



# 10 RECETTES ZÉRO DÉCHET & OBJETS ZÉRO DÉCHET DU QUOTIDIEN





# BIENVENUE

Je suis Stéphanie, Niçoise à la fibre verte qui partage sur différents médias des recettes, articles, conseils & astuces **autour de la transition écologique, ou de ce que j'appelle le Mieux-vivre et le Mieux-manger** : démarche zéro déchet, antigaspi, recettes végéta\*iennes, consomm'action, simplicité volontaire, etc.

J'ai également à cœur de mettre en lumière des acteur.rice.s de la société engagé.e.s, qui œuvrent dans le respect de la planète et de ce(ux) qui la peuple(nt), car nous avons besoin de ces personnes pour un monde plus éthique et plus durable !



# CET E-BOOK A POUR BUT DE :

- vous proposer **10 recettes zéro déchet** que vous pourrez préparer facilement, vous permettant de réduire vos déchets organiques et de tirer au maximum profit des aliments que vous achetez, tout en créant des recettes originales, qui changent de l'ordinaire ;
- vous présenter **10 objets réutilisables (et même plus !)** pour remplacer leurs équivalents jetables, afin de réduire le volume de votre poubelle et votre impact environnemental.

Ceci afin de **vous permettre d'amorcer des changements d'habitude**, en cuisine comme dans d'autres domaines du quotidien, pour tendre vers une vie plus saine et écolo !



Crédit textes : Stéphanie Faustin.

Crédit photos : Stéphanie Faustin et la banque d'images de Canva.com.

Tous droits (reproduction, adaptation et traduction, intégrale ou partielle) réservés pour tous pays – Stéphanie Faustin – 2024.



# 10

## RECETTES ZÉRO DÉCHET FACILES & DÉCLINABLES

# BOUILLON DE LÉGUMES EN POUDRE

Conservez vos épluchures, trognons (chou-fleur...) et chutes de légumes **bio/non traités** au congélateur puis déshydratez-les au four pour réaliser un délicieux bouillon en poudre !



## Ingrédients

- 500 g d'épluchures, fanes, pieds et chutes de légumes variés coupés très finement
- 2 belles gousses d'ail
- Épices au choix : poivre, cumin, curry, paprika, piment d'Espelette, muscade, cannelle...
- Herbes aromatiques séchées au choix (si fraîches, les déshydrater au four avec les légumes) : thym, laurier, persil, basilic, ciboulette...

## Instructions

1. Étalez vos « déchets » de légumes et les gousses d'ail tranchées en fines lamelles sur deux plaques recouvertes d'un tapis de cuisson.
2. Enfournes à 100 °C, chaleur tournante, pendant 2h30-3h. Vérifiez la cuisson : les légumes doivent être secs et cassants, sans aucune humidité. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson. 3 heures maximum suffisent généralement. (Possible aussi avec un déshydrateur et un temps beaucoup plus long.)
3. Sortez les plaques du four, laissez refroidir quelques instants puis mixez avec des épices et/ou des herbes aromatiques.
4. Transvasez dans un bocal hermétique.

Se conserve à température ambiante pendant des mois.

# CHIPS D'ÉPLUCHURES

Épluchures de pomme de terre, panais, carotte ou encore patate douce pourront être transformées en chips pour l'apéro !



## Ingrédients

- Des épluchures de pomme de terre, panais, carotte et/ou patate douce (**bio/non traitées**)
- Un filet d'huile d'olive
- Sel fin non raffiné
- Facultatif : épices (curry, cumin, paprika...) et/ou herbes de Provence moulues (romarin, thym, sarriette...)

## Instructions

1. Placez vos épluchures dans un bol et arrosez-les d'un très léger filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu de sel, et facultativement des herbes de Provence et/ou des épices. Mélangez pour bien les enrober.
2. Étalez-les sur une plaque de four recouverte d'un tapis de cuisson.
3. Enfournez à 200 °C chaleur tournante pendant env. 20 min, en surveillant bien la coloration, ou à 150 °C chaleur tournante pendant env. 30 à 45 min. Les deux fonctionnent. Il faut juste veiller à ce que ça ne crame pas si vous optez pour une cuisson à 200 °C.
4. Sortez du four et dégustez idéalement sans trop tarder. Au pire, si les chips ont ramolli, il suffit de les repasser au four (autour de 170 °C) un instant pour leur redonner du croustillant.

# L A I T V É G É T A L M A I S O N

Exit les briques de lait, les additifs que l'on peut trouver dans les boissons végétales (huile, sucre, épaississant...) et vive les oléagineux et céréales en vrac !



