



# Réussir ma cuisine zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

## Désencombrer



## Réduire les emballages



eau du robinet



café/thé  
sans dosettes jetables



achats en vrac

## Privilégier les alternatives réutilisables



bocaux



boîtes de conversation



carafe



boîte à tartines



emballage réutilisable  
pour tartines



film alimentaire  
à la cire d'abeille



couvrir plat  
en tissu



lavette en  
microfibre



serviettes et  
nappes en tissu

## Opter pour des matériaux durables



bois  
(cuillère, planche...)



inox  
(passoire, bac à glaçons...)



fonte  
(poêle, théière...)



verre  
(plats, moules à cake...)

## Éviter le gaspillage alimentaire



planifier mes menus



faire une liste de courses



acheter et cuisiner des quantités adaptées



examiner les dates de péremption



respecter la chaîne du froid



ranger correctement les aliments au réfrigérateur



préférer les fruits et légumes locaux et de saison



cuisiner sans déchet (fanés, épluchures)



accommoder les restes



utiliser les techniques de conservation des aliments (conserves, surgélation...)



au restaurant, demander un doggy bag

## Privilégier le fait maison



collations



yaourt



boissons (eaux aromatisées / sirops / thé glacé)



produits ménagers (tablettes lave-vaisselle, nettoyant multiusage...)



Tawashi

## Trier / Recycler



déchets organiques



papiers/cartons



verres



bouchons en liège



PMC

## Composter



déchets organiques



lombricomposteur



 5 minutes  
PRÉPARATION

 1 heure  
REPOS

 500 ml  
QUANTITÉ

# Réussir mon eau aromatisée

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)



## Zéro plastique !

Boire l'eau du robinet, c'est éviter au moins **2400 tonnes de déchets plastiques par an\*** en Wallonie.

\* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bouteille d'1,5 litre par ménage par jour.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon eau aromatisée

1.



2.



5.



7.



## *Ingrédients pour 500 ml*

- 500 ml d'eau du robinet par variante
- variantes selon la saison :
  - **au printemps** : 100 g de rhubarbe + 1 branche de romarin
  - **en été** : 5 fraises + 1 brin de menthe
  - **en automne** : 1 moitié d'orange + 1 dizaine de raisins
  - **en hiver** : 1 pomme + 1 bâton de cannelle
- privilégier les fruits et légumes bio, non traités, pour éviter une infusion de produits nocifs pour la santé !

## *Matériel*

- une balance
- un bol doseur
- une planche
- un couteau
- un contenant en verre (gourde, carafe, bocal, bouteille, etc.)

## *Préparation*

1. Laver les ingrédients choisis en fonction de la saison.
2. Couper les fruits en morceaux.
3. Incorporer les ingrédients (fruits, herbes aromatiques, épices) dans le contenant choisi.
4. Presser légèrement afin de libérer le jus et les arômes.
5. Ajouter l'eau.
6. Placer le contenant au frigo pendant minimum 1 heure.
7. Déguster à la maison, comme à l'extérieur !

---

## *Conservation*

- 2 à 3 jours dans un récipient fermé au frigo.

## *Astuces*

- Lavage des fruits/légumes non bio avec du bicarbonate de soude (des études sérieuses ont confirmé la diminution du taux de pesticides en surface).
- Après avoir bu l'eau, les ingrédients peuvent être mangés ou transformés en smoothies.





 20 minutes  
PRÉPARATION

 15 minutes  
REPOS

 2 €  
COÛT

# Réussir mon film alimentaire

à la cire d'abeille

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)



## Zéro plastique !

Réutilisable, naturel et durable, ce film protégera vos aliments **sans remplir vos poubelles**.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mon film alimentaire

à la cire d'abeille

## Matériel

- un morceau de tissu fin propre, 100% coton (foncé de préférence)
- de la cire d'abeille en pépites (magasin bio ou droguerie)
- du papier de cuisson
- une paire de ciseaux de couture
- un fer à repasser
- une planche de travail

