



ZERO-WASTE CHALLENGE
Florence-Léa Siry

A practical guide for incorporating zero-waste cooking into your life!

160 pages
October 2021
Éditions de l'Homme

The surge in popularity of the zero-waste movement has shed light on a number of aberrations in our consumption habits, and food waste has become a topic everyone is talking about. Now that we have woken up to this problem, questions have inevitably been raised. How do you plan your food shopping so as to waste less? How do you cook a certain food to get the most out of it? How do you preserve this or that ingredient to prolong its shelf life? Florence-Léa Siry, in her own friendly way, provides all the answers to your questions and many others, by encouraging you to change your consumption habits without turning your daily routines upside-down. Her new guide will show you how to better figure out what you really need, how to organize your fridge and pantry so you can keep track of everything, and how to make small efforts that will soon become automatic. Using the 30 recipe outlines provided, you'll be able to unleash your creativity and make an infinite number of dishes using only what you have on hand! As you will see, Florence-Léa turns change into child's play!

STRONG POINTS

- A light-hearted and relaxed tone.
- A simple, flexible, and fun approach to zero-waste cooking, making it perfectly easy to do and realistic.
- Planning and organizing tips explained step by step.
- Outlines that call on your creativity and take your meals off the beaten path.
- 31 recipe outlines for cooking with what you have on hand.
- A very colourful layout and a ton of mouth-watering photos!

Subjects: zero-waste, meal prep, cooking, recipes, consumption habits

Florence-Léa Siry is a zero food waste expert. Cooking with surplus food and food waste in her role as a caterer and food service provider on film sets for more than 17 years introduced her to this lifestyle, which she has since adopted in every area of her daily life. Her approach to responsible consumption is characterized by simplicity, flexibility and accessibility. In 2017, along with ten other committed citizens, she founded Montreal's Zero Waste Festival.

By the same author
A BEGINNER'S GUIDE TO ZERO WASTE LIVING
Rights sold to Italy
➤ Over 8,000 copies sold

BE THE PLANET'S SUPER-ECO-ZERO-HERO



DÉFI

Déjouer les herbes fétées

Que faire lorsque les bouquets d'herbes fraîches s'étaient et se fanent sur votre comptoir? Des pestos, chutneys ou tabouli? Voici ma simplissime recette de tabouli. Il suffit de déposer tous les ingrédients dans un saladier et de bien mélanger! Osez les mélanges pour de belles découvertes et des explosions de saveurs.

TABOULI VIDE-COMPTOIR:

- 1 part d'herbes fraîches, hachées finement
- 1/2 part de grains crus (quinoa, couscous)
- 1/2 part de légumes en dés (tomates, concombre, céleri)
- 1/2 part de jus de citron
- 1/2 part de noix hachées (facultatif)
- 1/2 part de fruits séchés hachés (facultatif)

Cette recette est parfaite pour liquider les tiges souples de certaines fines herbes. Hachez finement, elles ajoutent un peu de croquant. Les tiges de persil, de coriandre et d'origan sont les plus communes, mais vous pourriez utiliser des tiges de basilic (assez fines), de marjolaine, de sauge ou de cerfeuil. Les tiges dures, comme celles de romarin, de thym et de menthe, peuvent devenir des infusions, des bouquets garnis ou des jus simples pour vos marinades ou cocktails.

Mais voulez-vous connaître ma recette favorite pour liquider les tiges d'herbes? Les herbes sèches maison! Il suffit de mélanger, dans un bocal de verre, une part de sel pour quatre parts d'herbes au choix (feuilles et tiges) et des rebuts de légumes, le tout finement ciselé. On ajoute du zeste de citron ou de lime pour aromatiser, puis on couvre et on réfrigère de quatre à cinq jours avant utilisation. Le mélange se conservera au réfrigérateur pendant plusieurs semaines. À ajouter dans toutes les recettes pour substituer le sel. Mes herbes sèches préférées sont celles d'inspiration asiatique, composées de basilic thaï, de coriandre (jaborite), de menthe, de coriandre vietnamienne et de zeste de lime.

Le comptoir 15



Canevass de purée de légumes

5 minutes variable 1,5 litre (8 tasse) allergénique, 1 minute de congélation dans un sac

INGRÉDIENTS

- 1,5 litre (8 tasse) de légumes nettoyés et coupés en cubes (voir la photo)
- 60 ml (1/4 tasse) de corps gras (huile, bouillon, vinaigre)
- 125 ml (1/2 tasse) de lait (facultatif)
- 1 à 2 gousses d'ail (facultatif)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Il existe trois façons de réaliser une purée de légumes:

Dans une casserole

1. Déposer les légumes dans un saladier adapté au micro-ondes et recouvrir d'eau.
2. Couvrir jusqu'à ce qu'il y ait assez d'eau, soit environ 20 minutes. Égoutter.
3. À l'aide d'un pilon, réduire en purée.
4. Ajouter un corps gras et du liquide pour obtenir une purée onctueuse. Rectifier l'assaisonnement.

À la four à micro-ondes

1. Déposer les légumes dans un saladier adapté au micro-ondes et recouvrir d'eau. Couvrir de papier collant ou d'une assiette allant au micro-ondes.
2. Cuire pendant 8 minutes à puissance maximale. Égoutter.
3. Écraser à la fourchette.
4. Ajouter un corps gras et du liquide pour obtenir une purée onctueuse. Rectifier l'assaisonnement.

