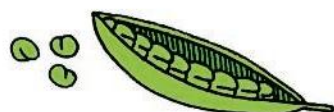


Charlotte et Benjamin Domange

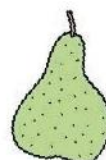
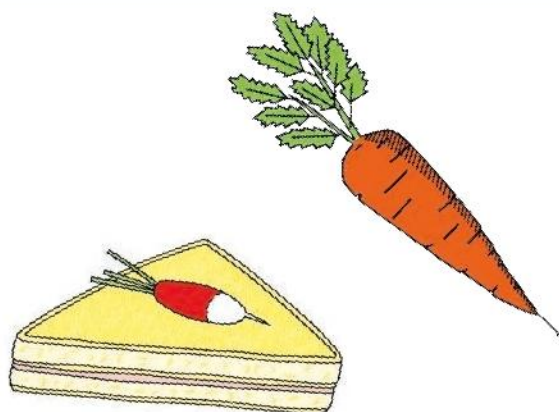


50 PETITS PLATS



4 saisons

pour marmitons éco-responsables



Avec
des conseils
et des défis
zéro déchet

 **Belin:**
Jeunesse

Charlotte et Benjamin Domange

50

PETITS PLATS

des

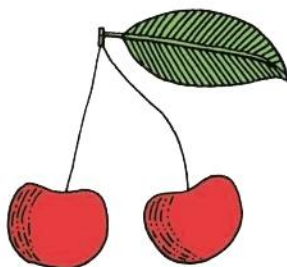
4 saisons

pour marmitons éco-responsables

Illustrations d'Anne-Sophie Constancien

Photographies d'Ariane Maurisson

Avec la participation enthousiaste
d'Aurélien, Suzanne et Joseph



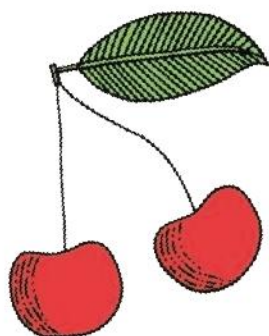
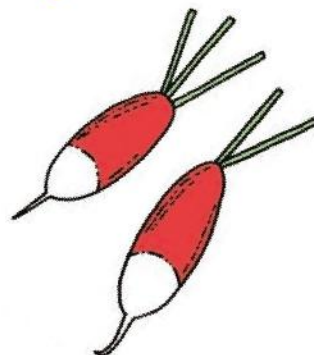
Belin:
Jeunesse

Nos astuces et nos conseils

« Dites, les parents... »	4
Les bons réflexes éco-responsables	6
Une cuisine éco-responsable	8
Les fruits et légumes des 4 saisons	10

Printemps

Petits œufs mimosa	15
Galettes de pommes de terre	17
Croque-kid printanier	19
Poulet du dimanche et ses carottes au miel	21
Tarte verte au fromage	23
Gâteaux de carottes	25
Petits pots de crème simplissimes	27
Au fil des saisons : les tartines	28
Le petit atelier : ton premier compost	30

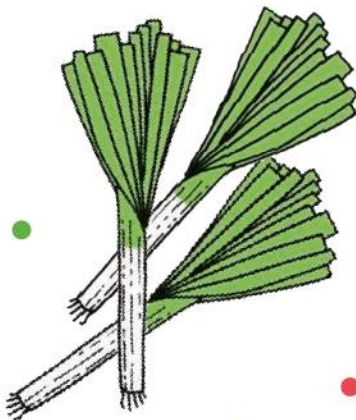
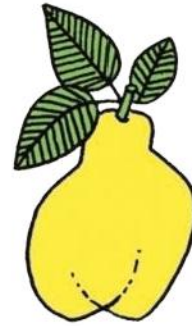


Été

Apéritif des grandes vacances	35
Gaspacho rafraîchissant	37
Salade de tomates, pain râpé et chèvre	39
Ratatouille du soleil	41
Pâtes au pesto du jardin	43
Clafoutis tutti frutti	45
Tarte aux prunes	47
Au fil des saisons : la pizza	48
Le petit atelier : ton pique-nique zéro déchet	50

