



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

LETTRE D'INFORMATION N°4



Au programme cette semaine :

- 🍎 Les portions
- 🍎 Les familles engagées dans le défi
- 🍎 Les recettes zéro gaspi
- 🍎 Le coin des enfants

Source : http://fr.123rf.com/photo_11903926_belle-illustration-vectorielle-multi-couleur-des-ustensiles-pour-toutes-sortes-de-conceptions-liees-.html



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Les portions

Pour réduire le gaspillage alimentaire, il est nécessaire de savoir bien gérer les portions d'aliments par rapport au nombre de convive. Voici quelques astuces :

LA BONNE MESURE !

→ À la maison :

- doseur, tasse, grande cuillère, verre à moutarde, pot, bol... sont des ustensiles malins pour les bonnes mesures selon les personnes à table et leur appétit.

→ Dans le commerce :

- règle à spaghetti, casseroles graduées, verre mesureur... sont aussi de bons ustensiles pour éviter le gaspillage alimentaire,
- sur l'emballage de certains paquets, les réglettes de dosage sont bien pratiques pour les bonnes doses.



DES PORTIONS ADAPTÉES AU NOMBRE DE CONVIVES

Riz / blé / semoule = 1 verre à moutarde pour 2 personnes.

Pâtes alimentaires : 70 gr / personne en accompagnement d'un plat, 100 gr / personne en plat principal.

Légumes, féculents, protéines, fruits et matières grasses, évaluer facilement la bonne quantité en prenant les mains en gabarit de quantité.



Quel que soit son âge :

- 1 - LE CREUX DE 2 MAINS pour les légumes,
- 2 - LE VOLUME DU POING pour les féculents et les fruits,
- 3 - LA SURFACE DE LA PAUME de la main pour les protéines (viande, poisson...),
- 4 - LA HAUTEUR DU POUCE pour les matières grasses.



<http://www.saoneetloire71.fr/preserver/les-petits-gestes-durables/gaspillage-alimentaire/#.WAjP2uCLTcs>



Dans cette rubrique,
nous vous proposons de
faire connaissance
avec les familles du défi
« Familles zéro gaspi »

Lettre d'information : Défi Familles zéro gaspi !



Lajeune Catherine :

« J'achète déjà moins et j'apprends à tout utiliser mais j'espère apprendre à faire davantage à manger à partir des restes »



Famille Cusey/Vincent :

« Nous achetons déjà en vrac, nous compostons, nous accommodons les restes et nous congelons les aliments. En participant au projet, nous visons « de ne plus avoir besoin de nos poubelles » !



Frédéric Martin :

« Nous choisissons déjà nos menus de façon à consommer le périssable en premier. Nous congelons aussi les restes. Nous achetons des produits frais en petites quantités. En participant au défi Famille Zéro Gaspi, nous visons le « Zéro Gaspi » !



Habitant à
Froidecomche

La maman
Elodie 32 ans,
le papa Joe 39
ans et les
enfants : Léa,
Charles et
Pauline.

Famille BACH

Les passions : pour la maman : le sport et la couture, Léa : le karaté, les petits dessins et la pâte à modeler.
Le papa fait un métier passion : **boucher** qui permet à la famille de consommer la viande en direct et ainsi réduire une partie de ces déchets d'emballages.

Elodie a souhaité faire participer sa famille " pour montrer que même si on a des enfants en bas âges, on peut consommer autrement à la maison".



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Les recettes anti-gaspi :

Soupe au vert de poireau et carottes

Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 verts de poireaux
- 3 carottes (issues d'une botte, avec fanes)
- 2 petites pommes de terre
- 1 oignon jaune
- 1 navet (facultatif)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

- 1 - Coupez les fanes des carottes et réservez.
- 2 - Brossez les légumes sous un filet d'eau fraîche, puis émincez-les.
- 3 - Pelez les pommes de terre avant de les rincer et de les couper également.
- 4 - Pelez et émincez l'oignon.
- 5 - Faites chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais, puis ajoutez l'oignon émincé et une pincée de sel.
- 6 - Faites revenir 3 min. avant d'ajouter les légumes et pommes de terre préparés.
- 7 - Couvrez-les d'eau à hauteur. Portez à ébullition, puis laissez cuire 30 min à feu moyen et à couvert.
- 8 - Mixez la soupe à la fin de la cuisson, hors du feu. Salez et poivrez, puis servez, bien chaud.

