

**C'EST MALIN**

Alix Lefief-Delcourt

# JE CUISINE ZÉRO DÉCHET



VIE QUOTIDIENNE

**Les conseils pratiques et plus de 50 recettes  
gourmandes pour en finir avec  
le gaspillage en cuisine !**

LEDUC  
poche

Que faire de mes fanes de carottes, de mes coquilles d'œuf ou de mon marc de café ? Quels sont les avantages du vrac ? Comment accommoder mes restes ? Quelles sont les meilleures méthodes pour bien conserver mes aliments ? Comment réaliser mon propre compost ? Dans ce petit guide pratique, retrouvez tous les conseils et astuces faciles et efficaces pour vous engager vers une démarche zéro déchet en cuisine.

- **Un pas-à-pas vers le zéro déchet** : équipement, vrac, compost, recyclage, etc., tous les gestes à adopter pour réduire ses déchets.
- **Toutes les astuces antigaspi par fruits et légumes** : ananas, betterave, carotte, pomme, rhubarbe, etc., tout est bon... jusqu'au trognon !
- **Plus de 50 recettes simples et gourmandes** pour ne plus rien jeter en cuisine : Velouté de fanes de radis, Pâté de viande, Gâteau fondant aux restes de chocolat...

**LE GUIDE 100 % PRATIQUE  
POUR RELEVER LE DÉFI ZÉRO  
DÉCHET EN CUISINE !**

**Alix Lefief-Delcourt** est l'auteure de nombreux guides pratiques et santé aux éditions Leduc, notamment de *Ma bible des ingrédients magiques*.

Illustration de couverture : Marie Ollier  
Rayon : Vie quotidienne

ISBN : 979-10-285-2074-8



**6 euros**  
Prix TTC  
France

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC** ↗  
**poche**

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

*Le Guide de poche de l'argile*, 2021.

*Ma bible de la santé au naturel selon les saisons*, 2021.

*Mes produits ménagers naturels*, 2020.

*Le Grand Livre des huiles végétales*, 2020.

*Ma bible des ingrédients magiques*, 2019.

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Clémentine Sanchez  
Relecture : Céline Haimé  
Maquette : Cécile Dick  
Illustrations : Adobe Stock  
Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2074-8  
ISSN : 2425-4355

# C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

# JE CUISINE ZÉRO DÉCHET

LEDUC   
poche

Le meilleur déchet,  
c'est celui qui n'existe pas.

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>PARTIE 1. COURSES, ÉQUIPEMENTS...</b>	
<b>FAIRE LES BONS CHOIX</b>	<b>13</b>
1. Vos premiers pas vers le zéro déchet	15
2. Le vrac, mode d'emploi	35
3. S'équiper de façon durable	43
4. Trier et composter	55
<b>PARTIE 2. ÉPLUCHURES, FANES, ZESTES...</b>	
<b>ON NE JETTE RIEN !</b>	<b>59</b>
1. Les règles d'or pour cuisiner les épluchures	61
2. Tout est bon... jusqu'au trognon !	65
<b>PARTIE 3. ASTUCES, RECYCLAGE,</b>	
<b>« FAIT MAISON »... À VOUS DE JOUER !</b>	<b>127</b>
1. Des pépites à découvrir	129
2. Des restes... pas en reste !	149

3. Faire soi-même : les indispensables	175
INDEX DES FRUITS ET LÉGUMES	185
INDEX DES RECETTES	187
INDEX DES PRODUITS MÉNAGERS FAITS MAISON	189
TABLE DES MATIÈRES	190

# INTRODUCTION

**L**a cuisine est assurément la pièce de la maison où l'on produit le plus de déchets. C'est généralement par ce lieu que l'on commence quand on s'engage dans une démarche « zéro déchet ».

Alors comment définir la cuisine zéro déchet (ou presque) ? En théorie, il s'agit de réduire au minimum les déchets engendrés par le fait de se nourrir. En pratique, il s'agit, par exemple, de :

- privilégier au maximum les produits bruts, sans emballage, quand on fait ses courses ;
- faire ses courses en vrac, dans la mesure du possible, en apportant ses propres contenants (sacs, boîtes...) ;
- préparer soi-même les aliments qui ne peuvent pas être achetés en vrac (yaourts, confitures, pâtes à tarte...) ;

- cuisiner les fruits et les légumes dans leur totalité (y compris les épluchures !) ;
- bien conserver ses aliments, pour éviter qu'ils se périment (et finissent à la poubelle) ;
- transformer les restes de plats préparés ou le pain rassis en mets délicieux et économiques ;
- recycler tout ce qui peut l'être (les arêtes de poisson, les coquilles d'œufs, le marc de café... et même l'eau de cuisson des pois chiches) ;
- privilégier les accessoires durables (ustensiles de cuisson de qualité, essuie-tout lavables, éponges naturelles...) ;
- faire ses produits ménagers soi-même, pour éviter les contenants inutiles et préserver la planète (produit vaisselle...) ;
- et encore bien d'autres choses !

