **Date Limite de Consommation (DLC) ou "A consommer jusqu'au"** pour les produits frais (viandes, desserts lactés...) : date impérative jusqu'à laquelle la denrée peut être consommée sans présenter de risque pour le consommateur. Elle peut être fixée par la réglementation ou, le plus souvent, sous la responsabilité des fabricants.
- **Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) ou "A consommer de préférence avant..."** pour les produits stables comme l'épicerie (conserves, boissons, goûters...) ou les produits stabilisés par le froid (produits surgelés) : au-delà de cette date, la denrée ne présente pas de risque pour le consommateur et peut être consommée si le conditionnement est resté en parfait état, mais elle peut perdre petit à petit ses qualités gustatives et nutritives.

Comment bien RANGER SON FRIGO ?

Pourquoi est-il important de bien ranger son frigo ? Tout simplement parce que les différentes parties du réfrigérateur ne maintiennent pas les aliments à la même température. Cela peut nuire à la bonne conservation des aliments.



Chaque aliment à la bonne température

Tout d'abord, comprendre comment se répartissent les différentes parties d'un réfrigérateur.

- Freezer : entre -12 et 2°C.

Y sont rangés le surgelé, glaces et sorbets.

- Compartiment du haut : 0 à 2°C

Pour les viandes, poissons, charcuteries, plats cuisinés, produits laitiers (yaourts, fromage frais, desserts lactés, crème fraîche...)

- Compartiment du milieu : 3 à 5°C

Pour les légumes, potages, fruits cuits, restes alimentaires, pâtisseries fraîches...

- Partie basse et bac à légumes : 5 à 8°C

Pour les fromages, beurre, lait, légumes, fruits frais...

- Porte

Pour les œufs, boissons, lait, sauces industrielles...

Astuce

Réchauffer du riz ou des pâtes : pour éviter qu'ils ne soient trop secs, les rincer à l'eau chaude et les arroser de quelques gouttes d'huile avant de les passer au micro-onde ou dans la casserole.

Le saviez-vous ?

Quelques CHIFFRES et INDICATEURS

- 2 millions de personnes en France ont du mal à subvenir quotidiennement à leurs besoins alimentaires.
- La fabrication d'un pain correspond à l'énergie nécessaire pour parcourir plus de 2 km en voiture.
- Produire une tomate en hiver sous serre demande dix fois plus d'énergie que l'été à ciel ouvert. Profitez donc des fruits et légumes de saison.
- De nos jours, faire à manger n'apparaît plus comme une priorité : 35 % seulement de ce qui est consommé est cuisiné avec des produits frais.
- Les plats préparés sont un luxe coûteux : un plat de carottes râpées coûte 4 à 5 fois plus cher s'il est acheté au rayon traiteur plutôt que râpé maison.
- Mettre un couvercle sur sa casserole, c'est 4 fois moins d'énergie consommée pour faire bouillir de l'eau.
- Dégivrer son réfrigérateur tous les 3 à 6 mois, c'est 30 % d'économie d'énergie.

QUELQUES RECETTES SALÉES

Et maintenant, passons à la phase essais !

Soupe froide à l'avocat et au concombre

Ingrédients pour 4 personnes

- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature
- 2 avocats mûrs, pelés et coupés en cubes
- 2 concombres anglais, pelés, épépinés et coupés en tronçons
- 1 oignon vert, coupé en tronçons
- 5 ml (1 c. à thé) de Tabasco au jalapeño
- Sel et poivre

Dans un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Ajouter de l'eau au besoin. Saler et poivrer.

Si désiré, garnir de tomates cerises tranchées ou coupées en quartiers, de crevettes nordiques, de feuilles de coriandre fraîche ou de cerfeuil.

Gaspacho

Préparation 20 min

Réfrigération 1 h

Se congèle

Ingrédients pour 6 personnes

- 500 ml (2 tasses) de jus de tomate
- 2 tomates, coupées en cubes
- 1 concombre anglais, pelé et coupé en cubes
- 1 poivron, épépiné et coupé en cubes
- 250 ml (1 tasse) de cubes de mie de pain rassis
- 1 petit oignon, coupé en cubes
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de xérès
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre

Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse et homogène. Saler et poivrer. Réfrigérer 1 heure ou toute une nuit. Rectifier l'assaisonnement.

