

FLORENCE-LÉA SIRY

DÉFIS ZÉRO GASPI

**Techniques et canevas
pour réduire
le gaspillage alimentaire**

TABLE DES MATIÈRES

MOT DE L'AUTRICE.....	7
CHAPITRE 1 – LE COMPTOIR	13
DÉFIS :	
Réduire à la source.....	17
Déjouer les herbes flétries	25
Donner une deuxième vie aux bouchons de liège.....	31
CANEVAS :	
Purée de légumes.....	32
Compote.....	34
Chutney.....	36
Pouding au pain salé	38
Pouding au pain sucré.....	40
Lasagne sucrée	42
CHAPITRE 2 – LE FRIGO	45
DÉFIS :	
Rescaper les abîmés.....	49
L'union fait la force	53
Ouvrir la porte du frigo	57
CANEVAS :	
Végé-pâté de légumes touski.....	60
Fricot de légumes	62
Gratin de légumes	64
Viande braisée	66
Plaque vide-frigo.....	68
Parmentier	70
Croustade salée	72
Tarte salée	74

CHAPITRE 3 – LE GARDE-MANGER	77
DÉFIS :	
Cuisiner un granola salé	81
Faire la fête aux surplus.....	91
Liquider les vieilles épices.....	99
CANEVAS :	
Cake ou muffins salés	100
Craquelins maison	102
Rillettes minute	104
Trempettes froides et chaudes	106
Pâté vide-frigo	108
Tortillas touski	110
Lentilles à la crème	112
Burgers végétariens.....	114
Gallettes touski.....	116
Biscuits touski	118
Croustade sucrée.....	120
Tartes sucrées	122
Gâteau aux épices et aux légumes.....	124
Barres d'énergie	126
 CHAPITRE 4 – LE CONGÉLATEUR	 129
DÉFIS :	
Découvrir le gingembre local	133
Préparer des bouillons express	143
Vider les sacs de fruits et de légumes congelés.....	147
CANEVAS :	
Cari	148
Chili	150
Boulettes.....	152
 CONCLUSION	 154
 REMERCIEMENTS	 157



MOT DE L'AUTRICE

Bienvenue dans l'univers du zéro gaspi ! Je suis Florence-Léa Siry, experte de la lutte au gaspillage alimentaire. Enchantée.

Il y a à peine une décennie, vous m'auriez dit que je consacrerai ma vie à cette belle cause que je ne vous aurais jamais cru ! La vie nous réserve parfois de belles surprises. Pourtant, rien ne me fait sentir plus vivante que mon mode de vie zéro gaspi. Je suis habitée d'une mission qui m'a choisie.

Alors me voici aujourd'hui à vous présenter mon cinquième livre sur le sujet. Jamais je n'aurais pensé avoir autant de contenu à partager avec vous. Lorsque j'ai fondé mon entreprise, le terme « zéro gaspillage » n'existait même pas. Je disais que je faisais de l'économie familiale... Il y a cinq ans encore, on me dévisageait lorsque je mentionnais que ça concernait tout le monde... Mais je suis restée patiente et j'y ai cru. Et aujourd'hui, le gaspillage alimentaire est devenu LE sujet dont tout le monde parle. Il suscite beaucoup de questions et les abonnés de ma communauté zéro gaspi m'écrivent quotidiennement pour me demander comment cuisiner tel aliment, comment conserver tel ingrédient, et pour savoir si leurs surplus sont encore comestibles.

La montée en popularité du mouvement zéro déchet a mis en lumière les aberrations du gaspillage. Les consciences se sont éveillées et tout le monde se sent maintenant concerné. Oui, on fait partie du problème, mais sachez qu'on fait aussi partie de la solution. Je le crois sincèrement. Alors, comment arriver à modifier ses habitudes de consommation sans bouleverser son quotidien ?

LA CUISINE ZÉRO GASPI EST UN MODE DE VIE

Dans mes premiers livres, je vous ai présenté le concept des « 1, 2, 3 vies ». L'idée est de chercher à anticiper les surplus et à retransformer les restes en plats complètement différents. Pour moi, la cuisine zéro gaspi, c'est l'occasion d'améliorer ses repas en réduisant le temps de préparation... et en faisant moins la vaisselle ! En cuisinant ainsi, je ne pars jamais de zéro, j'apprends à rebondir et à bonifier ce que j'ai sous la main. Toutefois, ce n'est pas ce dont je vais vous parler dans ce livre !