## Ingrédients

- 80 à 150 g d'amandes ou de noisettes (ou autre fruit à coque) nature, non grillées (avec ou sans la peau), ou de grains de sarrasin décortiqués
- 1 L d'eau + eau pour le trempage
- Facultatif : 1 datte dénoyautée à mixer dans le lait réalisé (après filtration), 1 ou 2 cuil. à soupe de sucrant liquide (sirop d'érable, d'agave, de coco...), un peu de vanille ou de cacao en poudre pour parfumer...

## Instructions

1. La veille au soir, ou au moins 8 heures avant (3 ou 4 heures suffisent pour les noix de cajou), faites tremper vos oléagineux dans un gros bol d'eau.
2. Le lendemain, égouttez et rincez les oléagineux/les grains de sarrasin.
3. Mixez avec 1 L d'eau (ou moins si c'est plus pratique pour vous, et vous ajouterez le restant d'eau par la suite).
4. Filtrez à l'aide d'un sac à lait végétal/sac en tissu très fin/tamis/chinois fin, en pressant sur la poudre – appelée *okara* – pour en extraire un maximum de liquide. L'*okara* pourra être utilisé dans d'autres recettes.
5. Votre lait est prêt.

Se conserve environ 4 jours au frigo, dans une bouteille hermétique. À secouer avant chaque utilisation car un phénomène de déphasage se produit.

# CRACKERS À L'OKARA DE NOISETTES

Plus sains que ceux du commerce, ces crackers maison vous permettent d'utiliser la poudre résiduelle d'oléagineux (ici noisettes mais vous pouvez remplacer par des amandes) issue de la fabrication de votre lait végétal.



## Ingrédients

- 130 g d'okara de noisettes non mondées
- 85 g de farine de riz complète
- 85 g de farine de blé T80 (de préférence blés anciens)
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 ou 3 cuil. à café d'herbes de Provence moulues
- 1 cuil. à café de sel fin

## Instructions

1. Mélangez les farines, le sel et les herbes. Ajoutez l'okara et l'huile d'olive. Si votre okara est peu humide, la pâte pourra être un peu trop sèche ; dans ce cas, ajoutez un filet d'eau. Il ne faut pas qu'elle soit collante pour autant : ajustez donc eau/farine au besoin.
2. Formez une boule souple et homogène. Étalez-la sur 3 à 4 mm d'épaisseur, sur un tapis de cuisson.
3. Pré-découpez les biscuits à la roulette ou au couteau en plastique (pour ne pas abimer le tapis).
4. Enfournez à 180 °C pendant environ 25 minutes.
5. Laissez les crackers un peu refroidir puis séparez-les. Laissez-les alors complètement refroidir et durcir.

Se conservent de nombreux jours dans un bocal ou une boîte hermétique.



# E N E R G Y   B A L L S   À L ' O K A R A

Une autre façon d'utiliser l'okara issu de la fabrication du lait végétal maison est de réaliser ces saines gourmandises qui vous donneront de l'énergie !



## Ingrédients pour env. 15 energy balls

- 160 g de dattes dénoyautées (ou figues séchées, abricots secs...)
- 30 g d'okara
- 20 g de noix de coco râpée
- 1 belle pincée de cannelle ou de vanille en poudre
- 50 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- Facultatif : un peu de farine de coco si votre okara est trop humide

## Instructions

1. Coupez les dattes en morceaux et mixez-les avec l'okara, la noix de coco et la cannelle, jusqu'à l'obtention d'une pâte grossière.
2. Ajoutez, si nécessaire, un peu de farine de coco, en fonction du degré d'humidité de la pâte. La farine va permettre d'absorber l'excédent d'eau de l'okara. Mais si celui est bien sec, elle sera peut-être inutile. La pâte obtenue doit pour autant rester très légèrement humide.
3. Formez des boulettes entre les paumes de vos mains. Si ça colle, n'hésitez pas à humidifier légèrement vos mains.
4. Faites fondre le chocolat au bain-marie et trempez les boulettes dedans pour les enrober. Égouttez et laissez sécher sur une assiette.

Se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique à température ambiante en hiver, ou au frigo à la saison chaude.

# P E S T O S D E F A N E S

De nombreuses fanes de légumes (**bio/non traités**) peuvent être utilisées pour réaliser des pestos qui pourront être tartinés sur du pain, servir de sauce pour des pâtes ou autres céréales, venir ajouter une touche originale sur des pizzas au dernier moment...



