



Préfaces

“Marie, je suis plongée dans ton Aventure sans frigo, il fait 36 °C dehors, tu penses bien que...”

Et puis chemin faisant, je me dis que finalement, à part les boissons fraîches et les quelques yaourts qu’il contient, mon frigo urbain, souvent appelé “frigo de pauvre” par les gens qui m’entourent, n’est pas loin de l’idéal que tu préconises. Il faudrait juste que je réduise la taille de cette “armoire à glace” afin de minimiser sa voracité en énergie. “La meilleure conservation commence par l’achat”, cette phrase sonne tellement juste !

Oui au bon achat de saison et en circuit court, tu l’expliques bien : les légumes qui n’ont pas voyagé en camion réfrigéré se conservent à température ambiante, parfois juste à l’abri de la lumière. Mais surtout, oui à l’achat de peu. Notre cuisine ne doit pas reproduire l’étal d’un supermarché où l’on choisit ce qu’on va consommer au jour le jour... pour finir par mettre le reste à la benne ! Devoir savoir ce que l’on va cuisiner peut paraître au début comme une contrainte, une privation de choix, mais on s’aperçoit vite que notre quotidien en est simplifié. Cuisiner devient alors facile, rapide et plaisant. Trop de choix, finalement, c’est trop compliqué !

C’est lors de nos premiers voyages en “kmion” que j’ai commencé à adopter ce mode de vie de peu : de cuisine de peu et de peu de réfrigération, grâce à une glacière capricieuse. Bien des fois, il a fallu vite tout manger ou vite tout jeter ! Depuis je ne mets plus au froid que des boissons fraîches qui, au pire, deviennent des tisanes, quelques yaourts ou un peu de charcuterie pour la journée. Le reste vit une vie tranquille dans du papier sulfurisé, des sacs en kraft ou en tissu, ou dans le panier en osier. Bien sûr, la nourriture se modifie, c’est normal et même rassurant (les conservateurs nous veulent si peu de bien) ; il faut alors inventer d’autres façons de la manger. Le pain dur, réduit en miettes, est éparpillé sur un plat de pâtes, le chèvre frais se mange sec, la tome durcie est râpée, la salade fanée se fait sauter et les légumes flaps se coulent en ratatouille...

Marie, toi comme moi, nous aimons observer le quotidien et rendre ludiques les petites philosophies domestiques, toujours à la recherche de jolies choses à vivre dans l’inaperçu ou le non-remarquable. Ton utilisation des épluchures avait enchanté un minuscule espace entre cuisine et compost, ton aventure sans frigo nous offre une nouvelle aire de jeux, inattendue encore.”

Martine Camillieri

Martine Camillieri est plasticienne et auteure, elle travaille sur l’écologie, le biodégradable, le zéro-déchet. Elle est l’auteure de Jamais sans mon kmion, paru aux éditions de l’Épure.



“Quand Marie Cochard m’a parlé de son projet de vivre sans frigo, j’ai d’abord ri. Puis une image m’est immédiatement venue en tête. Celle de la petite maison de mes grands-parents, en Lorraine, où je passais mes étés, enfant. J’étais toute petite et le temps y coulait doucement. Nous allions dans les bois cueillir des myrtilles et des fraises des bois, des fleurs, des noisettes et des champignons. Il n’y avait pas de magasins dans le hameau. Parfois, le camion du boulanger, du boucher ou du glacier passait dans la grand-rue, la seule rue. Pour le reste, nous allions dans les fermes environnantes, et parfois au marché de la ville voisine. On achetait peu, on cuisinait beaucoup. Mon grand-père jardinait comme un fou et ses légumes étaient magnifiques. Dans son garde-manger, ma grand-mère conservait œufs, fromages, salaisons, pommes et courges, quelques herbes sauvages, des petits gâteaux dans des boîtes en fer-blanc, du lait caillé dans des jarres. Je ne me rappelle pas s’il y avait un frigo, mais je me souviens qu’il faisait toujours bon dans ce lieu plein de promesses exquises. Puis j’ai pensé au garde-manger condamné qui existe encore sous la fenêtre de ma cuisine parisienne. J’ai toujours eu envie de le retaper pour m’en servir, mais les pigeons y ont élu domicile depuis quelques années. Tous les printemps, nous entendons les pigeonneaux qui roucoulent, juste derrière la cloison contreplaquée. J’ai décidé de les laisser tranquilles, et je me rabats sur mon vieux frigo.