Automne

Soupe crémeuse d'automne	55
Risotto de la forêt	57
Blanquette de veau de Nonna	59
Burger des p'tits chefs	61
Financiers dorés	63
Biscottini pour le goûter	65
Compote pommes-poires	67
Au fil des saisons : le crumble	68
Le petit atelier : tes goûters maison	70

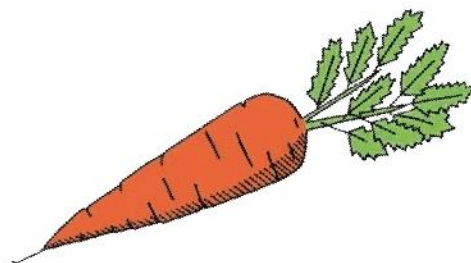


Hiver

Apéritif festif	75
Soupe orange	77
Poissons croustillants	79
Poireaux moelleux en gratin.....	81
Mousse au chocolat trop facile	83
Cookies pour hiberner	85
Fouace de Noël	87
Au fil des saisons : le cake	88
Le petit atelier : ta table de fête éco-responsable ..	90

Pas à pas

La pâte à pizza.....	92
Le pain de mie.....	93
La pâte à tarte.....	94
La pâte à crumble..	95
La pâte à cake.....	95
La sauce tomate....	96





« Dites, les parents,
qu'est-ce qu'on peut faire
pour protéger la planète ? »



Lorsque nos enfants de 5 et 7 ans nous ont posé cette question, nous leur avons dit : éteignez les lumières en sortant d'une pièce, faites attention à ne pas utiliser trop d'eau, mettez les emballages recyclables dans la poubelle jaune. Ils avaient l'air un peu déçus par notre réponse !

Nous avons alors décidé de nous renseigner : nous avons cherché des livres, des blogs, des émissions de radio. Et nous avons beaucoup parlé avec nos familles et nos amis.

RÉSULTAT DES COURSES : pour être vraiment efficaces, il fallait changer nos habitudes en cuisine !

Notre petit plan d'attaque

Nos 4 moyens simples et concrets
pour mieux respecter l'environnement :

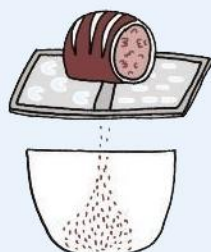
- 1 Réduire les emballages,
surtout ceux en plastique.



- 2 Faire nous-mêmes ce que
nous achetions avant au
supermarché.



- 3 Cuisiner les restes pour
éviter de gaspiller
la nourriture.



- 4 Choisir des fruits et des
légumes de saison, cultivés
pas (trop) loin de chez nous.



Quel défi ! Au fil des jours, nous avons appris tous ensemble à faire autrement. Avec ce livre, nous avons souhaité partager nos découvertes : nos **recettes gourmandes**, nos **petites astuces** et nos **réflexes responsables**.

MERCI ! À nos mamans pour leur aide précieuse et leurs délicieuses recettes. À Abel, Alexandre, Alma, Auguste, Augustin, Baptiste, Basile, Camille, Élise, Flore, Jacques, Ludmila, Madeleine, Victor... et à leurs parents pour avoir testé, commenté et amélioré nos petits plats. Et à Ariane pour les avoir goûtés et photographiés.

PRÊT ? 1,2,3, EN CUISINE !

Les bons réflexes

Tes outils de marmiton éco-responsable



- 1 Un tablier :** pour éviter de te salir et pour essuyer tes mains. Tu peux aussi utiliser un vieux tee-shirt de tes parents.

- 2 Un épluche-légumes, des ciseaux à bouts ronds et un petit couteau :** pour tout éplucher et découper. Utilise une planche en bois.