## Ingrédients

- Fanes de carotte, radis, navet, betterave... au choix, sans tiges
- Oléagineux au choix (amandes, noisettes, noix de cajou, pistaches, graines de tournesol, graines de courge... ça peut aussi être de l'okara !)
- Ail
- Huile (d'olive, de colza...)
- Sel
- Facultatif : quelques giclées de citron, crème végétale, parmesan râpé, basilic, persil...

## Instructions

1. Facultatif : faites tremper les oléagineux (sauf si okara) dans un bol d'eau froide toute une nuit (ou 3 heures pour les noix de cajou). Rincez-les et égouttez-les.
2. Mixez tous les ingrédients ensemble, en les dosant à votre convenance (n'hésitez pas à y aller progressivement et à goûter). Vous pouvez commencer avec le même poids d'oléagineux que de fanes, puis vous ajusterez au fil des essais selon vos préférences ou vos envies du moment !

Le pesto se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans un bocal hermétique, ou plusieurs mois au congélateur.

# P U D D I N G   A U   P A I N R A S S I S

Le pudding est parfait pour utiliser du pain rassis ou des (brisures de) biscuits qui traînent dans la boîte depuis un moment. Agrémentez-le de fruits en fonction des saisons (parfait aussi pour utiliser des fruits un peu trop mûrs).



## Ingrédients

- 100 g de pain rassis (ou un mix avec des restes de biscuits)
- 30 cl de lait végétal au choix (sans sucres ajoutés)
- 30 g de sucre complet
- 1 grosse pincée de vanille en poudre
- Facultatif : 1 cuil. à soupe de cacao non sucré
- Facultatif : 1 cuil. à soupe de rhum
- Fruits au choix : une trentaine de cerises dénoyautées, une banane, une quarantaine de grains de raisin coupés en deux et épépinés, 30 g de raisins secs...

## Instructions

1. Chauffez le lait, puis faites-y tremper le pain rassis coupé en petits morceaux pour le faire ramollir.
2. Écrasez ensuite grossièrement le pain à la fourchette.
3. Ajoutez le sucre, la vanille, le cacao et le rhum. Mélangez.
4. Ajoutez les fruits.
5. Versez la préparation dans 4 ramequins individuels graissés (ou un seul moule plus grand).
6. Enfournez à 180 °C pendant 30 à 40 min selon la taille du/des moule(s). Le pudding reste humide, c'est normal.
7. Laissez refroidir avant de démouler. Encore meilleur après un passage au frigo.

# SUCRE GLACE MAISON

Rien de plus simple à réaliser, et plus sain que le sucre glace du commerce à base de sucre blanc raffiné, car vous pouvez utiliser du sucre blond ou roux de qualité bio !



## Ingrédients

- Sucre blond ou roux, en fonction de vos goûts et de l'utilisation que vous ferez du sucre glace (le sucre roux aura un goût plus prononcé).
- Facultatif : un peu de fécule (pomme de terre, maïs...)

## Instructions

1. Réduisez le sucre en fine poudre à l'aide d'un petit robot mixeur.
2. Conservez-le dans un bocal hermétique. Vous pouvez y ajouter un petit peu de fécule pour absorber l'humidité et éviter que le sucre ne s'agglomère avec le temps.

## Notes

J'utilise généralement du sucre blond, qui se rapproche le plus du sucre glace classique, visuellement et gustativement.

Ce sucre glace maison permet de réduire vos déchets car vous pouvez acheter votre sucre en vrac.

# SUCRE VANILLÉ MAISON

Plusieurs possibilités sont à votre disposition pour fabriquer vous-même votre sucre vanillé !



## Sans mixer la vanille

- **Sucre + gousse(s) de vanille entière(s) placés dans un bocal :** à oublier pendant au moins 2 mois avant utilisation. La gousse parfume le sucre.
- **Sucre + gousse(s) de vanille fendue(s) et grattée(s) (les grains de vanille sont utilisés ailleurs) :** idem, on patiente au moins 2 mois pour que le sucre se parfume bien.
- **Sucre + gousse(s) de vanille fendue(s) et grattée(s), avec les grains mélangés au sucre, en plus de la gousse.** Le goût sera plus puissant, il y aura besoin de moins de gousses de vanille.

## En mixant la vanille

- **Sucre + gousse(s) bien sèche(s) fendue(s) et grattée(s) (grains utilisés ailleurs), mixés ensemble :** la gousse peut sécher seule au préalable, ou directement dans le sucre, qui va absorber son humidité, ce qui va lui donner encore plus de goût. Attendre plusieurs jours/semaines que la gousse soit bien cassante avant de mixer.
- **Sucre + gousse préalablement infusée (nettoyée/séchée dans un linge) :** pareil, on fait sécher jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'humidité du tout et on mixe.