Servir cette soupe froide dans des bols ou dans des tasses. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Si désiré, garnir d'une petite cuillerée de crème fraîche ou de yogourt nature et d'une brunoise de concombre.

Note

Lorsque le potager se fait généreux en tomates et en concombres, le gaspacho, cette soupe froide espagnole, est la recette parfaite pour les cuisiner. Elle se congèle. Vous pouvez même faire votre propre jus de tomate.

Salade de chou, pommes et noix

Préparation 15 min

Ingrédients 6 à 8 personnes

- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1,5 litre (6 tasses) de chou vert émincé
- 375 ml (1 1/2 tasse) de noix ou amandes concassées (grillées)
- 2 pommes, coupées en fine julienne
- Sel et poivre

Dans un saladier, mélanger le vinaigre, le sirop d'érable, la moutarde et l'huile. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer.

Mousse aux crevettes

Préparation 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

454 g de crevettes nordiques

75 ml (1/3 tasse) de mayonnaise maison ou du commerce

2 oignons verts, coupés en tronçons

1 ml (1/4 c. à thé) de fleur d'ail ou 1 ml (1/4 c. à thé) de sel d'ail

Persil plat au goût

Sel et poivre

1. Au robot-culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à la texture désirée. Saler et poivrer.
2. Accompagner de biscottes ou de pain baguette.

Saumon mariné au whiskey

Préparation 20 min

Attente 24 h

Ingrédient pour 4 personnes

- 1 filet de saumon de 225 g (1/2 livre) avec la peau, très frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de whisky
- sel de mer
- sucre
- poivre frais moulu
- 60 ml (1/4 tasse) environ d'herbes fraîches (mélisse, coriandre ou aneth)
- Sauce mayonnaise
- 1 jaune d'œuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de whisky (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 60 ml (1/4 tasse) de ciboulette fraîche, hachée
- poivre

Préparation

Déposer le filet de saumon, côté peau dans l'assiette. Arroser de whisky. Saler le saumon un peu plus qu'à la normale. Saupoudrer la même quantité de sucre. Poivrer et répartir les herbes sur le poisson.

Presser les herbes et retourner le poisson. Couvrir d'une pellicule de plastique. Laisser mariner 24 heures au réfrigérateur.

Sauce mayonnaise

Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf et la moutarde de Dijon. Ajouter l'huile en un mince filet en fouettant énergiquement.

Ajouter le whisky, le miel et la ciboulette. Fouetter à nouveau énergiquement.

Poivrer et réserver au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Pour servir, trancher le saumon le plus finement possible. Accompagner de la sauce mayonnaise.

Saumon mariné aux agrumes

Préparation 10 min

Macération 24 h

Ingrédients pour 10 personnes

- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) de sel
- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) de sucre
- 1 filet de saumon de 1 kg, sans la peau
- Le zeste râpé de 1 orange bio
- Le zeste râpé de 1 citron bio
- Un jeu de citron bio
- Le zeste râpé de 1/2 pamplemousse bio

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le sel et le sucre. En frotter les deux côtés du saumon, en pressant bien. Placer le poisson dans un plat en verre. Étaler le zeste des agrumes sur le dessus. Couvrir d'une pellicule de plastique. Réfrigérer pendant 24 heures.
2. Le lendemain, rincer le filet à grande eau. Assécher le poisson à l'aide d'un linge propre. Couper en tranches fines et disposer dans une grande assiette de service. Accompagner de crème fraîche et de câpres.
3. Servir au brunch ou en entrée, dans des assiettes individuelles.

Note

S'il vous reste du saumon mariné, il sera délicieux le lendemain dans un bagel avec du fromage à la crème et des câpres. Il se conservera environ 5 jours au réfrigérateur.