On résume généralement le zéro déchet par la règle des 5R, édictée par Béa Johnson dans son livre *Zéro déchet* (Les Arènes, 2013) : *Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot* (Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler et Rendre à la terre).

1. **Refuser**, c'est la règle de base, la première étape de la prise de conscience. Il s'agit de dire non à tout ce dont on n'a pas besoin. En cuisine, cela concerne aussi bien les emballages que les aliments que l'on peut préparer

soi-même, les produits jetables... Cela implique de s'interroger en permanence sur son mode de consommation : qu'est-ce qui est réellement nécessaire et qu'est-ce qui ne l'est pas ?

2. **Réduire**, c'est le pendant de la première règle. Il s'agit là aussi d'éviter les achats inutiles. Car, par définition, moins on achète, moins on crée de déchets. En cuisine, cela concerne par exemple tous les produits à usage unique, mais aussi les produits d'entretien (on peut laver sa vaisselle avec un simple bloc de savon de Marseille et une brosse). Conclusion : vive la simplicité !
3. **Réutiliser**, c'est ne pas jeter quelque chose qui peut encore servir et privilégier les accessoires durables. On utilise des contenants réutilisables pour faire ses courses (sacs en tissu) et pour stocker les aliments (bocaux en verre), des matières réutilisables pour les conserver... On réutilise également ses propres déchets alimentaires, par exemple les os du poulet dans un bouillon, les fanes de carottes dans un cake ou une omelette, mais aussi les croûtes de fromage, les coquilles d'œufs ou encore les eaux de cuisson. Il existe de nombreuses astuces simples et efficaces !

4. **Rendre à la terre.** Cette étape concerne les déchets alimentaires et organiques. Quand ils ne peuvent plus être réutilisés en cuisine, ils retournent à la terre et peuvent servir d'engrais. Notez que chez Béo Johnson, cette règle arrive en dernière position, derrière Recycler. Mais, pour une raison de logique, nous l'avons placée avant.
5. **Recycler,** c'est donner une nouvelle chance à ce qui n'a pas pu être refusé, réduit, réutilisé ou rendu à la terre. Dans la logique du zéro déchet, cette étape est la plus réduite possible.

Le zéro déchet est loin d'être une mode réservée aux bobos désœuvrés qui ont le temps de faire leurs courses dans plusieurs magasins différents et de passer des heures en cuisine pour tout préparer et recycler. **C'est au contraire une démarche écolo qui doit tous nous concerner. Pourquoi ? Parce qu'il y a urgence !** Aujourd'hui, nous croulons sous la quantité de déchets que nous générons chaque jour. Régulièrement, les médias nous montrent des images de ces plages paradisiaques dévastées par les tonnes de plastique et autres déchets qui y sont déversés. Ou celles de ces « continents de plastique » qui grossissent chaque jour un peu

plus. Or nous avons tous les moyens d'agir, à notre niveau.

Mais attention, il n'est pas question non plus de trop se mettre la pression. Il ne s'agit pas d'être radical et de changer totalement ses habitudes du jour au lendemain : nous sommes tellement conditionnés par notre mode de consommation que cela serait trop difficile, donc décourageant et totalement improductif. De plus, sachez que le 100 % zéro déchet est une utopie : même les produits que vous achetez en vrac ont été conditionnés dans des packagings avant d'arriver dans vos magasins... Il s'agit plutôt de prendre conscience qu'il existe des alternatives et d'apprendre à les mettre en place au quotidien, progressivement. Faites dans la mesure de vos possibilités : ce sera déjà un grand pas en avant. En agissant ainsi, vous sensibiliserez aussi votre entourage, ainsi que vos enfants, qui seront les consommateurs-décideurs de demain.

Nous avons tous à y gagner, et pas seulement sur le plan écologique. Le zéro déchet a également des conséquences positives sur notre santé et sur le plan financier. Moins d'emballages, c'est moins de risques d'être exposé à des substances potentiellement toxiques. Moins de gaspillage,

c'est moins d'argent dépensé pour rien. Et moins de déchets, ce sont moins de dépenses aussi pour la communauté (car le traitement des déchets que nous produisons est énorme !). Alors, prêt à relever le défi ?



