PEPEAT ÉDITIONS

ZERO WASTE

RECETTES GOURMANDES
SANS GASPILLAGE

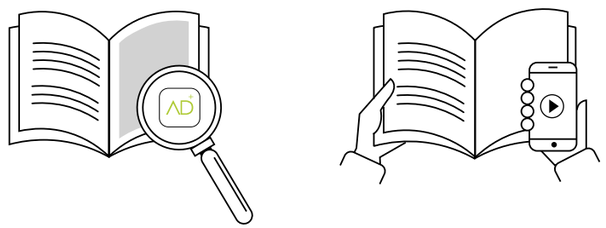
Mode d'emploi

Munissez-vous de votre smartphone ou de votre tablette

Installez l'application ADmented

ADmented

Repérez et scannez l'image
signalée par ce pictogramme



Testez votre application
sur la page de droite ➤

© PEPEAT ÉDITIONS

SOMMAIRE

Mode d'emploi / P.4-5

La cuisine sans gaspillage / P.8

(A)

Amande / P.18-21
_ Moelleux aux figues et granité d'amande

Ananas / P.22-25
_ Cocktail à l'écorce d'ananas et brochettes exotiques

Asperge / P.26-29
_ Œufs cocotte aux asperges

(B)

Basilic / P.30-33
_ Soupe froide de basilic et courgettes, pesto aux amandes

Betterave / P.34-39
_ Terrine de chèvre frais à la betterave et à l'orange
_ Naked cake betterave et mascarpone

Brocoli / P.40-43
_ Brocolis snackés, menthe et sésame

(C)

Café / P.44-49
_ Légumes racines cuits au marc de café, sauce noisette

Calamar / P.50-53
_ Linguini calamars et chorizo

Carotte / P.54-57
_ Blinis de fanes et tapenade de carotte, cajou et gingembre

Céleri-rave / P.58-61
_ Céleri-rave rôti, vinaigrette au bleu

Chou-fleur / P.62-65
_ Salade de chou-fleur rôti aux épices

Chou rouge / P.66-69
_ Burger au chou rouge lacto-fermenté

Citron / P.70-75
_ Biscuits de coco au cœur de citron
_ Côtes de veau poêlées citron et sauge

Coing / P.76-81
_ Cuisses de canard aux coings et aux épices
_ Pâte de coing aux noix et gelée à l'hibiscus

Crevette / P.82-85
_ Bouillon de crevettes au lait de coco et coriandre

(F)

Fenouil / P.86-89
_ Fenouil croquant au citron et maquereaux poêlés

Fraise / P.90-93
_ Pavlovas fraises basilic et eau aromatisée

(M)

Menthe / P.94-97
_ Rhubarbe rôtie à la menthe et chantilly au poivre

(N)

Navet / P.98-101
_ Carpaccio navets et poires, vinaigrette aux fanes

(O)

Orange / P.102-105
_ Gâteau aux oranges entières, amandes et chocolat

(P)

Pain / P.106-113
_ Fish sticks et sauce tartare
_ Aubergines rôties, tomates et crumble de pain
_ Bread pudding aux canneberges et sauce caramel

Pamplemousse / P.114-117
_ Chèvre frais, cresson et pamplemousse

Parmesan / P.118-121
_ Minestrone à la croûte de parmesan

Pêche / P.122-125
_ Pêches rôties, muesli et crème anglaise infusée

Persil / P.126-129
_ Dos de cabillaud et stoemp au persil

Poire / P.130-133
_ Poires rôties aux amandes, fromage frais et balsamique

Poireau / P.134-137
_ Poireaux vinaigrette aux olives et pédoncules frits

Pomme / P.138-143
_ Échine de porc caramélisée aux pommes
_ Crèmes aux pommes et gelée de verveine

Potimarron / P.144-147
_ Muffins chocolat et potimarron, écorces confites et graines grillées

Poulet / P.148-151
_ Poulet confit au citron et à l'aneth

(R)

Radis / P.152-155
_ Pesto aux fanes de radis

(T)

Tomate / P.156-159
_ Risotto aux tomates, mozzarella et basilic

Le studio / P.162-165

L'équipe / P.166-167

Index par moments / P.171

Index par régime particulier / P.172

Remerciements / P.175

© PEPEAT ÉDITIONS

La cuisine sans gaspillage...