Mais comme j’admire et j’envie Marie, capable de se lancer dans cette aventure ! Car il ne s’agit pas seulement d’un défi, mais d’une série d’explorations et de petits bonheurs au quotidien. Et de tout un symbole. Se débarrasser de cet appareil électroménager tellement ancré dans nos habitudes domestiques, engin volumineux et énergivore s’il en est, qui nous pousse à la surconsommation et au surplus, c’est chercher une nouvelle voie, des solutions alternatives, la frugalité, la simplicité. C’est s’inventer un nouveau mode de vie, en lien direct avec la nature, renouer avec des techniques de conservation ancestrales, mais aussi trouver des astuces très modernes. C’est se remettre en cuisine et apprendre à jouir du moment présent. Marie fait partie de ces personnes qui savent métamorphoser le presque rien en choses belles et bonnes. Recycler, réinventer, réutiliser, tout cela fait partie pour elle d’un processus créatif et ludique bien plus intéressant que consommer et entasser toujours plus. Elle me l’a confié : elle trouve son plaisir non dans l’achat mais dans le processus “de faire mieux avec moins”.

Cette belle jeune femme doit avoir une très vieille âme pour être aussi sage. En tout cas, elle s’inspire constamment du savoir de nos anciens. Vivre sans frigo, une drôle d’idée ? Pas vraiment pour Marie pour qui c’est un nouveau pas vers une vie joyeuse, légère et délicieuse.”

Camille Labro

Camille Labro est journaliste et auteure de livres et films documentaires, spécialisée dans la gastronomie. Elle écrit régulièrement pour le magazine du Monde et Le Monde. Elle a remporté le prix Les savoureuses au Salon international du livre gourmand de Périgueux pour son ouvrage Fourche et Fourchette.



Haro sur le frigo !

Malgré son arrivée assez récente dans les foyers, cet appareil inventé en 1876 par Carl von Linde a remarquablement modifié nos habitudes de consommation sur environ quatre générations. Érigé en véritable totem, celui qui est devenu le “ventre” de la maison affiche aujourd’hui impudemment photographies de famille, dessins d’enfants, numéros de téléphone importants et emplois du temps... On comprend alors que couper le cordon ne soit pas chose aisée.

“ Poussez, madame, poussez... la porte. Mais bien sûr que vous allez y arriver ! Voilà... Allez monsieur, il va falloir couper le cordon maintenant ! ”

Il est beau mon frigo, il est beau...

Distributeur de glaçons et de glace pilée, fontaine à eau fraîche filtrée, option connectée qui permet de détecter les produits à la date de consommation expirée... C’est entendu, les fabricants rivalisent aujourd’hui d’ingéniosité pour offrir une dimension affective à votre gros électroménager bien-aimé. Plus ou moins performant et imposant, il est un véritable symbole de réussite.

Par ailleurs, d’aucuns n’hésitent pas à élever l’objet au rang d’œuvre d’art. J’en veux pour preuve le modèle signé Smeg et Dolce Gabbana, ornementé de fresques peintes à la main, inspirées de scènes épiques médiévales et byzantines, d’une valeur (modique et grotesque !) de 56 321 dollars. À ce prix-là, je doute fort qu’on s’amuse à aimer ses petits papiers sur la façade !

Par ailleurs, nous avons désormais la possibilité de customiser notre frigo afin de lui conférer personnalité et caractère. Rien de tel, en effet, qu’un sticker réalisé à partir d’une photographie de caissettes de fruits et légumes frais pour donner l’illusion d’un retour de marché !

Savez-vous seulement que les frigos dits américains ont une consommation énergétique deux fois supérieure à celle des réfrigérateurs classiques ?

De plus, il est intéressant de constater que les réfrigérateurs les plus respectueux de l’environnement sont actuellement destinés aux pays dits en voie de développement !