À la four

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, verser les légumes et ajouter l'huile, les assaisonnements, le sel et le poivre.
3. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone et mettre au four pendant 30 minutes.
4. Réduire en purée au mélangeur.
5. Ajouter un corps gras et du liquide pour obtenir une purée onctueuse. Rectifier l'assaisonnement.

Sur la photo: betteraves, chou-fleur, patates douces



LES SAUCES VIDE-FRIGO

En manque d'inspiration pour liquider des aliments qui tardent à se faire manger? Ou aimeriez-vous avoir quelques idées pour des aliments en particulier? Voici quatre canevass qui vous aideront à donner du punch à vos repas, et bien sûr, une touche zéro gaspi à l'assiette. Mine de rien, c'est ainsi qu'on adopte un mode de vie anti-gaspillage, en bonifiant les petites recettes et là...

SAUCE CRÉMEUSE

- 250 ml (1 tasse) de yaourt nature ou de crème sure
- 30 ml (1/4 tasse) d'herbes fraîches ciselées
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail cru ou de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu ou de pâte d'ail
- Sel, poivre et de poivre de Cayenne au goût
- 30 ml (1/4 tasse) d'huile (pas d'agrumes ou vinaigre)

MAYO BBQ

- 400 ml (1 1/2 tasse) de mayonnaise
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce barbecue
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'origan
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire (facultatif)

SAUCE CONDIMENT

- 25 ml (1/4 tasse) d'huile
- 30 ml (1/4 tasse) de sucrales
- 40 ml (1/3 tasse) de vinaigre
- 1 petite goussure d'ail hachée finement
- 60 ml (1/4 tasse) de condiments (mayo, vinaigre ou ketchup)
- 25 ml (1/4 tasse) de fruits ou de légumes grillés (facultatif)

VINAIGRETTE STYLE « BIG MAC » THOUSAND ISLAND

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 10 ml (2 c. à thé) de condiments
- 10 ml (2 c. à thé) de cornichons
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché très finement
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de sucrales
- 5 ml (1 c. à thé) de ketchup
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sel d'ail ou d'origan, au goût

CONTENANTS DE PLASTIQUE

Assurez-vous que les plastiques choisis sont solides et non cassants puisqu'ils seront en contact avec le froid. Malheureusement, choisir du plastique plus malléable que rigide. Vérifiez également que le couvercle ne se déformera pas après plusieurs jours sous zéro.

CONTENANTS DE VERRE

Celui qui n'a jamais fait exploser un bocal de verre me lance la première pierre! Hélas! Je blague, mais sachez que les bocaux qui paraissent si pratiques sont souvent plus capricieux qu'on le soupçonne. La raison est bien simple: on cherche à trop les remplir. Contrairement au plastique, qui peut s'étirer avec l'expansion du contenu congelé, le verre, lui, aura tendance à exploser, surtout si vous avez oublié de retirer le surplus d'air à l'aide d'une spatule. Les bocaux de verre sont d'excellentes options durables, mais il faut laisser au moins un centimètre d'espace sous le rebord.

SACS À CONGÉLATION

Mes préférés pour conserver fruits, légumes, pains, fruits de mer, remèdes de bouillottes, etc. Je choisis ceux fabriqués à la main, localement, et doublés d'un tissu plastifié de grade alimentaire. Je suis tellement convaincu que j'en ai même fait faire pour ma boutique Ronette.com. Je peux désormais emplier les réserves les unes sur les autres en économisant un maximum d'espace.

Frigo 15

QUELS CONTENANTS CHOISIR?

Pour un rangement efficace, les aliments devraient être empilés comme dans un jeu de Tetris, dans des contenants ou des sacs réutilisables concrets. L'effort est unie sur le marché et il faut savoir lesquels choisir en évitant de trop les remplir, puisque les aliments peuvent se déformer en congelant.

CONTENANTS RÉUTILISÉS

Les pots à crème glacée ou les sacs refermables de fruits et légumes congelés sont conçus pour la congélation et parfaits pour plusieurs utilisations. Certaines compagnies affichent un score de durabilité pour l'utilisation répétée. Faites à nettoyer, vous devez cependant porter attention aux signes de détérioration, comme l'apparition de tâches d'usure ou de fissures.

CONTENANTS DE PLASTIQUE

Assurez-vous que les plastiques choisis sont solides et non cassants puisqu'ils seront en contact avec le froid. Malheureusement, choisir du plastique plus malléable que rigide. Vérifiez également que le couvercle ne se déformera pas après plusieurs jours sous zéro.

CONTENANTS DE VERRE

Celui qui n'a jamais fait exploser un bocal de verre me lance la première pierre! Hélas! Je blague, mais sachez que les bocaux qui paraissent si pratiques sont souvent plus capricieux qu'on le soupçonne. La raison est bien simple: on cherche à trop les remplir. Contrairement au plastique, qui peut s'étirer avec l'expansion du contenu congelé, le verre, lui, aura tendance à exploser, surtout si vous avez oublié de retirer le surplus d'air à l'aide d'une spatule. Les bocaux de verre sont d'excellentes options durables, mais il faut laisser au moins un centimètre d'espace sous le rebord.

SACS À CONGÉLATION

Mes préférés pour conserver fruits, légumes, pains, fruits de mer, remèdes de bouillottes, etc. Je choisis ceux fabriqués à la main, localement, et doublés d'un tissu plastifié de grade alimentaire. Je suis tellement convaincu que j'en ai même fait faire pour ma boutique Ronette.com. Je peux désormais emplier les réserves les unes sur les autres en économisant un maximum d'espace.

LE CONGÉLATEUR 10