Il est inutile de mixer tout le sucre avec la gousse, notamment si vous en avez une grande quantité. Vous pouvez n'en prélever qu'un peu à mixer avec la vanille, puis mélanger la poudre obtenue au reste de sucre.

# M O U S S E   A U   C H O C O L A T À   L ' A Q U A F A B A

L'aquafaba est l'eau de cuisson des pois chiches (ou autres légumineuses...) disponible dans les conserves du commerce ou en cuisant soi-même ses légumes secs, en faisant bien réduire l'eau, et en laissant les légumineuses refroidir dedans pendant au moins 12 h.



## Ingrédients

pour 4 personnes

- 180 g d'aquafaba (préalablement filtrée) à température ambiante
- Quelques gouttes de jus de citron (ou de vinaigre de cidre)
- 1 cuil. à café de sucre vanillé en poudre maison (ou à votre convenance)
- 140 g de chocolat noir à 60-65 % de cacao
- Facultatif : un peu de cannelle en poudre, fève tonka, une pincée de sel...
- Toppings facultatifs : écorces d'agrumes confite, zeste d'agrumes frais, noix de coco râpée, fruits frais, crumble, granola...

## Instructions

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Laissez-le refroidir à température ambiante dans un saladier qui pourra également accueillir l'aquafaba monté.
2. Fouettez le jus de pois chiche avec quelques gouttes de citron au batteur électrique à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange commence à devenir bien mousseux. Ajoutez le sucre et continuez de fouetter pour « serrer » les blancs.
3. Incorporez 2 cuillères à soupe d'aquafaba au chocolat liquide en mélangeant au fouet. Puis incorporez le reste d'aquafaba en 3 fois, délicatement, à l'aide d'une spatule, et facultativement l'épice de votre choix et/ou une pincée de sel.
4. Répartissez dans 4 ramequins et placez au frais pendant au moins 2 heures.
5. Avant de servir, ajoutez le topping de votre choix.



# 10

## OBJETS (ET MÊME PLUS !) À POSSÉDER POUR RÉDUIRE SES DÉCHETS

# COTONS DÉMAQUILLANTS EN TISSU

Les disques de coton pour vous démaquiller ou débarbouiller finissent à la poubelle aussitôt utilisés.

**Ils peuvent aisément être remplacés par des lingettes en tissu, lavables et donc réutilisables.**

On peut en trouver de plusieurs tailles, ou en coudre soi-même, et les utiliser pour se démaquiller mais aussi pour s'éponger le visage après avoir vaporisé de l'hydrolat, nettoyer bébé...



## ORICULI OU « CURE-OREILLE »

Les Cotons-Tiges jetables comptent parmi les déchets qu'on retrouve le plus dans le milieu marin. Les animaux aquatiques en ingèrent, ou pire, se retrouvent parfois avec un coton-tige enfoncé dans la narine (en témoigne une célèbre photo de tortue partagée sur le Net).

**Adoptez leur équivalent durable, l'oriculi, ou « cure-oreille », en bambou ou en inox, dont l'embout se nettoie après chaque utilisation.**





# PROTECTIONS HYGIÉNIQUES LAVABLES

Les protections hygiéniques conventionnelles jetables (serviettes, tampons) sont tout à la fois néfastes pour l'environnement et pour notre santé. Plus de 45 milliards de serviettes et tampons (et n'oublions pas les applicateurs) sont jetés dans le monde chaque année.

Non biodégradables, à base de plastique, de coton blanchi aux produits chimiques, de pesticides...

**Remplaçons-les par des serviettes hygiéniques et culottes menstruelles lavables, en tissu certifié (bio, Oeko-Tex).**



## SHAMPOING & SAVON SOLIDES

Fini les flacons de gel douche et de shampooing qu'on ne cesse de jeter, et dont les ingrédients sont très souvent, là encore, nocifs pour votre santé et pour l'environnement.

À la place, des savons artisanaux saponifiés à froid avec une liste d'ingrédients *clean* et la plus courte possible (il y a plein de fabricants locaux !) et du shampooing solide ! Peut-être plus chers à l'achat, ils vous dureront ceci dit 2 à 3 fois plus longtemps en moyenne.

# MOUCHOIRS, ESSUIE-TOUT, SERVIETTES DE TABLE EN TISSU

Que ce soit les mouchoirs en papier, l'essuie-tout ou encore les serviettes en papier, cela équivaut à des milliers d'hectares de forêts abattus, pour une durée de vie de l'objet en question extrêmement réduite.