- 3 Un pot de yaourt en verre :** pour mesurer facilement les liquides. Un pot de yaourt fait le plus souvent 12,5 cl, donc :
4 pots = 1/2 litre d'eau ou de lait.



- 4 Une cuillère à soupe :** pour nos recettes, c'est une cuillère bien remplie, soit environ 20 g de farine ou de sucre.

- 5 Un « sac à bouillon » :** lorsqu'il te reste des feuilles, des tiges, des fanes, des morceaux de légumes ou des épluchures, lave-les et conserve-les dans un sac en tissu propre que tu placeras au congélateur. Ils te serviront pour faire de très bons bouillons.



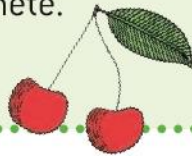
- 6 Et s'il te manque quelque chose :** n'hésite pas à emprunter à tes voisins le matériel que tu n'utilises pas souvent : un moule à financiers, un mixeur...



éco-responsables

Des ingrédients éco-responsables

- 1 Les fruits et légumes de saison, issus de l'agriculture biologique et cultivés pas trop loin de chez toi :** tu les trouveras au marché ou chez les petits commerçants. Ils sont délicieux, meilleurs pour ta santé et pour la planète.



- 2 Des produits de tous les jours en vrac :** de plus en plus de magasins proposent des produits sans emballages, comme le riz, le chocolat, les pâtes, les légumes secs, le sucre de canne complet, l'huile.



- 3 Des produits frais :** quand tu as besoin de levure fraîche chez ton boulanger, de fromage à la coupe chez ton fromager, munis-toi de contenants en verre, pour éviter les sacs à usage unique.



Les règles d'or pour cuisiner joyusement

- 1 Deux mains propres :** lave-toi bien les mains avant de cuisiner.



- 2 Un ou deux adultes :** pour t'aider à faire des choses qui peuvent être dangereuses pour toi. Par exemple, découper avec un couteau pointu, utiliser la cuisinière et le four. Ou bien pour pétrir tes pâtes.



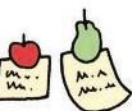
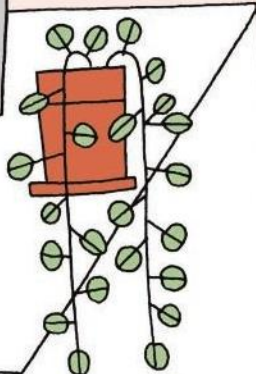
- 3 Une bonne dose de concentration :** avant de commencer une recette, lis-la en entier. Vérifie que tu as tous les ingrédients et le matériel. Rassemble-les devant toi. Puis suis les étapes dans l'ordre.



- 4 Quelques grammes de rangement :** quand tu as fini de cuisiner, n'oublie pas de tout ranger.



Une cuisine éco-responsable



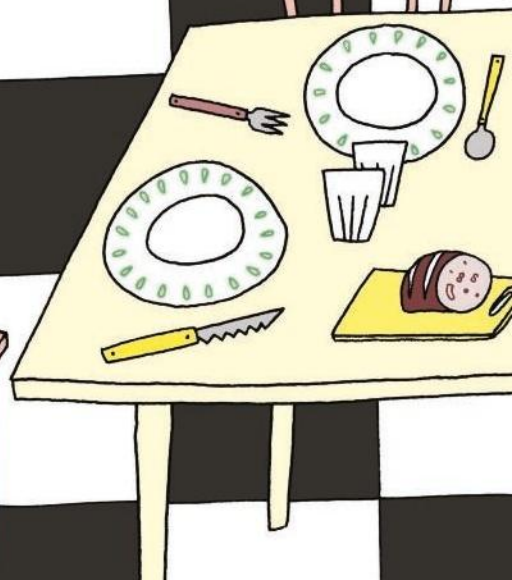
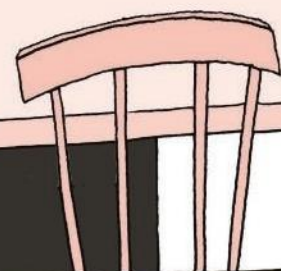
Penser au compost!