**COURSES,  
ÉQUIPEMENTS...  
FAIRE  
LES BONS CHOIX**

Le zéro déchet commence lorsque l'on fait ses courses : il s'agit d'éviter au maximum les emballages et l'achat de produits inutiles, qui concourent au gaspillage. Il est également important de s'équiper de façon durable, avec des ustensiles de qualité, dont vous pourrez vous servir toute votre vie.

## *Chapitre 1*

# **Vos premiers pas vers le zéro déchet**

**O**n a souvent du mal à se rendre compte de ce que l'on jette. C'est la raison pour laquelle on commence par quelques petits exercices de prise de conscience...

### **ANALYSER SES POUBELLES**

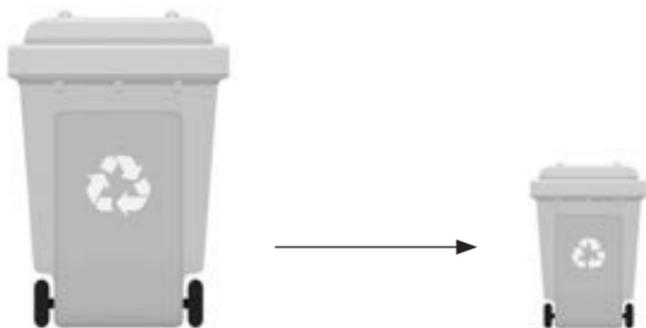
Cet exercice n'est pas forcément très engageant, mais il est riche d'enseignements. Vous pouvez le faire au tout début de votre démarche zéro déchet, pour avoir une vision objective de votre situation de départ.

- Commencez par estimer le poids de ce que vous jetez chaque semaine (en pesant votre poubelle hebdomadaire ou en additionnant le poids de chacune de vos poubelles, si vous en jetez plusieurs par semaine).

- Listez aussi tous les éléments qui remplissent votre poubelle et rangez-les en plusieurs catégories : épluchures, restes alimentaires, aliments non consommés, emballages alimentaires et non alimentaires (en les distinguant selon les matériaux : plastique, papier, carton...), bouteilles en plastique, briques de lait ou de jus de fruits, cannettes, sachets de thé, capsules de café, autres... Notez qu'il est plus simple de noter au fur et à mesure ce que vous jetez (si possible en notant le poids de chaque déchet), plutôt que de vider le contenu de votre poubelle sur une table pour l'analyser ! Demandez à chacun des membres de votre famille de participer : ainsi, vous les impliquerez très concrètement dans votre démarche.
- Une fois que vous savez de quoi vos poubelles sont remplies, faites le point. Quels sont les déchets les plus présents dans votre poubelle et pourquoi ? Comment pouvez-vous agir concrètement pour les réduire ? Par exemple, si les emballages en carton et plastique (biscuits, plats tout prêts, yaourts...) constituent la plus grosse partie de vos poubelles, il vous faudra mettre en place des mesures pour les réduire : cuisiner davantage, faire vos propres yaourts, les acheter dans des contenants en verre (une matière recyclable), privilégier les paquets de

biscuits avec le moins d'emballage possible ou les acheter en vrac, etc. Autre exemple : si vos poubelles sont majoritairement composées d'épluchures, la création d'un compost peut être une bonne solution (voir les conseils p. 28).

Faites à nouveau cet exercice au bout de deux ou trois semaines de démarche zéro déchet : quels sont les déchets que vous avez réussi à réduire ? Quels sont ceux qui, au contraire, demandent des efforts supplémentaires ? Quelles mesures pouvez-vous mettre en place pour vous améliorer ?



## **ENCORE DE NOMBREUX EFFORTS À FAIRE !**

Selon les chiffres de l'Ademe\*, notre poubelle d'ordures ménagères se compose de la façon suivante :

- 35 % de papiers et emballages ;
- 27 % de déchets organiques ;
- 5 % de déchets bénéficiant de filières dédiées (vêtements, chaussures, petit électroménager, piles, ampoules, médicaments...) ;
- 14 % de textiles sanitaires (lingettes, essuie-tout, serviettes en papier, mouchoirs, couches jetables, cotons démaquillants, serviettes hygiéniques...) ;
- 19 % d'autres déchets (pots en terre, éléments fins, autres déchets hors filières dédiées...).