...constitue un changement fondamental dans notre manière d'être au monde. C'est la prise de conscience progressive qu'avec ses excès et son opulence, le mode de consommation qui a caractérisé les dernières décennies a paradoxalement contribué à appauvrir le contenu de nos assiettes.

Chacun derrière nos fourneaux, nous éliminions mécaniquement de précieuses denrées, sans imaginer un instant qu'elles regorgeaient de saveurs éclatantes, susceptibles de parfaire nos plats.

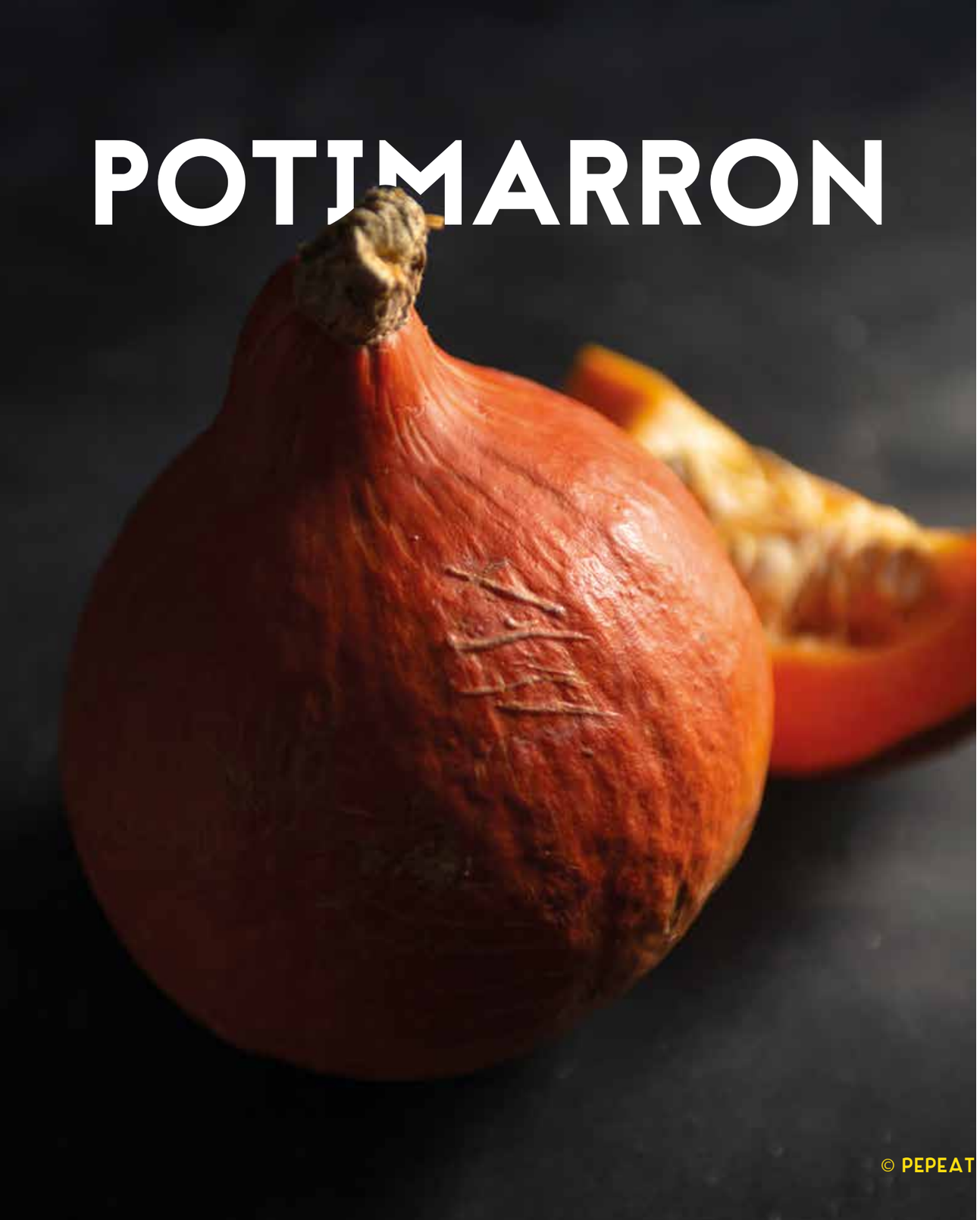
Cette quête inlassable du goût retrouvé est à l'origine de notre projet Zero Waste. Les recettes qui composent ce livre de cuisine font le pari d'un retour aux sources pour donner du relief à l'alimentation du quotidien, et surtout, beaucoup de plaisir aux gourmets. Elles sont à l'image de nos deux cheffes, Madeline et Laura : généreuses, astucieuses et passionnées. Parés de bon sens, les trucs que nos deux cuisinières averties dévoilent dans les pages qui suivent empruntent autant aux carnets de nos grand-mères qu'aux tiroirs secrets des chefs étoilés. Du marc de café dont se parent nos légumes d'hiver aux écorces d'oranges parfumant la pâte blonde d'un gâteau aux amandes, nos recettes accordent toute confiance aux champs et aux vergers.