Jeter verre



Des bocaux en verre et des boîtes à œufs : pour conserver les aliments achetés en vrac ou faits maison, et pour tes pique-niques.

Un congélateur : ton compagnon anti-gaspillage ! Congèle tes restes de plats, tes pâtes à tarte... pour en profiter plus tard.

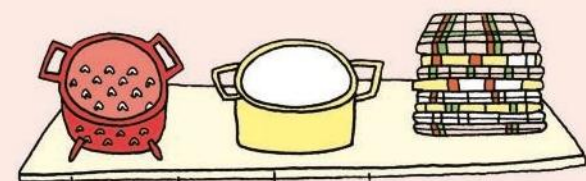


4 poubelles pour bien recycler :

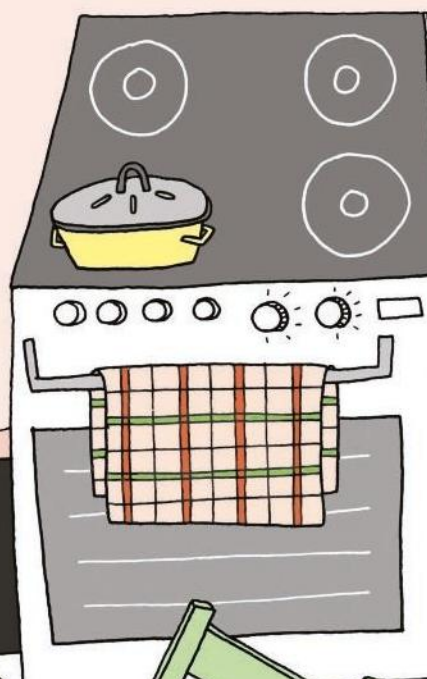
- les déchets alimentaires avant compost,
- les déchets recyclables (papiers, cartons, bouteilles en plastique, emballages en métal),
- les ordures ménagères,
- les bouteilles et les pots en verre.



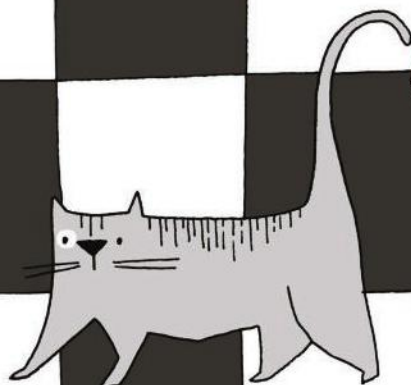
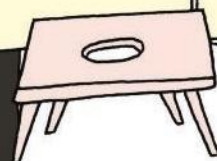
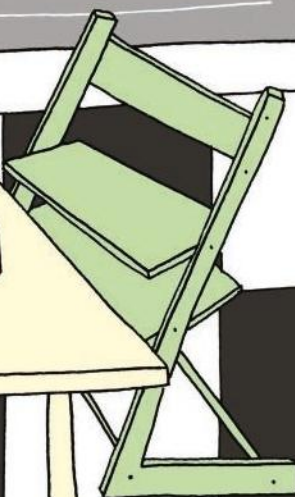
Des torchons propres : pour remplacer le film alimentaire ou le papier aluminium.



Des sacs en tissu : pour faire les courses et transporter tes aliments achetés en vrac.



Une gourde en inox : pour éviter les bouteilles en plastique.



POURQUOI ÉVITER L'UTILISATION DU PLASTIQUE ?

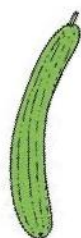
Pour fabriquer des objets en plastique, on utilise le plus souvent du pétrole qui est une ressource naturelle. Le plastique est rapide à produire mais il met environ 500 ans à disparaître et pollue longtemps la surface de la Terre.