## Préparation

1. Découper un carré de tissu de  $\pm 25$  cm de côté.
2. Découper deux morceaux de papier de cuisson plus larges que le tissu.
3. Etaler une feuille sur la planche de travail. Placer le tissu sur la feuille.
4. Disposer des morceaux de cire sur toute la surface du tissu de façon uniforme. Il faut en mettre suffisamment pour que la cire imbibe tout le tissu une fois fondue.
5. Recouvrir avec l'autre feuille de papier de cuisson.
6. Poser le fer chaud ( $150^\circ$ ), sans vapeur, sur la feuille pour faire fondre la cire.
7. Etendre la cire du centre vers l'extérieur. Répéter l'opération.
8. Repasser en prenant votre temps pour bien répartir la cire et imbiber uniformément le tissu.
9. Séparer rapidement la feuille de cuisson du tissu.
10. Laisser refroidir le tissu avant utilisation.

---

## Utilisation

- Placer sur le support en maintenant le film entre vos mains pour le faire adhérer.

## Conseils d'entretien

- Pas de lavage en machine, au risque de faire fondre la cire.
- Laver le tissu manuellement à l'eau tiède.
- Si nécessaire, utiliser quelques gouttes de savon vaisselle écologique.

1.



4.



7.



9.





 20 minutes  
PRÉPARATION

 1 à 2h  
REPOS

 2,50 €  
COÛT

# Réussir mes collations

zéro déchet

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)

## Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des **collations maison pleines d'énergie et sans emballage superflu.**



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mes collations zéro déchet

1.



2.



3.



3.



## Energý balls aux Noix

### *Ingrédients*

- 1 tasse de dattes
- 1/2 tasse de noix
- 1/4 tasse de chocolat
- sirop d'érable
- sirop d'agave

### *Matériel*

- un robot mixeur
- un saladier en verre
- une cuillère en bois

### *Préparation*

1. Mixer les dattes, les noix et le chocolat.
2. Ajouter du sirop d'agave et/ou du sirop d'érable jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
3. Faire prendre au frigo 1 à 2h dans un contenant hermétique.

---

## Energý balls coco

### *Ingrédients*

- 1 tasse d'abricots
- 1/2 tasse de dattes
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 tasse de flocons d'avoine

### *Matériel*

- une planche à découper
- un couteau
- un saladier en verre
- un moule carré ou rectangulaire

### *Préparation*

1. Couper finement les abricots et les dattes.
2. Ajouter la noix de coco, l'huile de coco et le sirop d'érable. Terminer par les flocons d'avoine.
3. Mélanger et former de petites boules ou de petites barres dans un moule carré ou rectangulaire.
4. Faire prendre au frigo 1 à 2 heures.
5. En cas d'utilisation d'un moule, découper des barres au format souhaité après avoir démoulé la préparation.