Renseignements pris, à titre comparatif :

- un frigo ordinaire coûte entre 450 \$ et 600 \$, et consomme en moyenne 250 kW par an,
- un frigo américain coûte entre 750 \$ et 1 500 \$, et consomme en moyenne 530 kW par an,
- le frigo du désert (voir page 78) coûte environ 75 \$ et ne consomme rien.

Givré du bocal

En vérité, le frigo nous dicte aujourd’hui sa loi de la conservation, sous couvert de règles sanitaires, et c’est bien normal puisque nous lui avons confié nos estomacs. Il faut dire que les plats transformés que nous y entassons nous font gagner du temps et le temps, c’est... vous aurez deviné la suite !

N’y a-t-il rien de plus désolant pourtant que d’attraper des boîtes à la volée dans les rayons d’un supermarché, de vider son chariot sur un tapis roulant (à défaut d’être volant), de déverser de nouveau le contenu du susnommé caddie dans le coffre plus ou moins grand de sa voiture, pour enfin transvaser la totalité de ces produits dans une armoire à glace avec un grand A, hors de notre vue ?

Or, si nos modes de production et de consommation ont considérablement évolué ces dernières décennies, tout en ayant, soit dit en passant, été hautement remis en cause (reconversion des terres en biologique, permaculture, retour aux circuits courts, autoproduction, etc.), qu'en est-il de nos modes de conservation ?

À bien y réfléchir, on alimente un appareil en continu pour qu'un petit espace de quelques centimètres carrés reste toujours froid, et ce à l'intérieur de notre habitat que l'on chauffe en hiver, tandis que les températures extérieures avoisinent celle dudit appareil électroménager... sans compter que toutes les denrées que nous mangeons sont uniques et qu'elles devraient donc être traitées de façon indépendante.

Mine de rien, nous avons cru être soumis aux diktats du "consommer plus". Nous avons subi cette mécanique négative du "acheter, jeter, racheter" en suivant bien les DLC (fameuses dates limites de consommation, dictées par les industriels eux-mêmes) et avons constaté ses conséquences sur notre environnement et notre santé. Résultat des courses ? Le frigo nous rend passifs. Les produits qui hibernent en son sein s'avalent plus qu'ils ne se mâchent. Nos goûts s'appauvrissent, se polissent, se standardisent, au point que nous en oublierions l'essentiel : le plaisir de faire et de manger !

L'absence de réfrigérateur inviterait-elle à redevenir des faiseurs (les amateurs d'anglicismes diraient des *makers*) ? Outre le bonheur de faire de nouveau les choses soi-même, la décision facétieuse de renoncer à la réfrigération permettrait-elle de reprendre la main sur son alimentation et sur la santé de son foyer ?

Et le fameux temps dans tout cela, celui après lequel nous courons sans arrêt ? Ne gagnerions-nous pas à en perdre de nouveau un peu à acheter mieux (local, bio, frais, de saison...), à tisser des liens avec les producteurs voire à cultiver nous-mêmes quelques denrées, à cuisiner et, in fine, à prendre le temps de vivre en savourant un plat maison autour d'une grande table ?

À chacun de se faire son idée...

À noter : le 14 octobre 2016, les dirigeants de 197 États se sont mis d'accord pour supprimer progressivement les gaz hydrofluorocarbures (HFC), présents dans les réfrigérateurs et les climatiseurs et dont l'effet de serre est très puissant (14 000 fois plus que le CO₂). Leur suppression progressive pourrait éviter jusqu'à 0,5 °C d'augmentation du réchauffement climatique d'ici à 2100 et, ainsi, permettre de réaliser un quart de l'objectif de 2 °C fixé par l'Accord de Paris sur le climat, selon une étude publiée en 2015 par l'Institut pour la gouvernance et le développement durable (IGSD). La plupart des pays d'Europe ouvriront le chemin. Le groupe ambitieux de pays en voie de développement, qui inclut la Chine, a décidé de geler sa production d'ici à 2024. Silence radio du côté de notre cher Donald Trump !