J'ai plutôt envie qu'on revoie ensemble nos habitudes pour les adapter à la sauce zéro gaspi... Le quart des questions qu'on me pose sont sur « l'anatomie » de la cuisine. Entre le comptoir, le frigo, le garde-manger et le congélateur, on se perd. Ensemble, on va réévaluer cette pièce maîtresse de la maison et oser la réorganiser. L'idée est de décortiquer les trucs et les astuces pour comprendre la pertinence d'un changement. Si on prend le temps de bien établir les bases d'un mode de vie zéro gaspi, les petits gestes deviendront des réflexes.

En effet, la cuisine zéro gaspi n'est pas qu'une tendance culinaire : c'est un mode de vie. Avec ce livre, je souhaite vous donner toutes les clés pour que vous puissiez développer votre nouvelle vie zéro gaspi en accord avec vos valeurs et vos goûts.

Vous voulez connaître un de mes trucs ? Je cuisine toujours la même chose ! Pour vrai ! Si les gens sont souvent admiratifs face à ma créativité, c'est qu'ils n'ont pas démasqué ma stratégie : je maîtrise très bien une trentaine de canevas de recettes que je modifie en fonction du contenu de mon frigo. Et si je manque mon coup et que le résultat est à des années-lumière de mes attentes ? Je goûte, j'analyse un peu et j'ajuste mon plat !

Vous l'aurez compris, le succès de la cuisine zéro gaspi n'est pas sorcier. Tout est une question d'organisation et de canevas. C'est d'ailleurs ce que j'ai voulu démontrer en janvier 2021, lors de la première édition de mon défi vide-frigo. Oh là là ! Jamais je ne me serais attendue à un tel engouement ! Le nombre de mes abonnés sur les réseaux sociaux a explosé, tout comme l'intérêt pour mes trucs et mes astuces. Mes publications ont été lues près d'un million de fois et j'ai reçu des centaines de messages privés, sans compter les milliers de commentaires laissés sous mes publications.

L'idée de ce livre s'est concrétisée le soir où j'ai animé un vide-frigo *live*. Plus de 1200 commentaires m'ont fait réaliser que je devais prendre le temps de bien répondre aux questions, sans me précipiter. J'ai répertorié toutes les questions qui demandaient un peu plus d'explications et les ai réunies dans ce livre. C'est donc avec beaucoup de fierté que je vous présente ce guide pratique qui, je l'espère, saura répondre à toutes vos interrogations. Vous y trouverez des méthodes pour mieux organiser votre cuisine en mode zéro gaspi.

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Ce livre recense donc les principales questions qui m'ont été posées depuis le début de mon blogue, mais surtout pendant ce défi vide-frigo. Vous y trouverez peut-être un extrait d'un message que vous m'avez envoyé.

J'ai décidé de mettre en lumière les quatre zones de conservation de la cuisine : comptoir, frigo, garde-manger et congélateur. Pour chaque zone, vous allez **évaluer** vos habitudes, **organiser** la cuisine pour faciliter les pratiques dites zéro gaspi et, finalement, **inventer** des recettes avec les ingrédients que vous avez sous la main.

ÉVALUER

Ici, vous analyserez avant d'agir. C'est important d'évaluer vos besoins et de vous questionner sur l'efficacité de vos choix, qui vous amèneront à prévoir de meilleures habitudes de consommation.

ORGANISER

Dans cette section, vous allez vous organiser pour alléger votre charge mentale et vous motiver à cuisiner les aliments volontairement ignorés. Vous y arriverez grâce à de petits gestes qui auront de grands impacts, comme ranger efficacement, apprendre à faire un inventaire, découvrir une foule d'astuces logiques, etc.

INVENTER

C'est en découvrant mes canevas de recettes que vous apprendrez à inventer vos meilleurs repas. Dans cette section, j'ajouterai parfois une rafale d'idées pour vous aider à stimuler votre créativité et transformer les surplus. C'est là que je vous présenterai des combinaisons d'ingrédients pour vous inspirer.

J'ajouterai également une courte rubrique qui s'intitule « De rien ! ». C'est là que je vous présenterai les combinaisons pas-gagnantes-du-tout que j'ai testées et qui se sont retrouvées dans le compost. Lors du défi vide-frigo, j'avais partagé avec vous quelques « échecs » (ou devrais-je plutôt dire « grands apprentissages » Haha !) et vous aviez apprécié ces publications, alors je reprends le concept ici. Donc plutôt que de vous laisser faire l'erreur comme moi, j'aime mieux vous prévenir. De rien !