Les fruits et légumes des 4 saisons

PRINTEMPS



Asperges



Concombre



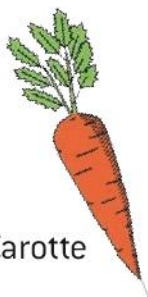
Épinards



Radis



Ail



Carotte



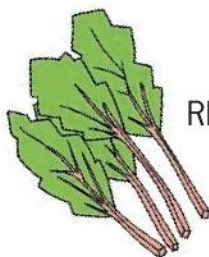
Petits pois



Oignon
nouveau



Cerises



Rhubarbe



Fraises

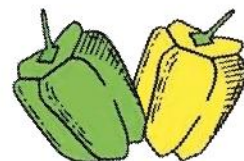


Abricot

ÉTÉ



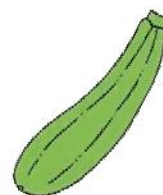
Aubergine



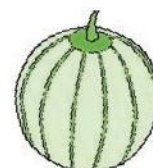
Poivrons



Tomate



Courgette



Melon



Framboises



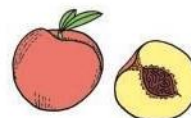
Haricots verts



Chou-fleur



Abricot



Nectarines



Prunes



Figues



Pêche



Fraise

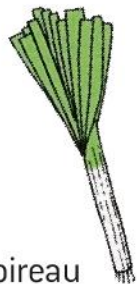
AUTOMNE



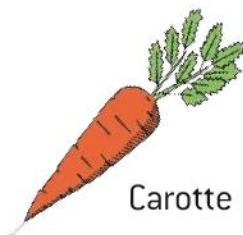
Brocoli



Champignon



Poireau



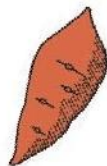
Carotte



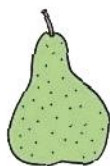
Coing



Châtaigne



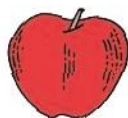
Patate douce



Poire

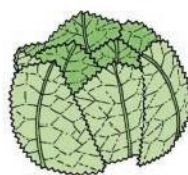


Raisin



Pomme

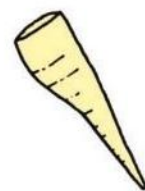
HIVER



Chou



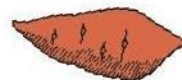
Navet



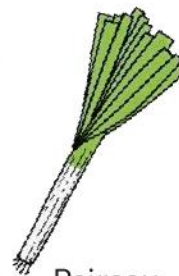
Panais



Endive



Patate douce



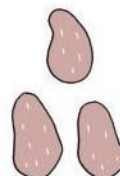
Poireau



Courge



Potiron



Pommes de terre



Betterave



Orange



Clémentine



Citron

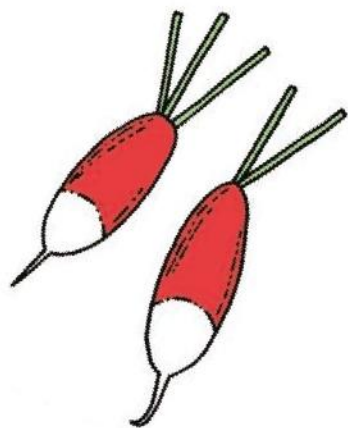


Kiwis

POURQUOI RESPECTER LE RYTHME DES SAISONS ?

Les fruits et les légumes poussent à un moment précis de l'année. En France par exemple, le melon est récolté en été et les poires en automne. En respectant le rythme des saisons, tu dégusteras des produits plus savoureux, et tu contribueras à préserver la nature en évitant d'acheter des produits qui ont fait des milliers de kilomètres pour rejoindre ton assiette. Cette liste est indicative, car les récoltes n'ont pas toujours lieu au même moment selon les régions.

Printemps





Défi zéro déchet

Avec le blanc d'œuf
non utilisé pour
la mayonnaise, fais
des tuiles au parmesan.

> Voir p. 75.



COMMENT ÉCALER LES ŒUFS DURS : 1. Remplis d'eau un pot de confiture à mi-hauteur, planges-y un œuf dur. 2. Ferme le pot et secoue bien. 3. Sors l'œuf. La coquille s'enlève très facilement !