 20 minutes  
PRÉPARATION

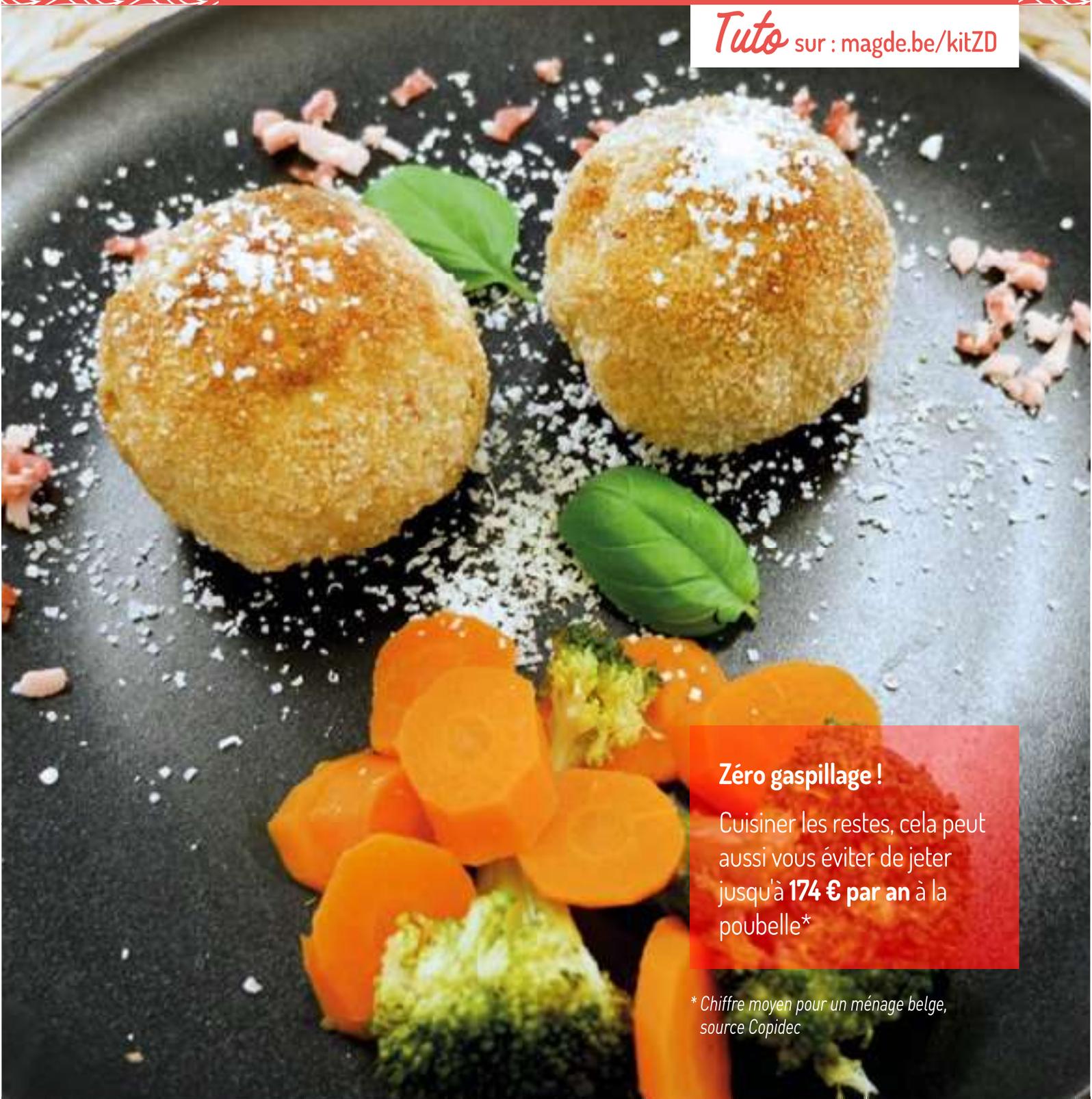
 500 g  
QUANTITÉ

 0 €  
COÛT

# Réussir mes recettes anti-gaspi

## Les arancini

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)



### Zéro gaspillage !

Cuisiner les restes, cela peut aussi vous éviter de jeter jusqu'à **174 € par an** à la poubelle\*

\* Chiffre moyen pour un ménage belge, source Copidec



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mes recettes anti-gaspi

## Les arancini

### *Ingrédients*

- 200 g de restes de riz
- 1 échalote
- 100 g de restes de légumes
- 100 g de fond de charcuterie
- 100 g de parmesan
- 1 œuf
- 20 g de farine
- huile
- chapelure
- sel et poivre

### *Matériel*

- un couteau de cuisine
- un poêlon
- une plat allant au four
- un fouet
- un four

### *Préparation*

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir l'échalote finement hachée dans un poêlon.
3. Dans un plat, mélanger le reste de riz, l'échalote, le vin blanc (facultatif), les restes de légumes, la charcuterie et le parmesan.
4. Confectionner des boulettes avec cette préparation.
5. Batta un œuf entier et tremper successivement chaque boulette dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.
6. Déposer les boulettes sur un plat allant au four avec 1 càs d'huile.
7. Enfourner pendant 10-15 min. à 180°C.

### *Astuces*

- Décliner cette recette à l'infini avec des restes de viandes, de fromage...
  - D'autres recettes simples et savoureuses telles que les quiches, omelettes et autres hachis parmentier se prêtent très bien à la valorisation des restes.
- Bon appétit !

2.



3.



4.



5.





 20 minutes  
PRÉPARATION

 1 à 2h  
REPOS

 2,50 €  
COÛT

# Réussir mes collations

zéro déchet

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)

## Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des **collations maison pleines d'énergie et sans emballage superflu.**



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir mes collations zéro déchet

1.