C'est avec beaucoup de fierté que nous vous livrons ces témoins d'une cuisine sans gaspillage, au terme d'une aventure passionnante, émaillée de rencontres hautes en couleur, de ratures, de fous rires et, nous l'espérons sincèrement, de félicité gustative.

Bon appétit !

L'équipe Zero Waste

© PEPEAT ÉDITIONS



POTIMARRON

Les noms de nos aliments favoris découlent souvent d'appellations latines ou de dénominations scientifiques. Mais parfois, la simplicité l'emporte : il ressemble à un potiron et a un léger goût de marron. Appelons-le potimarron ! Cousin de la citrouille, appartenant à la famille des courges, la cucurbitacée a la forme d'une poire très aplatie mais a des proportions bien plus impressionnantes. Certaines variétés de potimarrons peuvent même atteindre une centaine de kilos.

Il y a encore quelques siècles, la plante potagère était essentiellement consommée par les Indiens d'Amérique. Ce n'est qu'avec l'arrivée de navigateurs portugais que le potimarron entame son tour du monde. Envoyé dans un premier temps au Japon, où on le surnomme *Kabocha*, il fut expédié vers l'Europe en 1957 par une famille japonaise. C'est de là qu'il tient son surnom de *potiron doux d'Hokkaido.*

Afin de laisser un agréable souvenir à vos convives, prenez quelques instants pour cuisiner une tarte au potimarron version sucrée, très célèbre en Amérique du Nord, notamment au moment de Thanksgiving. Réalisez une préparation à base de potimarron écrasé, de sucre, de lait, d'œuf, de fécule de maïs et de cannelle. Vous n'aurez plus qu'à verser cette préparation sur une belle pâte blonde et sablée.

Si la présence du potimarron sur nos sols est donc très récente, le nombre des variétés disponibles est considérable. Entre septembre et décembre, les maraîchers proposent de multiples variétés : le *red kuri*, dont la peau fine et les notes de châtaigne en font un met de prédilection pour les grandes tables ; l'*akaguri* dont la chair ferme, granuleuse et sèche apportera une douceur incomparable à vos préparations ; enfin le potimarron *Uchiki kuri*, dont la chair rouge orangée est celle qui se rapproche probablement le plus de celle du marron.

© PEPEAT ÉDITIONS

Muffins chocolat et potimarron, écorces confites et graines grillées

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20+20+15+20 MIN

DESSERT OU GOÛTER

6 PERSONNES

6 MOULES OU RAMEQUINS

SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS

1 potimarron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
150 g de sucre+ 50 g
25 cl d'eau
150 g de chocolat noir
4 œufs
50 g de farine
30 g de cacao en poudre
25 g de poudre d'amandes
Sel

ACCORD METS & VIN

Muscat bleu du Domaine de Chenoy. Le seul vin doux naturel belge, une merveille.

BON À SAVOIR

Les graines de potimarrons grillées peuvent se conserver plusieurs mois dans un bocal hermétique. Elles peuvent agrémenter des salades, une soupe ou être mangées telles quelles à l'apéritif. Vous pouvez également rôtir de la même façon les graines d'autres courges: citrouille, butternut, potiron...c'est très bon pour la santé!