Micro-frigo

Certaines initiatives interrogent, par ailleurs, l'utilité de posséder un réfrigérateur par foyer comme www.partagetonfrigo.fr, qui propose un guide pour "Installer un frigo collectif", des étiquettes, des sachets krafts de partage, ainsi que des affichettes de recommandation. En effet, on peut désormais installer un frigo collectif au sein de son immeuble, de son bureau, d'une association, d'une école, d'une épicerie... une vraie zone de partage ! L'association propose également de collecter des aliments périssables entre particuliers par le biais de son application web et mobile qui organise des "apéros frigos". Une belle initiative pour réduire le gaspillage alimentaire et réduire de façon significative sa consommation énergétique.

Peut-être avez-vous également entendu parler des réfrigérateurs Foodsharing, éparpillés dans Berlin, ou de la fabuleuse initiative de Pauline Minu, propriétaire du restaurant Pappadavada, en Inde, et du réfrigérateur dans lequel elle entrepose les aliments non consommés par ses clients, surnommé "L'arbre de bonté", qui permet le libre accès à ces denrées alimentaires.

Enfin, savez-vous qu'il existe des réfrigérateurs-congélateurs solaires ? Ces ovnis génèrent moins de chaleur, font moins de bruit, préservent les aliments jusqu'à trois fois plus longtemps que les frigos conventionnels à haute efficacité énergétique, et peuvent durer jusqu'à 60 % plus longtemps ! Leur seul défaut ? Leur prix ! Comptez entre 2 000 \$ pour un combi d'une capacité de 200 litres et 3 000 \$ pour une capacité de 280 litres. Force est de reconnaître toutefois que c'est durant la saison chaude que nous avons le plus besoin d'un endroit de stockage frais.

À noter : saviez-vous que la manufacture de bocaux français Le Parfait a imaginé une plateforme d'échanges et de prêts de conserves ainsi que de stérilisateurs, et de trocs de pots de confiture, conserves de légumes et terrines de campagne ?

Aussi, guidés par le bon sens, certains avant-gardistes décident de débrancher leur réfrigérateur le temps de la saison froide, pour le remettre en marche au retour des beaux jours. Reste à imaginer pour cet objet une autre utilité le temps de la saison froide ! Rangement à chaussures ? Non, l'hygiène nous le défend ! Coffre-fort ? Oui, si on équipe l'appareil d'un cadenas ! Cave à vins ? Pourquoi pas ?

“ Encore une idée foutraque de bobo ! ” objecteront certains. Pas si sûr, à en croire les chiffres en progression constante.

Néanmoins, loin de moi l'idée d'obliger les plus "frileux" à débrancher et à se débarrasser de leur frigo contre leur gré. Seulement, peut-être que ce livre leur donnera envie de troquer leur modèle XXL contre un mini-frigo ou une glacière, moins énergivores.

Si tel était votre choix, n'oubliez pas que l'appareil fonctionne grâce à des gaz frigorigènes, qui sont dangereux pour l'environnement, que ce soit le fréon ou les hydrofluorocarbones, et qu'il est, de fait, conseillé de ne pas brutaliser ledit appareil, afin de ne pas laisser les gaz s'échapper. Aussi, maniez-le avec grande précaution et ne tentez pas de le démonter vous-même.



Quelques conseils pour celles et ceux qui souhaiteraient conserver un petit équipement

- Sélectionnez le produit qui correspond à vos besoins et à la taille de votre famille (un appareil de grande capacité consomme évidemment plus d'énergie).
- Évitez d'encastrez l'appareil ou de le placer trop près du mur, afin que l'air circule bien et que le compresseur travaille moins.
- Évitez la proximité avec une source de chaleur (fenêtre, four, plaque de cuisson, radiateur, poêle...). Installez, si possible, l'appareil dans une pièce plus froide (arrière-cuisine, cellier...).
- Ne chargez pas trop votre "chambre froide".
- Respectez les indications concernant les compartiments (légumes, viande, poisson...).
- Entretenez régulièrement votre mini-frigo : nettoyez-le (si vous utilisez une éponge, désinfectez-la au préalable avec du vinaigre, car une éponge chargée de bactéries ne ferait que les répandre sur les parois), vérifiez les joints, ôtez l'eau stagnante et dégivrez le congélateur au minimum deux fois par an.
- Ne laissez pas la porte ouverte trop longtemps (remplissage, grignotage, nettoyage...), sous peine de voir votre consommation d'électricité grimper en flèche.
- N'hésitez pas à débrancher votre appareil quand vous partez en vacances, portes ouvertes, à condition de l'avoir préalablement vidé entièrement et d'avoir disposé quelques serpilières au cas où.
- Dernière chose : ne déposez surtout jamais de plats chauds dans votre frigo. La chaleur provoque en effet une condensation nuisible à vos aliments. À l'inverse, tâchez d'écourter au maximum le temps du refroidissement, par exemple, en divisant le plat en plusieurs portions dans différents contenants ou en immergeant celui-ci dans un saladier plein d'eau froide.