**Remplacez-les par leurs homologues en tissu, que vous pourrez ainsi laver et réutiliser ad vitam æternam ou presque !**



## RASOIR DE SÛRETÉ OU ÉLECTRIQUE

Les rasoirs en plastique jetables sont eux aussi un fléau pour l'environnement. Pourquoi continuer à en acheter alors qu'il y a des alternatives bien plus écologiques ?

**Remplacez-les par un rasoir de sûreté en inox, ou éventuellement un rasoir en plastique, mais non jetable, dont vous changerez uniquement les lames. Ou encore, optez pour un rasoir ou épilateur électrique. L'objet pourra ainsi vous durer toute votre vie.**

# DÉODORANT NATUREL SOLIDE

Oubliez les déodorants des grandes surfaces conventionnelles, les vaporisateurs aérosols, dont la composition est souvent peu réjouissante. Fuyez les déos qui vantent leur effet « anti-transpirant ». La transpiration est un processus naturel utile au corps pour réguler la température et éliminer les toxines. La bloquer n'est pas bon !

**Tournez-vous vers des déodorants solides à la composition naturelle, vendus dans des emballages en carton ou de petits pots en verre.**

Ou fabriquez vous-même votre déo !



# BROSSE À DENTS À TÊTE REMPLAÇABLE

Les brosses à dents représentent entre 1200 et 1400 tonnes de déchets par an rien qu'en France. Elles emplissent les décharges, finissent même aussi dans les océans.

**Optez pour une brosse à dents à tête remplaçable. Moins de plastique jeté, et moins de plastique utilisé dans la production de nouvelles brosses à dents. Sinon, une brosse en bambou, matériau naturel, sain (sa pousse ne nécessite pas d'intrants chimiques), biodégradable et compostable, pourra être une autre alternative.**



## GOURDE EN INOX

Les bouteilles en plastique sont pléthores et font partie des déchets ménagers qui se retrouvent le plus dans les océans et cours d'eau.

**À la place, utilisez des bouteilles et carafes en verre à la maison (vous pouvez filtrer l'eau de diverses manières pour l'assainir et éliminer l'odeur du chlore), ainsi que des gourdes en inox pour l'extérieur (pas en aluminium, nocif pour la santé). Il en existe de différentes tailles et des thermos, pour garder vos boissons chaudes.**



## EMBALLAGES ALIMENTAIRES RÉUTILISABLES

Le film plastique étirable (cellophane) ou le papier d'aluminium sont deux produits encore très présents dans nos cuisines.

**Troquez-les contre des charlottes en tissu pour recouvrir des saladiers et plats, ou des bee's wraps, ces tissus enduits de cire d'abeille qui permettent de recouvrir un plat ou d'envelopper un produit alimentaire. Vous pouvez enfin simplement poser une assiette retournée sur un saladier pour en protéger le contenu.**

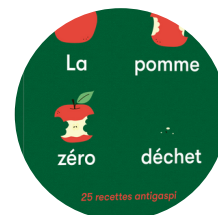
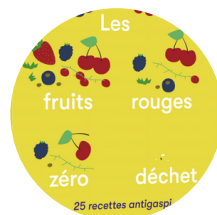


## C'EST DÉJÀ LA FIN !

Bien sûr, cet e-book est loin d'être exhaustif. J'aurais pu vous présenter encore bien d'autres alternatives durables et plus saines aux produits du quotidien jetables/à usage unique. De même, les recettes proposées ne sont qu'un échantillon de ce que l'on peut faire en matière de cuisine zéro déchet.

Mais j'espère que cela vous aura donné quelques bases pour franchir le pas si vous n'avez pas encore amorcé votre transition écologique, ou donné l'envie d'avancer, de creuser davantage ce sujet si vaste, qui recouvre bien d'autres domaines encore !

Pour aller plus loin, vous pouvez [consulter mon blog](#) et vous procurer [mes différents ouvrages papier](#) sur le sujet.



# MERCI POUR VOTRE INTÉRÊT !

Vous avez apprécié cet e-book ? Vous aimez le blog ?  
Voici comment vous pouvez soutenir mon travail :

- Partagez le blog, les articles sur les réseaux sociaux, parlez-en à votre entourage, laissez un commentaire sous les articles...
- Abonnez-vous à mes comptes Instagram et Facebook, et, là encore, partagez mes posts, commentez-les, mettez un j'aime ;
- Faites un don sur ma cagnotte Tipeee ;
- Faites(-vous) un cadeau : commandez l'un de mes livres !

Merci !

[WWW.UNPASPLUSVERT.FR](http://WWW.UNPASPLUSVERT.FR)



@UNPASPLUSVERT