

[Défi Famille Zéro Déchet] Atelier cuisine sans restes à Elocop

Les familles du défi « zéros déchet » animé par Morlaix Communauté avaient rendez-vous le 18 mai 2018 à Pleyber-Christ pour un atelier cuisine.

Sandrine, l'une des créatrices d'Elocop nous accueille dans ce hangar aux aménagements sommaires au fronton duquel figure fièrement l'enseigne « l'épicerie paysanne ». L'histoire d'Elocop a commencé en 2015 avec quatre agriculteurs locaux qui voulaient vendre en direct, au centre-bourg, leur production issue de l'agriculture biologique. Aujourd'hui, ils sont 40 producteurs qui fournissent légumes et fruits de saison, viande, produits laitiers, mais aussi crêpes, viennoiseries, pain, glaces et conserves de fruits et de légumes, de quoi remplir le réfrigérateur pour la semaine. Tous ces producteurs sont du Pays de Morlaix sauf un qui, de Brest, fournit des conserves issues de la récupération de fruits et légumes dit « de rebut ».

Justement puisqu'il est question de récupération, l'atelier est animé par Pierre-Antoine, la cheville ouvrière des Temps-Bouilles, une ressourcerie alimentaire qui « bricole les invendus » et propose lors d'animations ponctuelles, des jus et salades « de bidouillage » comme il le dit lui-même. L'ambition des Temps-Bouilles est d'ouvrir un restaurant où ne seraient proposés, moyennant un prix raisonnable, que des plats cuisinés à partir de légumes récupérés auprès de la grande distribution et des producteurs locaux. Le projet avance à son rythme et devrait voir le jour avant 2020.

L'atelier démarre dans une certaine animation. En effet, c'est l'heure de pointe des livraisons. Toutes les semaines, le

rituel est établi, les clients viennent le vendredi en fin d'après-midi, récupérer le panier qu'ils ont commandé par internet dans la semaine. Et comme ils sont 583 clients potentiels identifiés dans les fichiers d'Elocop, dont un centaine de consommateurs réguliers, cela fait un peu de monde dans le hangar entre 17heures et 19heures. Mais tout se passe plutôt dans une ambiance détendue : entre habitués, on se connaît.

Pendant ce temps-là les participants à l'atelier ont fini d'arriver : ils sont une quinzaine, et on vient un peu en famille. C'est d'ailleurs le but et il s'agit pour la plupart de jeunes couples qui comptent sur ces ateliers pour mettre en pratique les mille et une petites astuces qui permettront de vider leurs sacs poubelles de tout ce qui est inutile.

Sauf que aujourd'hui, il n'y aura pas de pratique : Pierre-Antoine officie seul mais quand il le fait, cela paraît tellement simple, du moins quand on a le coup de main qui en dix gestes précis vous transforme un chou-rave en fétu et un chou chinois en dentelle.

Donc les participants regardent et goûtent et en général l'avis est très favorable même si l'un des enfants présents avoue ingénument que « c'est bon mais j'aime pas ! »

Au menu, jus apéritif et salades concoctés avec les quelques kilos de légumes collectés pour l'occasion par les Temps-Bouilles. Peu de fruits au menu car nous sommes entre deux saisons mais du chou, beaucoup de chou, choux-fleurs, choux chinois, choux raves et choux pointus, mais aussi des concombres des fanes de carottes, du fenouil une des dernières oranges de la saison et quelques kiwis.

L'apéritif est un cocktail de légumes où on retrouve le chou chinois, des fanes de carottes, des épluchures de chou pour le goût, du concombre pour le jus et des kiwis pour la pointe d'acidité, le tout épicé par une pointe de gingembre frais qui

se trouvait par hasard dans la collecte. C'est frais, c'est goûteux et ça ouvre l'appétit.

Deux salades au menu mais qui deviennent bientôt quatre au gré de l'inventivité de Pierre-Antoine

la salade de choux-fleurs

Depuis le début de l'année, on en a vu défiler des choux-fleurs et l'imagination commence à manquer. Qu'à cela ne tienne. Prenez un chou-fleur et détaillez les fleurs que vous ciselez finement, très finement même, rajoutez un gros poivron haché finement également, 2 ou 3 tomates de récupération qui subissent le même sort que le poivron. Quelques gouttes de cidraigre (c'est ainsi qu'on appelle le vinaigre de cidre vendu à Elocoop) bien remuer. Et voilà une salade bien agréable.

Et si le coeur vous en dit et puisqu'il reste encore du chou-fleur, voici la recette express née de la découverte sur l'étal d'Elocop d'un pot de pesto à l'ail des ours . Le chou-fleur subit le même sort que son confrère en quelques coups de couteau habiles, deux grosses cuillerées de pesto et le tour est joué. Il faut dire qu'avec l'ail des ours, la partie est souvent gagnée.

La salade de fenouil-orange

Il paraît que fenouil et orange, c'est le mariage du siècle. Dommage que pour l'atelier, il manquait un peu d'orange. Comme toujours la magie du couteau a vite fait de transformer le fenouil en fins filaments, l'orange en jus vient se rajouter mais il paraît que l'orange en tranche c'est encore meilleur ; il suffit de rajouter un peu de chou pointu, finement ciselé, un jet d'huile d'olive, un peu de sel et du poivre. La recette est terminée. On peut remplacer le fenouil par de l'aneth quand c'est la saison mais alors il faut un peu plus de chou pour la consistance de la salade.

Et pour finir la salade de chou-rave.

Prendre un chou-rave, le détailler en lamelles fines puis découper ces lamelles en fins bâtonnets. Y rajouter un peu de curry et un giclée de sauce soja. Compte tenu de la force en goût du curry et de la sauce soja, il convient d'avoir la main légère.

Et voilà comment en une grosse demi-heure, vous avez un apéritif et 4 salades. Pour les petits repas d'été, rien de tel.

Et tout ça avec des produits qui auraient dû ne jamais être mangés.

Pour réaliser cela, très peu de matériel est nécessaire : un bon couteau bien aiguisé, une planche à découper, des tas de récipients. Seul le jus demande du matériel un peu plus sophistiqué ; en l'occurrence, c'était un extracteur de jus mais un mixeur peut faire l'affaire à condition de disposer d'une passoire à maille fine genre « chinois » pour tamiser la soupe ainsi obtenue.

Et au bout du compte, très peu de déchets : l'écorce de l'orange, la peau des kiwis, les grosses côtes des choux-fleurs et le plumeau du fenouil, c'est à dire à peine de quoi remplir un petit seau qui finira au compost sauf évidemment l'écorce d'orange car les buzuks n'aiment pas les agrumes, paraît-il.

Pour aller plus loin :

<http://elocop.panierlocal.org/>

[Les Temps Bouilles – Home | Facebook](#)