MES 10 COMMANDEMENTS

pour (sur)vivre "sans frigo"

- 1 -

Produits frais et non transformés, circuits courts et agriculture biologique tu favoriseras. Marchés, Amap, Ruche qui dit oui, fermes, cueillettes, l'embaras du choix tu auras. Chariots et sacs plastique tu banniras (450 ans pour dégrader ces satanés sachets qui ont pour effet, entre autres, d'étouffer l'ensemble des aliments et d'accélérer leur pourrissement) au profit d'un panier en osier, de pochons de coton réutilisables et de cabas.

- 2 -

Ton panier de fruits et légumes frais, locaux, de saison (aussi biscornus et terreux soient-ils) plus souvent tu rempliras.

- 3 -

Ta consommation de viande, de poisson, de produits laitiers, de gluten... tu diminueras (démarche bénéfique pour notre santé et celle de notre planète). La qualité, dès lors, tu privilégieras (rappelons que le bétail qui a pâturé est hautement plus riche en acides aminés que ces pauvres bêtes dopées au soja n'ayant jamais connu que l'obscurité). Saucisson, jambon sec, conserves de sardines et de maquereaux (d'autant que ces petits poissons ne sont pas hautement contaminés en mercure comme leurs congénères de grand gabarit : thons, saumons, etc.) dénichées en conserveries artisanales (magasins fermiers ou rattachés à une pêcherie qui se chargent eux-mêmes de la transformation) tu privilégieras.

- 4 -

Une relation directe avec les aliments tu retrouveras et à tes sens tu te fieras. Oui, laitues et endives continuent de pousser au contact de l'eau. Oui, les pommes flétrissent. Oui, les pommes de terre germent. Oui encore, les produits fermentés se colorent à mesure que les mois passent. N'est-il rien de plus beau que de voir évoluer le vivant naturellement ? Car qui dit cire ou vernis dit supercherie.

- 5 -

Le gaspillage alimentaire tu limiteras. Quand on a un frigo, on le remplit au point de ne plus pouvoir le refermer, par peur de manquer. Sauf que stocker et cacher la nourriture, c'est inévitablement jeter des produits non consommés. Dans le doute de la "présomption de péremption", nous jetons aujourd'hui pour un oui ou pour un non. In fine, des étagères à moitié pleines plutôt qu'un réfrigérateur à moitié vide tu verras.

- 6 -

Les quantités servies à chaque bouche tu adapteras. Point trop n'en faut pour les petits estomacs.

- 7 -

Fruits et légumes avancés tu transformeras. Rien de tel qu'une délicieuse confiture, des fruits au sirop, de la compote, de la sauce tomate... – maison – pour braver les changements de saison sans "coup de Calgon", en plus du sentiment d'avoir réalisé une bonne action.

- 8 -

À donner tu n'hésiteras pas. Départ en vacances, restes d'un délicieux plat mijoté, repas pantagruélique de famille... toutes les occasions seront bonnes pour partager avec parents, amis, voisins.

- 9 -

Le frémissement d'un plat qui mijote ou le crépitement d'un feu de bois au vilain bruit de moteur d'un réfrigérateur tu préféreras, et la corvée de nettoyage hebdomadaire de ses étagères tu t'épargneras.

- 10 -

Le fruit du travail des hommes et de Dame Nature tu respecteras. Un produit chouchouté est incontestablement un aliment meilleur au palais, tout bon cuisinier vous le dira. Enfin, à la créativité et à la joie tu t'abandonneras. Rien de plus jouissif que de se mettre au défi et d'apprendre à l'infini.