LES CANEVAS DE RECETTES

Je dois vous avouer quelque chose : je suis incapable de suivre une recette. D'abord, parce que j'ai rarement tous les ingrédients nécessaires, mais surtout, parce que je ne peux m'empêcher d'ajouter ma touche personnelle, en fonction de mes goûts ! Il me semble que ça serait encore meilleur si j'ajoutais ceci ou cela...

Le concept des canevas s'est développé quand j'étais cantinière sur des plateaux de tournage. À la tête d'une entreprise de cantine et traiteur ambulant, je faisais face à d'importants enjeux. Le temps et les moyens me manquaient cruellement pour créer des recettes originales et goûteuses. J'avais l'option d'acheter le prêt-à-manger des grandes surfaces, mais mon plaisir était de cuisiner. J'ai donc décidé de revoir ma façon de le faire pour gagner en efficacité et, surtout, réduire les risques de manquer une recette. Les canevas ont été ma solution !

J'ai donc travaillé à en élaborer pour mes recettes les plus populaires. L'idée était de substituer les ingrédients principaux sans mettre en péril la texture ou l'équilibre des goûts. Remplacer le riz par du quinoa, les betteraves par des patates douces, l'aneth par du feuillage de céleri est devenu un jeu, j'oserai même dire une seconde nature. Depuis, je réussis à multiplier les recettes à l'infini, avec un seul et même canevas.

Les artistes et techniciens des plateaux de tournage me félicitaient toujours de ne jamais cuisiner la même chose... Pouhahaha ! La vérité, c'est que tous les mardis matin ils se régalaient d'une salade de féculents et qu'en après-midi, ils mangeaient systématiquement un braisé. Entre deux prises, les surplus du matin avaient appris à jouer un nouveau rôle.

Je vous propose dans ce livre mes 31 canevas favoris pour liquider les aliments qui s'accumulent. Ils vous permettront de créer des repas gourmands et rapides à réaliser avec ce que vous avez sous la main. Aussi bien dire 31 occasions de relever haut la main ce petit défi quotidien qui consiste à mettre un repas sur la table ! En un mois ou 31 jours, vous aurez suffisamment de canevas pour adopter la cuisine zéro gaspi.

LES DÉFIS ZÉRO GASPI

Qui dit qu'on ne peut pas aller un peu plus loin et se lancer des petits défis supplémentaires chaque mois ? C'est ce que je vous propose au fil des pages, pour développer encore plus de réflexes zéro gaspi. Vous y découvrirez donc 12 autres défis à ajouter à vos nouvelles habitudes, à raison d'un par mois.

J'ai utilisé la formule « défi », car c'est à mon avis la meilleure façon d'apprendre dans le plaisir, sans se mettre de pression. La notion de jeu rendra vos changements d'habitudes plus festifs et vos recettes plus stimulantes à préparer.

Je me suis moi-même mise au défi lors de l'élaboration des recettes du livre. J'avais envie de tester la formule pour m'amuser. J'ai eu la chance de cuisiner avec des aliments offerts par Marché SecondLife (je vous présente l'entreprise à la page 17). Ce marché en ligne vend des aliments qui auraient autrement été gaspillés. Je ne savais pas quels ingrédients me seraient offerts, donc j'ai pu tester au maximum la faisabilité de mes canevas ! Je l'avoue, ce ne sont pas tous mes tests qui ont fonctionné... Mais rien n'a été gaspillé ! L'infructueux chutney au maïs est devenu une incroyable tortilla de maïs, tout comme la friable galette touski cuisinée avec trop de farine de noix de coco a été transformée en croustillant de croustade sucrée (j'en rêve encore !). C'est ce que j'aime du zéro gaspi ! Ce n'est pas moi qui décide ce que je vais manger, mais mon frigo qui me dicte quoi cuisiner. Et je suis rarement déçue !

À VOUS DE JOUER !

Alors voilà ! Vous voici maintenant prêt à vous familiariser avec l'univers du zéro gaspi. Vous en ressortirez grandi. Votre confiance en vous augmentera au fur et à mesure que vous reprendrez le contrôle de votre cuisine.

Armez-vous de patience, soyez indulgent avec vous-même et n'ayez pas peur de faire des erreurs. C'est ainsi que vous apprendrez et que vous deviendrez à votre tour un ambassadeur de cette grande cause. Je vous lance le défi de le faire pour vous, mais aussi pour les générations futures. La cuisine zéro gaspi est un mode de vie et le plus beau legs que nous puissions laisser à nos enfants.

Vous allez voir, ensemble, on s'apprête à réaliser de grandes choses.

Florence-Léa