2.



3.



3.



## Energý balls aux Noix

### *Ingrédients*

- 1 tasse de dattes
- 1/2 tasse de noix
- 1/4 tasse de chocolat
- sirop d'érable
- sirop d'agave

### *Matériel*

- un robot mixeur
- un saladier en verre
- une cuillère en bois

### *Préparation*

1. Mixer les dattes, les noix et le chocolat.
2. Ajouter du sirop d'agave et/ou du sirop d'érable jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
3. Faire prendre au frigo 1 à 2h dans un contenant hermétique.

## Energý balls coco

### *Ingrédients*

- 1 tasse d'abricots
- 1/2 tasse de dattes
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 tasse de flocons d'avoine

### *Matériel*

- une planche à découper
- un couteau
- un saladier en verre
- un moule carré ou rectangulaire

### *Préparation*

1. Couper finement les abricots et les dattes.
2. Ajouter la noix de coco, l'huile de coco et le sirop d'érable. Terminer par les flocons d'avoine.
3. Mélanger et former de petites boules ou de petites barres dans un moule carré ou rectangulaire.
4. Faire prendre au frigo 1 à 2 heures.
5. En cas d'utilisation d'un moule, découper des barres au format souhaité après avoir démoulé la préparation.



 30 minutes  
PRÉPARATION

 1 mois  
REPOS

 1 litre  
QUANTITÉ

# Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](http://magde.be/kitZD)

## Zéro gaspillage !

Lacto-fermenter ses légumes, c'est diminuer le gaspillage alimentaire avec une méthode saine, simple et économique.

Plus de **15.000 tonnes de denrées alimentaires sont gaspillées par an\*** en Wallonie.

\* Poids total calculé pour 1 année sur base de 15 Kg de denrées alimentaires gaspillées par citoyen par an.



  
Réussir mon ZÉRO déchet



# Réussir

# ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

## Ingrédients pour un bocal d'1 litre

- 600 ml d'eau **non chlorée** par variante
- 18 g de sel **non traité** par variante
- variantes selon la saison **de préférence bio** :
  - **au printemps** : ± 550 g d'asperges + 2 c. à café de grains de poivre
  - **en été** : ± 600 g de carottes + 2 c. à café de grains de moutarde
  - **en automne** : ± 550 g de chou rouge
  - **en hiver** : ± 650 g de panais

## Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un fouet
- une planche
- un couteau
- un bocal en verre d'1 litre
- un pilon
- une assiette
- une râpe
- un économe
- un couteau

## Préparation

Veiller au respect des règles d'hygiène : lavage des mains, nettoyage des ustensiles et du plan de travail (au vinaigre par exemple).

1. En cas d'utilisation de l'eau du robinet, éliminer le chlore :
  - soit en la laissant reposer 2 heures dans un récipient ouvert.
  - soit en la faisant bouillir et en la laissant refroidir ensuite.
2. Dissoudre le sel dans l'eau.
3. Laisser bien refroidir l'eau si elle a été bouillie.
4. Rincer les légumes bios choisis en fonction de la saison.
5. Préparer les légumes selon vos préférences, par exemple :
  - asperges : éplucher et couper en morceaux
  - carottes : éplucher et couper en bâtonnets
  - chou rouge : couper en fines lanières
  - panais : éplucher et râper
6. Remplir le bocal avec les ingrédients choisis (si vous utilisez des grains, les mettre au fond du bocal).
7. Tasser à l'aide du pilon.
8. Remplir le bocal avec l'eau salée et s'arrêter à 2 cm du haut.
9. S'assurer qu'aucun légume ne dépasse.
10. Fermer le bocal et étiqueter (contenu - date de fabrication).
11. Laisser le bocal à température ambiante pendant 1 semaine sur une assiette ou un plateau (en cas de débordement).
12. Stocker le bocal dans un endroit plus frais (entre 15 et 17°) pendant minimum 2 semaines.
13. Déguster les légumes lacto-fermentés en accompagnement d'un repas ou dans une salade composée.

## Conservation

- Bocal non entamé : plusieurs mois, voire plusieurs années.
- Bocal entamé : maximum 2 semaines au frigo.

6.



7.



8.



13.