Fromage de chèvre mariné

Préparation 20 min

Attente 24 h

Ingrédients pour 8 personnes

- 250 g de fromage de chèvre semi-ferme ou très frais
- 500 ml (2 tasses) d'huile d'olive ou huile de noix ou autre
- 2 gousses d'ail, hachées
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de cari
- Sel au goût
- 60 ml (1/4 tasse) de tomates séchées dans l'huile, égouttées, coupées en fines lanières
- 60 ml (1/4 tasse) d'olives noires, dénoyautées et coupées en rondelles
- 1 petit oignon rouge, coupé en lanières
- 1 boîte d'artichauts de 398 ml (14 oz), égouttés, épongés et coupés en quartiers
- 2 feuilles de laurier
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de poivre

1. Façonner le fromage de chèvre en petites boules ou couper en cubes moyens. Réserver au frais.
2. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, l'origan, les épices et le sel. Réserver.
3. Dans un bocal d'environ 1 litre (4 tasses), disposer en alternance les boules de fromage de chèvre, les tomates séchées, les olives tranchées, l'oignon rouge, les quartiers d'artichaut et les feuilles de laurier.
4. Verser le mélange d'huile d'olive et les grains de poivre dans le bocal afin de bien recouvrir tous les ingrédients. Refermer le bocal et laisser mariner au réfrigérateur au moins 24 heures.

Avant de servir, sortir le bocal du réfrigérateur une trentaine de minutes. Déposer sur des tranches de pain baguette grillées.

Réchauffer quelques minutes au four ou servir en antipasto avec des charcuteries et des légumes grillés.

Tartare de bœuf

Préparation 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres, hachées
- Tabasco, au goût
- Sel et poivre

Bœuf

- 400 g de filet de boeuf ou d'intérieur de ronde
- 1 échalote, hachée finement
- 1 jaune d'œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat frais, ciselé

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Saler et poivrer. Réserver.
2. Au couteau ou à l'aide d'un hachoir à manivelle doté d'une grille moyenne, hacher finement le boeuf.
3. Dans un bol, mélanger la vinaigrette, le boeuf haché, l'échalote, le jaune d'œuf et le persil. Rectifier l'assaisonnement.
4. Servir froid avec la salade d'endives et de céleri et des croûtons. Pour une belle présentation du tartare, utiliser un emporte-pièce ou une boîte de conserve nettoyée et ouverte aux deux extrémités.

Note

L'intérieur de ronde non seulement coûte moins cher que le filet mais elle est plus ferme et permet d'obtenir un tartare dont la texture est bien appétissante.

Guacamole express

Préparation 20 min

Attente 24 h

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 avocat bien mûr
- 1 oignon blanc
- 1/2 citron jaune
- 1/2 citron vert
- 1 cuillerée de crème fleurette
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel

Préparation de la recette :

Ecrasez l'avocat à la fourchette et ajoutez le jus des citrons.
Ajoutez l'oignon finement haché, la crème fleurette, le piment de Cayenne et le sel, à votre goût.
Mélangez et mettez au frais avant de servir avec des tortillas !

Remarques :

La crème fleurette peut être remplacée par de la crème fraîche. Si vous recevez du monde, prenez 2 avocats mais ne doublez pas le jus des citrons !

Légumes marinés

Préparation 15 min

Attente 24 h

Ingrédients

4 ou 5 Courgette jeunes ou autre légumes à chair tendre

1 bouteille de jus de Citrons

Quelques pincées de Fleur de Sel

Herbes fraîches : ciboulette, thym, romarin

1 gousse d'ail

1 Oignon ou échalote ou en poudre

Couper en fines lamelles avec l'économe les courgettes sans garder le cœur
Mettre dans une terrine avec le jus de citron, en parsemant d'herbes et de sel en couches

Veillez à recouvrir les légumes de jus pour qu'ils cuisent bien dans le jus

A déguster en salade ou avec des viandes grillées.

RECETTES SUCREES

Tiramisu blanc

Préparation 25 min

Réfrigération 2 h

Ingrédients pour 8 personnes

- 180 ml (3/4 tasse) d'espresso, chaud ou Café fort, chaud
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 3 œufs
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 contenant de 475 g de fromage mascarpone, tempéré
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 %
- 24 biscuits à la cuiller (doigts de dame), cassés en deux
- 250 ml (1 tasse) de copeaux de chocolat blanc ou ovomaltine

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le café et 30 ml (2 c. à soupe) de sucre. Ajouter le lait. Réserver au froid.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, la vanille et 125 ml (1/2 tasse) de sucre au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et forme un ruban. Incorporer le fromage. Réserver.
3. Dans un troisième bol, fouetter la crème et le reste du sucre jusqu'à la formation de pics fermes. À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement la crème fouettée au mélange de fromage.
4. Tremper les biscuits rapidement dans le café au lait pour les imbiber. Déposer le tiers des biscuits au fond d'un plat en verre en prenant soin de placer les bouts arrondis contre les parois. Couvrir du tiers de la garniture au fromage et poursuivre avec le reste des biscuits et de la garniture. Parsemer de copeaux de chocolat blanc ou d'ovomaltine
5. Réfrigérer environ 2 heures ou toute une nuit.

