

Les 5 Réflexes du Zéro déchet



Refuser



Réduire



Réutiliser



Recycler



Composter



Refuser

- Ne prendre que la quantité de nourriture que l'on va manger.
- N'acheter que ce dont on a besoin
- Faire une liste de courses avant d'aller au magasin afin de ne pas acheter des produits en double ou d'en acheter trop
- Faire les courses quand on n'a plus faim.
- Ne pas mettre beaucoup dans l'assiette.





Réduire

- Economiser l'eau à la cuisine.
- Mettre de l'eau dans le flacon de shampoing pour diluer le produit.
- Utiliser une gourde plutôt que des bouteilles en plastique.
- Utiliser des sacs réutilisables plutôt que des sachets en plastique.
- Avoir des bouteilles et bocaux en verre.
- Ne pas utiliser de vaisselle jetable.
- Fermer le robinet après utilisation.





Réutiliser

- Utiliser l'eau que l'on ne peut plus boire pour arroser les plantes.
- Récolter l'eau de pluie pour arroser le jardin.
- Utiliser les aliments selon les dates de péremption.
- Congeler pour ne pas jeter.
- Réutiliser les restes et les « déchets ».

pain : faire de la chapelure / faire du pain perdu

orange : mettre sur le radiateur pour faire une bonne odeur

restes : cuisiner les restes / faire une quiche avec les restes de légumes / une tarte avec les restes de compote, etc.

citron : ne pas jeter les citrons pressés, les placer au frigo pour en faire un désodorisant

faire de la compote avec des fruits abimés / de la soupe avec des légumes



Réutiliser les restes de fruits

La compote de quetsches



Couper les quetsches.

Enlever les noyaux.

Verser dans une casserole en rajoutant de l'eau
et un sachet de sucre vanillé.

Faire chauffer et mixer.



Réutiliser les restes du petit déjeuner

Cookies aux flocons



Travailler ensemble 250g de beurre et 180g de sucre roux.
Incorporer 2 oeufs un à un, bien mélanger.
Dans un autre saladier, mélanger 300g de farine, un sachet de levure, 160g de flocons d'avoine et une pincée de sel.
Incorporer le mélange au beurre/sucre. Mélanger.
Ajouter 150g pépites. Mélanger.
Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposer des petits tas de pâte, bien espacés les uns des autres.
Les aplatir avec la paume de main.
Mettre à cuire à 190°C, 10 minutes environ.



Réutiliser les restes du petit déjeuner

Carrés aux fruits anti-gaspi



Dans un saladier, couper 100g de beurre en morceaux et le faire ramollir.

Ajouter 100g de sucre, 200g de farine, 100g de flocons d'avoine et une cuillère à café de cannelle. Sabler la pâte comme un crumble.

Recouvrir le moule de papier sulfurisé. Tasser les 2/3 de la pâte sur le papier sulfurisé.

Peler deux pommes et une poire et les couper en dés. Les enrober avec une cuillère à soupe de farine.

Recouvrir, sans tasser, avec la pâte à crumble restante.

Bien tout badigeonner de miel et enfourner 30 minutes à 180°. Laisser refroidir le tout avant de couper le gâteau en carrés.



Réutiliser du pain rassis

• Pudding anti-gaspi



Récupérer du pain rassis. En émietter 300g dans un saladier. Ajouter 150g de raisins secs. Recouvrir le tout avec 1L de lait demi-écrémé et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Laisser s'imbiber pendant au moins 4h (une nuit c'est mieux !). Le lendemain, mixer le mélange obtenu.

Dans un saladier, battre 3 œufs entiers avec 150g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé et 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger. Mélanger bien.

Mélanger les deux préparations jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Beurrer un moule à manqué et verser la pâte à pudding. Enfourner le plat 30 minutes à 180°, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Déguster !



Recycler

- Trier ses déchets, jeter ce qui est recyclable dans la benne jaune.
- Aller à la benne à verre.
- Aller à la déchèterie.
- Recycler le matériel scolaire



Composter

- Avoir un compost dans le jardin.
- Avoir un lombricompost sur son balcon ou dans sa cuisine.
- Apporter ses déchets verts au composteur du quartier.
- Jeter les restes du petit-déjeuner dans le compost de l'école.