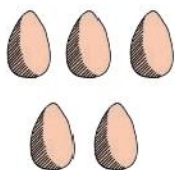
Petits œufs

• mimosa •

POUR 4 GOURMANDS

15 mn de préparation

10 mn de cuisson



5 œufs



1 botte de ciboulette



1 cuill. à café de moutarde



1 verre d'huile de tournesol



2 pincées de sel



1 pincée de poivre

- 1 Fais bouillir de l'eau dans une casserole. Plonges-y doucement 4 œufs. Laisse-les cuire 10 mn. Retire-les et dépose-les dans un récipient d'eau froide pour arrêter la cuisson.
- 2 Enlève les coquilles (on dit aussi écaler). Coupe les œufs en 2 dans le sens de la longueur. Avec une petite cuillère, récupère délicatement les jaunes, mets-les dans un bol et écrase-les avec une fourchette.
- 3 *Prépare la mayonnaise* : dans un saladier, casse 1 œuf en séparant le blanc du jaune (réserve le blanc au réfrigérateur). Ajoute au jaune d'œuf la moutarde, le sel et le poivre. Fouette avec le batteur tout en versant l'huile en filet.
- 4 Passe la ciboulette sous l'eau. Avec des ciseaux, coupe-la en petits morceaux dans un bol.
- 5 Mélange les jaunes écrasés avec 3 cuill. à soupe de mayonnaise. Ajoute la ciboulette.
- 6 Avec une petite cuillère, remplis généreusement les blancs avec ce mélange. Décore tes œufs avec le reste de la ciboulette.
- 7 Pour une entrée festive, ajoute 2 grisini (> voir p. 35).



Astuce gourmande

Au fil des saisons,
remplace la ciboulette
par des dés de tomates,
des rondelles de radis,
de carottes...



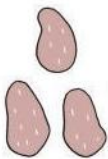
Galettes

de pommes de terre

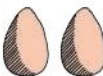
POUR 6 GOURMANDS

15 mn de préparation

45 mn de cuisson



800 g
de pommes
de terre à purée



2 œufs



5 cuill. à soupe
de lait



50 g
de beurre



Des brins
de ciboulette



3 cuill. à soupe
de farine



2 pincées
de sel



1 pincée
de poivre

- 1 Fais chauffer une grande casserole d'eau.
- 2 Épluche les pommes de terre, coupe-les en gros morceaux et plonge-les dans l'eau bouillante. Fais-les cuire pendant 30 mn.
- 3 Dans un saladier, écrase les pommes de terre cuites avec une fourchette. Ajoute le lait, les œufs, le sel et le poivre. Mélange bien.
- 4 Saupoudre 1 cuill. à soupe de farine. Mélange. Saupoudre les 2 autres cuill. à soupe de farine et mélange. Tu dois obtenir une purée bien lisse.
- 5 Fais chauffer un morceau de beurre dans une grande poêle à feu vif. Avec une cuillère à soupe, prends de la purée, forme des galettes et dépose-les dans la poêle. Aplatis-les avec le dos de la cuillère. Fais-les cuire environ 7 mn par face. Recommence jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de purée, en ajoutant un morceau de beurre à chaque nouvelle cuisson.
- 6 Passe la ciboulette sous l'eau. Avec des ciseaux, coupe-la en petits morceaux dans un bol.
- 7 Sur une assiette, dispose les galettes bien chaudes et décore-les avec la ciboulette.



Défi zéro déchet

S'il te reste
du pain de mie,
prépare-le
en pain perdu.

> Voir p. 29.



Croque-kid

• printanier •

POUR 4 GOURMANDS

15 mn de préparation

10 mn de cuisson

* Pour le pain de mie

> Voir le pas à pas, p. 93.