Note

Tout le tiramisu se cuisine à l'avance. Il est encore meilleur préparé la veille.

Gâteau au chocolat sans cuisson

Préparation 15 min

Ingrédients (6 personnes) :

- 1 tablette de chocolat noir
- 350 gr de lait concentré sucré
- 1 paquet de Petits Beurre (biscuits)
- 100 gr maxi d'amandes effilées

Préparation :

Fondre au bain marie le chocolat et lait concentré.

Émietter les Petits Beurre.

Mélanger dans le chocolat fondu, les biscuits et les amandes.

Dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé, verser la pâte.

Au frigo minimum 4 h ou 30 minutes au congélateur maximum puis dans le frigo.

Ainsi le temps d'attente est réduit.

Gâteau aux noisettes chocolat sans cuisson

Temps de préparation : <15 minutes

- Ingrédients (8 personnes) :
- 200 gr de biscuit moulu,
- 150 g de noix de coco,
- 200 g de noisettes moulues et torréfiées,
- 3 cuillères à soupe de cacao,
- 100 gr de chocolat râpé,
- 80 g de beurre ramolli,
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur,
- 1 œuf,

Pour la déco :

- Glaçage au chocolat (type Nutella)
- Crème liquide,
- Noix de coco ou bien paillettes alimentaires.

Préparation :

1. Dans un récipient, mettre le biscuit moulu, la noix de coco préalablement torréfiée de préférence, (car ça lui donne plus de goût), les noisettes moulues torréfiées. Et le cacao, puis bien mélanger.
2. Dans une casserole et sur feu doux, mettre le chocolat râpé, le beurre et l'eau de fleurs, remuer jusqu'à ce que le chocolat fonde. En dernier, ajouter l'œuf battu et bien mélanger.
3. Verser le mélange de chocolat sur le premier mélange.
4. Dans un plat tapissé de papier aluminium, mettre le mélange obtenu, bien égaliser puis mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.
5. Préparer le glaçage au chocolat : En faisant diluer le Nutella dans un tout petit peu de crème fraîche liquide chaude, de manière à avoir un glaçage liquide mais pas trop fluide non plus. Si vous n'avez pas, ou n'aimez pas le Nutella vous pouvez la remplacer avec toute sorte de tablette de chocolat.

- Après sortie du réfrigérateur, étaler de glaçage au chocolat et décorer soit avec de la noix de coco, ou avec des paillettes alimentaires. Ou selon vos goûts.
- Découper en forme de petits carrés ou en losange et appréciez ce savoureux gâteau.

Petit Conseil :

Conservez-le au frais et sortez-le de préférence quelques minutes avant de le déguster, cela permettra au chocolat de baisser en température et donc avoir un délicieux glaçage fondant en bouche qui ne soit pas trop figé.

Ce gâteau est idéal quand autour d'un petit café et d'une ambiance conviviale, ou lors d'occasions particulières

Pour celles qui n'ont pas ou n'aiment pas les noisettes, vous pouvez les remplacer par des noix moulues.

Charlotte aux fruits

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3/4 sachet de 10 boudoirs
- 1 boîte de fruits au sirop (pêches / abricots...)
- 1 petite brique de crème fraîche ou fromage blanc épais
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de Rhum
- 1 glaçon ou glace pilée (selon batteur employé)

Préparation de la recette :

Mélanger le sirop de la boîte de fruit avec le Rhum. Imbiber les boudoirs et les répartir dans un moule à charlotte (bords et fond).

Battre la crème fraîche (que vous aurez laissé 15 mn au freezer au préalable) avec la glace ou le fromage blanc, le sel et le sucre vanillé pour obtenir une chantilly.

Alterner couches de chantilly ou fromage blanc, de fruits et de boudoirs imbibés.

Finir par une couche de biscuits et mettre la charlotte au frigo en posant un plat dessus pour la comprimer légèrement.

Laisser ainsi plusieurs heures.

Démouler avant de servir et décorer avec les fruits restant. Peut être accompagnée des restes de crème chantilly.