Les graines grillées : préchauffez le four à 180 °C. Lavez le potimarron et coupez-le en 2. Récupérez les graines. Nettoyez-les en les passant sous l'eau claire pour enlever tous les filaments de chair, puis mettez-les dans une casserole remplie à moitié d'eau. Faites bouillir 10 min. Égouttez-les et posez-les dans un plat à four, arrosez-les d'huile d'olive et saupoudrez d'une pincée de sel. Enfournez 20 à 25 min, pour obtenir une belle couleur.

Les écorces confites : dans une casserole, faites chauffer 150 g de sucre et l'eau, jusqu'à dissolution du sucre. Retirez la peau du potimarron à l'aide d'un économe ou d'un couteau. Mettez les écorces de potimarron dans la casserole d'eau sucrée et faites-les confire 20 min, à feu doux, jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux.

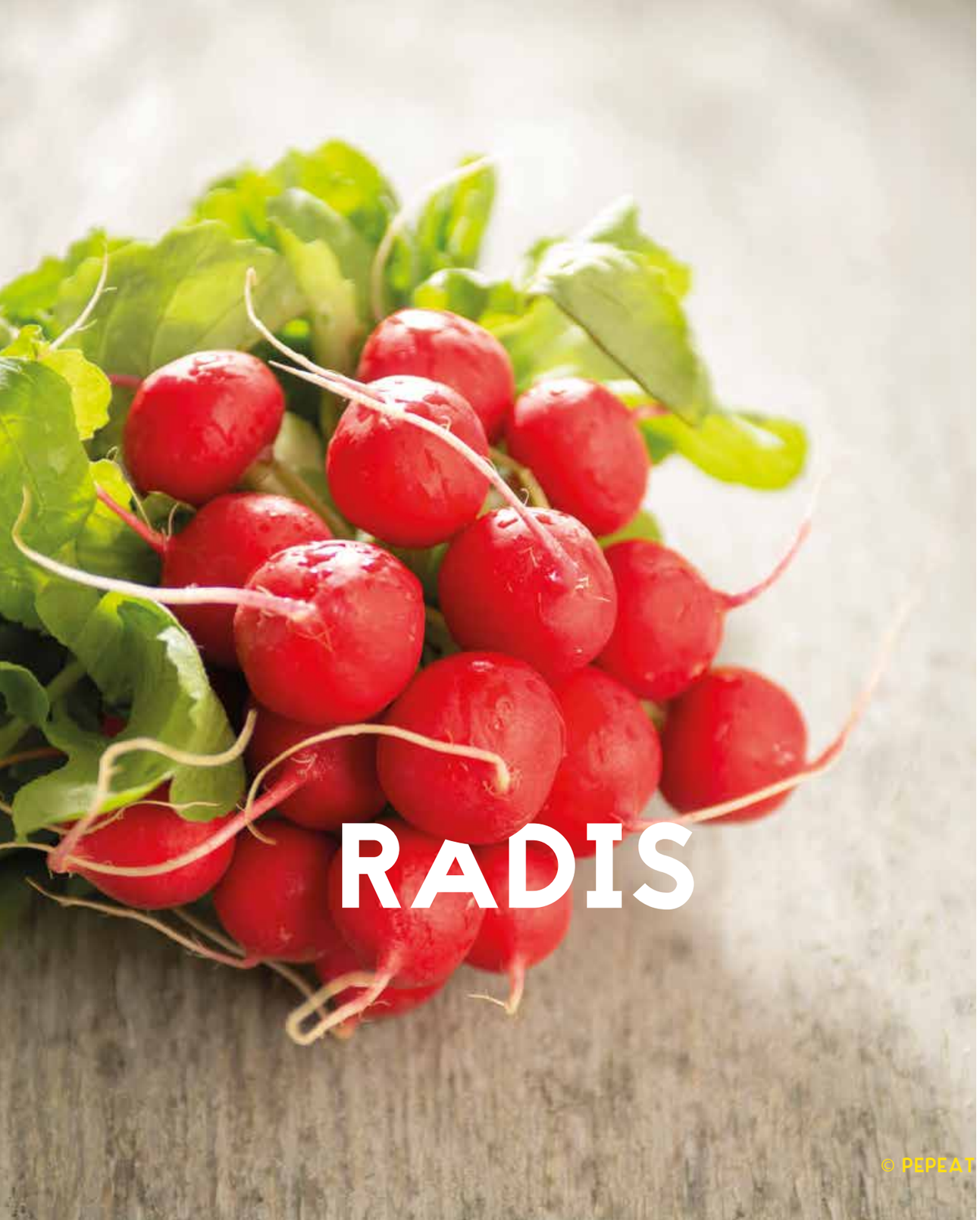
Les muffins : coupez le potimarron épluché en morceaux et faites-les cuire à la vapeur 15 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat noir au bain-marie. Avec une fourchette, écrasez la chair du potimarron en purée et mélangez-la avec le chocolat fondu.