L'astuce anti-gaspillage : Le vert de poireau une fois cuit et mixé devient plus digeste car ses fibres sont attendries par la cuisson à l'eau. Quant aux fanes de carottes, elles seront utilisées dans une sauce.

Source : Allo docteur

Comment rafraîchir mes vieilles carottes ?

En ajoutant 1 c à c de sucre dans l'eau de cuisson

Financiers aux zestes de citron

Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 10-15 minutes

Ingrédients pour 6 financiers

- 2 blancs d'œufs
- 60 g de sucre en poudre (ou sucre glace)
- 80 g de poudre d'amandes
- 50 g de farine
- 40 g de beurre (ou margarine spécial cuisson type Primevère)
- 1 pincée de sel
- Les zestes d'un citron (voir recette de Brick)
- 1 cuil. à soupe d'amandes effilées pour la décoration

Préparation :

- 1 - Allumez le four à 180 °C (th. 5-6).
- 2 - Mélangez 30 g de sucre avec la poudre d'amandes, la farine et les zestes de citron.
- 3 - Faites fondre le beurre à feu doux.
- 4 - Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et continuez en ajoutant le reste du sucre.
- 5 - Ajoutez délicatement les blancs en neige au mélange précédent, ainsi que le beurre fondu. Soulevez la pâte pour ne pas casser les blancs.
- 6 - Versez la pâte dans 6 alvéoles d'une plaque en silicone ou dans 6 moules individuels antiadhésifs.
- 7 - Ajoutez quelques amandes effilées en décoration sur chaque financier.
- 8 - Faites cuire 10 à 15 minutes au four.
- 9 - Accompagnez-les d'une compote aux fruits qu'ils vous restent, pommes poires...

Source : Allo docteur

Comment conserver un citron coupé en deux ?

Il suffit de la saupoudrer de sel !



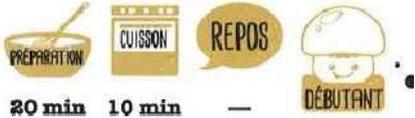
Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Le coin des enfants

Les vacances sont terminées mais les enfants peuvent encore cuisiner !!

Crackers magiques D'HARRY



20 min 10 min —

Pour 4 sorciers

Ingrédients

Pour les balais

- des gressins
- des brins de ciboulette
- des bâtons de bretzels

Pour les chauves-souris

- 100 g de beurre fondu
- 100 g de farine
- 100 g de parmesan en poudre
- 1 emporte-pièce chauve-souris

Pour le dip de Knacki

- 6 Knacki
- 12 c. à café de crème fraîche épaisse 3 %
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence sèches



Les balais

— Casse les bâtons de bretzels en trois. Entoure le haut de chaque gressin de ces morceaux de bretzels et maintiens-les ainsi avec un brin de ciboulette (👤 fais-toi aider par un adulte).

Les chauves-souris

— Préchauffe le four à 200 °C. Mélange le beurre, la farine et le parmesan. Tu dois obtenir une boule de pâte. Place-la au frais 30 minutes, enveloppée dans du film alimentaire. Étale ta pâte entre 2 feuilles de papier cuisson, puis découpe dedans des chauves-souris (bien espacées) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourne pour 10 minutes maximum (👤 fais-toi aider par un adulte).

Le dip de Knacki

— Dans un mini hachoir, place les saucisses Knacki coupées en morceaux, puis mixe jusqu'à obtenir une purée lisse et onctueuse (👤 fais-toi aider par un adulte). Transvase dans un bol et ajoute la crème fraîche. Mélange soigneusement, ajoute les herbes, mélange à nouveau et réserve au frais.



Source : « Papillote. La cuisine des petits chefs » n°23 octobre-novembre-décembre.