2 tranches
de jambon



50 g
de beurre mou



100 g
de comté



12 radis



4 cuill. à café
d'huile d'olive



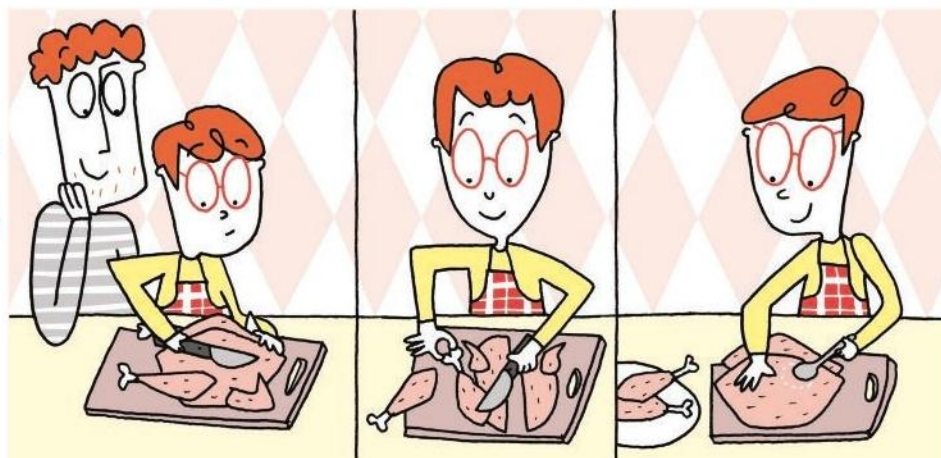
Quelques
feuilles
de salade

- 1 Prépare le pain de mie*.
- 2 Coupe les tranches de jambon en 2. Dans un bol, râpe le comté.
- 3 Sors la plaque du four et préchauffe le four à 200 °C.
- 4 Découpe 8 fines tranches de pain de mie avec un couteau à dents. Dispose-les sur la plaque du four. Beurre-les.
- 5 Sur 4 tranches, dépose une cuill. à soupe de comté râpé, puis une demi-tranche de jambon, puis une autre cuill. à soupe de comté râpé. Referme chaque croque avec sa tranche beurrée.
- 6 Enfourne pour 10 mn.
- 7 Passe la salade et les radis sous l'eau. Coupe les fanes et les queues des radis avec des ciseaux.
- 8 Dépose dans chaque assiette quelques feuilles de salade, verse un filet d'huile d'olive et ajoute 3 radis. Puis dépose à côté un croque-kid tout chaud.
- 9 Tu peux servir tes croque-kids avec d'autres légumes printaniers, comme les fèves.



Défi zéro déchet

Fais un bouillon avec la carcasse du poulet : mets-la avec 2 litres d'eau dans une cocotte. Fais bouillir à feu moyen 45 mn. Filtre le bouillon. Tu peux le congeler.



Comment découper le poulet : 1. Enlève les 2 blancs, en faisant glisser le couteau le long de la carcasse. 2. Détache les cuisses et les ailes en coupant à la jointure. 3. Retourne le poulet pour retirer les 2 sots-l'y-laisse.