Dans un bol, fouettez les œufs et 50 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajoutez la purée de potimarron et chocolat puis la farine, le cacao, la poudre d'amandes et une pincée de sel, préalablement tamisés.

Versez le mélange dans 6 moules à muffins ou 6 ramequins. Enfournez 20 min.

À la sortie du four, garnissez les muffins avec les écorces confites et les graines grillées.

© PEPEAT ÉDITIONS



RADIS

Bien qu'il s'agissait alors de variétés assez éloignées des petits radis à peau rouge ou rose qui affluent sur nos étals d'avril à juillet, on a trouvé des traces de culture du radis il y a plus de 4 000 ans, en Mésopotamie. Les Égyptiens tiraient notamment des variétés oléifères une huile très recherchée. Blancs, violets ou jaunes (dotés d'un léger goût de citron) ; les radis *Fakir, Mirabeau* ou *Kocto* : on dénombre aujourd'hui autant de variétés de radis qu'il existe de jours dans l'année. L'heure est peut-être venue de militer pour que nos maraîchers osent et redonnent un peu de leurs couleurs à nos marchés...

Le radis noir de son côté, à la forme plus allongée et à la chair très épicée, pousse au début de l'hiver. Cette petite merveille qu'on confond à tort avec le raifort relève admirablement le velouté de potiron et peut aussi se déguster en forme de chips à vider une pinte de cidre en quelques minutes ! Son cousin, le radis blanc japonais ou daïkon, à la chair très juteuse, est quant à lui râpé et agrémenté de gingembre frais pour accompagner les sashimis les plus fins, et en particulier les nobles pièces de thon rouge.

La saveur piquante du radis proviendrait de l'importante quantité de soufre qu'il contient. Cela fait du radis un légume qui, s'il ne manque pas de faire faire la grimace aux enfants, stimulerait l'appétit et faciliterait la digestion. Il favoriserait également fortement la reminéralisation de l'organisme, avec un apport énergétique dérisoire : seulement 15 kcal pour 100 g ! À n'en pas douter la raison pour laquelle le calendrier républicain français a fait du 8 avril le jour du radis.

« Ça ne vaut pas un radis ! ».

Plutôt que diminuer le croquant et la saveur délicatement poivrée du radis, l'expression née au début du XIX^{e} s. vaudrait surtout parce que les radis rouges sont toujours vendus en botte. Personne n'étant capable de déterminer le prix d'un seul radis, ce doit être peu de choses ! C'est d'ailleurs de cette manière qu'il faut aussi entendre l'expression synonyme « ça ne vaut pas un clou ». Pourtant la petite racine à chair blanche a quelques atouts indéniables.

© PEPEAT ÉDITIONS

Pesto aux fanes de radis

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 0 MIN

APÉRITIF OU BRUNCH

6 PERSONNES

BLENDER

VÉGÉ, SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS
2 bottes de radis
12 cl d'huile d'olive
100 g de ricotta
80 g de pistaches
1 gousse d'ail
Le jus d'½ citron

Coupez les fanes des radis et lavez-les séparément.

Le pesto : dans un blender, versez l'huile d'olive, ajoutez les fanes de radis, la ricotta, les pistaches, la gousse d'ail et le jus de citron. Mixez quelques secondes, pour que la préparation devienne homogène mais pas trop longtemps pour garder de la texture. Versez le pesto dans un bol.

Servez en apéritif accompagné des radis à tremper.

ACCORD METS & VIN

On reste en Belgique, et je vous propose un Ruffus ultra brut, du Domaine des Agaises. Une association locale qui saura ouvrir votre appétit.

© PEPEAT ÉDITIONS