Chapeaux de sorcières

Ingrédients

Pour les cupcakes

- 75 g de chocolat noir
- 80 g de beurre doux mou
- 70 g de sucre semoule
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 25 g de cacao en poudre non sucré
- 1 c. à café rase de levure chimique
- 6 cl de lait demi-écrémé
- 1 pincée de sel

Pour la crème

- 300 g de mascarpone
- 12 cl de crème liquide (30 % MG)
- 80 g de sucre semoule
- du colorant alimentaire violet

Pour la décoration

- 12 cornets de glace
- de la pâte à sucre noire et violette
- des vermicelles chauve-souris
- des pastilles de chocolat violettes
- du sirop



15 min 25 min —

Pour 12 chapeaux

Les cupcakes

— Préchauffe le four à 180 °C. Fais fondre le chocolat au bain-marie et mélange jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Dans un saladier, fouette le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoute les œufs un à un, puis le chocolat fondu, le sel et fouette à nouveau. Ajoute la farine, le cacao et la levure tamisés ensemble et mélange. Verse le lait et mélange de nouveau pour obtenir une pâte homogène. Répartis-la dans des caissettes placées dans une plaque de moules à muffins et enfourne 20 minutes. Laisse refroidir.

Les chapeaux de sorcière

— Taille le bas d'un cornet à l'aide d'un couteau pour le raccourcir et qu'il tienne droit. Étale la pâte à sucre noire sur une épaisseur de 2 millimètres. Humidifie légèrement le cône, puis enroule-le dans la pâte à sucre. Coupe l'excès de pâte. Réalise une bande de pâte à sucre violette et entoure la base du chapeau avec, en la collant avec un peu d'eau. Découpe un cercle de pâte à sucre noire de 6 centimètres de diamètre, à l'aide d'un emporte-pièce, pour faire la base du chapeau. Remplis le cornet de vermicelles et de pastilles de chocolat, puis colle-le sur la base du chapeau avec du sirop. Recommence pour les autres chapeaux.

La crème

— Bats le mascarpone et la crème pour obtenir une chantilly. Ajoute le sucre et continue de battre. Incorpore une pointe de couteau de colorant alimentaire violet, mélange. Verse la crème dans une poche munie d'une douille cannelée et forme une rosace sur les cupcakes. Dépose les chapeaux sur les gâteaux et sers aussitôt.



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Bourlet d'asperge

Source : <http://www.cap-eveil.fr/fables-enfants/427-fable-avec-des-legumes-bourrelets-d-asperge>

Fine et svelte d'aspect
Sur ses anches pourtant
Une asperge trouvait
Le gras trop abondant

Elle enviait la silhouette
Des brindilles fluettes
Qui aux modèles jouant
Se trémoussaient au vent

Alors elle entreprit
Une grève de l'estomac
Et brutalement se mit
A sauter ses repas

Plusieurs semaines durant
Tout substrat rejetant
Elle ne fit qu'absorber
Des litres d'eau entiers

Son tour de taille fondit
Mais plus elle maigrissait
Et plus dans son reflet
Elle se voyait bouffie

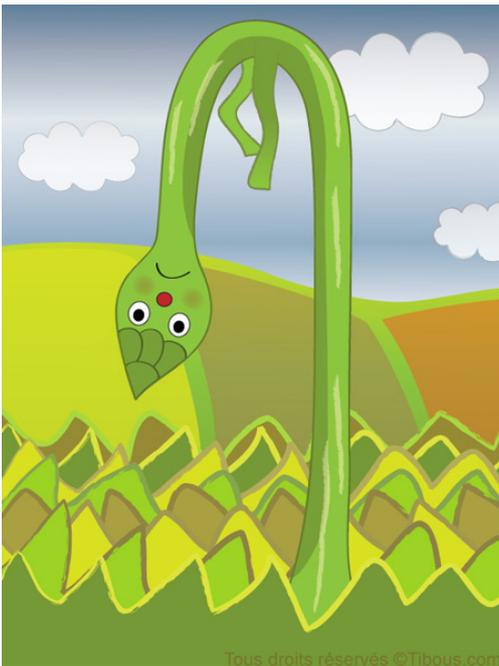
Alors elle poursuivit
Sa diète tortionnaire
Qui maniaque et sévère
En obsession finit

A force de compter
La moindre calorie
De soigner elle omit
Sa précieuse santé

Sa tête recourbée
Sa tige effilochée
Bientôt elle ne fut plus
D'asperge qu'un résidu

Ainsi quand vint le temps
En sauce d'être goûtée
Pas même un seul gourmand
Ne voulut la croquer !

Plutôt que de passer
Ses bourrelets en revue
Sans doute eut-elle du
Apprendre à les choyer !



Tous droits réservés ©Tibout.com