**Conclusion** : plus des trois quarts du contenu de nos poubelles n'y ont pas leur place.

- Les papiers et emballages pourraient être triés ou rapportés dans les points de collecte, pour y être recyclés.
- Les déchets organiques pourraient être compostés ou déposés dans des poubelles dédiées, afin d'être valorisés en engrais ou en biogaz.
- Les déchets bénéficiant de filières dédiées pourraient être rapportés aux bons endroits, afin d'être valorisés ou traités de manière adaptée.

---

\* Source : Ademe, *Que contient notre poubelle ?*, Clés pour agir, juillet 2019.

## PRENDRE CONSCIENCE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire est à l'origine de 10 % de nos déchets\*. Le zéro déchet, ça commence par ne pas jeter ce qui peut être consommé. Et en la matière aussi, nous avons de gros progrès à faire ! Un tiers de la nourriture produite chaque année dans le monde termine à la poubelle. En France, 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont jetées chaque année ! En moyenne, chaque Français met 20 kg de denrées alimentaires à la poubelle, soit 7 kg d'aliments encore emballés et 13 kg de restes de repas et de fruits et légumes abîmés. Pas étonnant donc que nos poubelles débordent !

Grâce à l'exercice précédent, vous êtes-vous rendu compte que vous jetiez beaucoup d'aliments consommables à la poubelle ? **Commencez donc par faire le point sur vos habitudes en matière de courses et d'alimentation.** Le problème vient-il du fait que vous achetez trop en quantité ? Que vous achetez certains aliments pour vous donner bonne conscience (par exemple plein de légumes verts), mais que personne ne les mange dans votre foyer ? Que

---

\* *Ibid.*

vous n'êtes pas organisé quand vous faites vos courses (ce qui explique vos stocks d'aliments qui périssent) ? Que vous préparez toujours trop à manger ? Que vous ne savez pas cuisiner les restes ? Que, quand vous préparez des légumes, vous en jetez la moitié à la poubelle ?

Une fois que vous avez compris pourquoi vous gaspillez autant, vous allez pouvoir mettre en place les mesures qui s'imposent : vous trouverez tous les conseils nécessaires dans ce livre !

Dans tous les cas, n'oubliez pas cette règle d'or : avant de partir faire vos courses, établissez une liste précise de ce dont vous avez réellement besoin, cela limitera les achats impulsifs. Pour cela, pensez à vérifier ce qu'il vous reste dans vos placards, votre réfrigérateur et votre congélateur. Autre bonne idée : planifiez les repas de la semaine afin d'acheter le juste nécessaire. Et surtout ne faites jamais les courses le ventre vide : vous risqueriez de vous laisser tenter très facilement.

**Pour éviter le gaspillage, il est également important de bien conserver ses aliments.** Voici quelques règles simples à adopter !

- Stockez vos aliments dans un endroit sec, à l'abri de la lumière. La collection de bocaux en verre remplis de divers ingrédients rangés sur une étagère à la vue de tous, c'est très joli, mais c'est pas le top pour conserver ce qu'il y a dedans.
- Conservez les fruits et légumes dans un endroit frais et sombre (par exemple une cave) ou, à défaut, dans le bac à légumes de votre réfrigérateur (sauf les bananes).
- Entreposez les denrées périssables au frais, le plus rapidement possible après leur achat.
- Faites attention aux mites alimentaires, car les aliments vrac et bio (donc non traités) peuvent y être plus sensibles, en particulier la farine, les céréales, les biscuits, les pâtes, les fruits secs... Pour éviter tout problème, vous pouvez entreposer vos sacs de vrac pendant quelques heures au réfrigérateur. Ensuite, conservez vos denrées dans des bocaux en verre équipés d'un couvercle hermétique (rondelle en caoutchouc). Vous pouvez ajouter, dans vos bocaux de riz, pâtes ou légumineuses, une gousse d'ail. Pensez aussi à nettoyer régulièrement vos bocaux.
- Si nécessaire, congelez ce que vous n'allez pas consommer tout de suite, de préférence dans des récipients en verre (stop aux boîtes en

plastique et aux sacs congélation). Quasiment tous les aliments peuvent être congelés : fruits, légumes, herbes aromatiques, viandes, poissons, fromages, pain, pâtisserie, plats préparés maison... Veillez cependant à respecter quelques principes simples : on ne recongèle jamais un produit décongelé et on congèle toujours les produits les plus frais possible. Pour toutes les autres règles de congélation, consultez *Bien conserver ses aliments, c'est malin* (éditions Leduc).

- Et n'oubliez pas la règle d'or du PEPS : premier entré, premier sorti. Commencez par consommer ce qu'il vous reste (dans les placards, dans le réfrigérateur ou le congélateur) avant de consommer ce que vous venez d'acheter.

