

Des recettes pour donner plusieurs vies aux produits, le tout pour une cuisine zéro gaspi !

Le livre « 1-2-3 vies – Recettes Zéro Gaspi » est sorti le 12 septembre chez Glénat. Il propose de nombreuses recettes créatives et des astuces pour utiliser au mieux les restes en cuisine, et donner plusieurs vies aux produits !

Comment réduire ses déchets alimentaires ? En repensant sa consommation en mode « zéro déchets », et aussi en donnant plusieurs vies aux produits et aux recettes. C'est ce qu'explique dans son ouvrage « 1-2-3 vies – Recettes Zéro Gaspi » la québécoise Florence-Léa Siry. Chroniqueuse, conférencière sur le zéro gaspi, elle a aussi été cantinière et traiteur sur des plateaux de tournage pendant plus de 17 ans. Elle a ainsi développé son expertise en terme de diminution du gaspillage alimentaire et d'utilisation optimale des ressources.

C'est ainsi que dans son ouvrage, elle développe toute une philosophie autour des restes, baptisés les « Touski » (pour « tout ce qui reste », ndlr). Par exemple, les « touski » de fruits sont constitués des restes de salade de fruits, de fruits oubliés dans la corbeille ou dans le frigo...et qui peuvent être alors transformés en confiture, en marinade, en smoothie...L'auteure évoque aussi les « 3 vies » d'un ingrédient ou d'une recette. Ainsi, une recette de pommes de terre bouillies pourra servir à concocter une salade de pomme de terre, et les restes de cette salade pourront être utilisés pour réaliser des « galettes de salades de pommes de terre ». Autre concept qu'on retrouve dans l'ouvrage : les « canevas » de recette. Ici, celles-ci comportent des trous ! Pour combler

ces trous, on peut ajouter ce qu'on veut. Ce sont des bases, à agrémenter avec ce qu'on a sous la main et dans le fond du frigo !

Joliment présenté, illustré avec de belles photos, le livre regorge d'astuces et de recettes qui font la part belle à la créativité. Grâce aux nombreuses astuces présentes, « 1-2-3 vies-Zéro Gaspi » donne envie de se mettre rapidement à la cuisine sans gaspi !