### **NE CONFONDEZ PAS LA DLC ET LA DDM**

- La DLC est la **date limite de consommation**. Elle s'applique à des denrées fraîches très périssables (charcuteries, viandes fraîches, plats cuisinés...). C'est une date à ne pas dépasser, pour ne pas prendre de risques pour sa santé. Elle est indiquée par la mention « À consommer jusqu'au... ».

- La DDM est la **date de durabilité minimale** (ex-DLUO, date limite d'utilisation optimale). Elle s'applique aux produits secs, type céréales, légumineuses, café, thé, biscuits... Une fois la date passée, le produit reste consommable. Il peut avoir perdu une partie de ses qualités spécifiques (goût, texture...), mais sa consommation ne présente pas de risques. Elle est indiquée par la mention « À consommer de préférence avant le... ». Conclusion : inutile de jeter les produits dont la DDM est dépassée : ils peuvent toujours être consommés sans problème.

## FAIRE LA CHASSE AUX EMBALLAGES

La première chose à faire pour limiter ses déchets, c'est de s'attaquer aux emballages. Quand on y pense, c'est fou le nombre de produits (sur)emballés qui nous entourent : les biscuits (souvent avec une barquette et un emballage plastique dans une boîte en carton !), les céréales (film plastique et boîte en carton), les plats tout prêts (barquette et film plastique, suremballage en carton), les yaourts (un pot en plastique, un opercule en alu ou en papier plastifié, un emballage en carton... le tout pour 100 g de produit !)... Sans oublier les papiers qui servent à emballer le pain ou les sandwichs qui ont une durée de vie de quelques minutes...

Pour limiter les emballages, il existe une première règle simple : **acheter des grands formats plutôt que des petits** (par exemple, un gros pot de fromage blanc d'1 kg plutôt que 10 petits pots de 100 g) ; ou un paquet de sucre d'1 kg plutôt que 4 paquets de 250 g. C'est un premier pas, qui va dans le bon sens. Mais le but du jeu reste toutefois d'éliminer au maximum tous les emballages. Pour y arriver, il existe d'autres grands principes : **l'achat en vrac** (sur lequel nous reviendrons

en détail p. 18) et le fait de **privilégier le plus possible les produits bruts et frais**. En effet, les aliments qui demandent beaucoup d'emballages sont souvent des produits transformés et/ou surgelés.

Ainsi, on mise sur les fruits et légumes frais plutôt que sur les conserves, les plats préparés de toutes sortes, les surgelés... Mais attention, qui dit « brut » et « frais » ne dit pas forcément sans emballage. On trouve ainsi dans de nombreuses grandes surfaces des fruits et légumes, surtout bio, dans des emballages en plastique. Au départ, il s'agit de protéger ces aliments de la « contamination » par d'autres aliments non bio présents dans le même rayon. C'est aussi une façon, pour les distributeurs, d'en faire un produit de luxe et d'y apposer des étiquettes attrayantes. Pour éviter de tomber dans le piège, achetez vos fruits et légumes bio dans des magasins 100 % bio, sur les marchés, ou directement auprès des producteurs.

Pour les viandes, les poissons, le fromage..., évitez les rayons frais et les produits emballés dans des barquettes en plastique ou en polystyrène : direction le marché ou les petits commerçants pour acheter au détail et faire emballer ses achats

dans ses propres contenants (voir p. 19). Ainsi, vous contribuez à la survie des petits commerces tout en vous fournissant en produits de qualité, meilleurs pour la santé et meilleurs en goût.

Pour les biscuits, les céréales du petit déjeuner, etc., achetez en vrac ou fabriquez-les vous-même avec des produits de base (farine, sucre, flocons de céréales, fruits secs et oléagineux...), si possible achetés en vrac eux aussi.

### **PLASTIQUE, CARTON OU VERRE ?**

Si vous n'avez pas d'autre choix que d'acheter des produits avec emballage, quel matériau choisir ?

**Le plastique** est le matériau à bannir absolument. En effet, seulement 24 % des plastiques jetés à la poubelle sont recyclés, en raison de nombreuses contraintes techniques dans leur traitement. De plus, c'est un matériau qui n'est pas sain : les produits toxiques qui entrent dans sa composition peuvent en effet migrer dans les aliments, particulièrement les produits gras. Voir aussi p. 28.

**Et le carton ?** Même s'il fait figure de bon élève en matière de recyclage (67 %), il n'est pas irréprochable sur le plan sanitaire. Des études