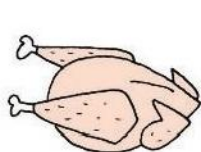
Poulet

• du dimanche • et ses carottes au miel

POUR 6 GOURMANDS

20 mn de préparation

1 h 30 de cuisson



1 poulet



10 carottes



1 oignon



50 g
de beurre



1 cuill. à soupe
de miel



1 pincée
de gros sel

- 1 Préchauffe le four à 200 °C.
- 2 *Prépare le poulet* : dans un plat allant au four, dépose le poulet. Coupe la moitié du beurre en morceaux et étale-le avec tes mains sur le poulet. Puis ajoute le gros sel.
- 3 Épluche l'oignon et coupe-le en 8 morceaux. Dispose-les autour du poulet.
- 4 Enfourne le poulet. Après 20 mn de cuisson, arrose-le avec un verre d'eau. Laisse-le cuire encore 10 mn. Sors le plat, retourne le poulet et remets au four. Baisse le four à 180 °C et laisse cuire encore 30 mn. 15 mn avant la fin de la cuisson, arrose une nouvelle fois le poulet avec un verre d'eau.
- 5 *Prépare les carottes au miel* : enlève les bouts des carottes. Épluche-les et coupe-les en bâtonnets.
- 6 Dans une poêle, mets le reste du beurre, un grand verre d'eau et le miel. Ajoute les carottes. Fais cuire 30 mn à feu doux.
- 7 Quand le poulet est cuit, sors-le du four et découpe-le. Prépare des assiettes avec un morceau de poulet et 2 cuillerées de carottes au miel. Sers bien chaud !



Défi zéro déchet

S'il reste de la tarte,
congèle-la, puis sers-la
coupée en morceaux
pour un apéritif.



Tarte verte

• au fromage •

POUR 6 GOURMANDS

15 mn de préparation

33 mn de cuisson

*** Pour la pâte à tarte salée**

> Voir le pas à pas, p. 94.



100 g
de feuilles
d'épinard



100 g
de comté



3 œufs



1 morceau
de beurre



1 verre
de lait

- 1 Prépare la pâte à tarte*.
- 2 Préchauffe le four à 180 °C.
- 3 Dans une passoire, passe les épinards sous l'eau et égoutte-les bien. Fais fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Fais-y revenir les épinards pendant 2 mn. Ajoute le lait et laisse sur le feu encore 1 mn. Mixe le tout.
- 4 Dans un bol, râpe le comté.
- 5 Dans un saladier, bats les œufs avec une fourchette. Ajoute les épinards mixés et le comté râpé. Mélange bien.
- 6 Verse le mélange vert sur la pâte à tarte. Enfourne pour 30 mn.



Défi zéro déchet

Si jamais il te reste
des gâteaux de carottes :
coupe-les en morceaux
et sers-les dans un yaourt
avec des fruits de saison.

> Voir p. 10.



COMMENT FABRIQUER TON SUCRE GLACE MAISON :

1. Verse du sucre dans un poivrier vide et propre.
2. Donne de nombreux tours de moulin pour obtenir du sucre glace.

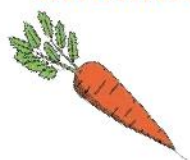
Gâteaux

• de carottes •

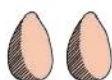
POUR 6 GOURMANDS

25 mn de préparation

30 mn de cuisson



6 grosses
carottes



2 œufs



80 g de sucre
glace



125 g de farine



50 g de poudre
d'amandes



75 g de sucre
en poudre



1/2 citron



10 g de levure
fraîche de
boulangier



1 morceau
de beurre



3 cuill. à soupe
d'huile de tournesol

- 1 Préchauffe le four à 200 °C.
- 2 Verse 3 cuill. à soupe d'eau tiède dans un bol. Dilues-y la levure.
- 3 Enlève les bouts des carottes. Épluche-les. Râpe-les dans un récipient.
- 4 Dans un saladier, mélange la farine et le sucre en poudre. Puis casse les œufs un à un et mélange bien avec un fouet. Tu dois obtenir une pâte épaisse et collante.
- 5 Ajoute l'huile dans le saladier. Fouette. Ajoute la poudre d'amandes et mélange bien. Incorpore en 2 fois les carottes râpées. Ajoute la levure diluée. Mélange bien.
- 6 Beurre 6 ramequins : étale le beurre avec un petit morceau de tissu propre. Verse la pâte et enfourne pour 30 mn.
- 7 *Prépare le glaçage* : presse la moitié d'un citron dans un bol. Retire les pépins. Ajoute le sucre glace au fur et à mesure tout en mélangeant. Tu dois obtenir une pâte blanche et lisse. Laisse reposer 5 mn.
- 8 Sors les gâteaux du four. Quand ils ont refroidi, dépose 1 cuill. à café de glaçage sur le dessus de chaque gâteau.



Astuce gourmande

Des petits pots de crème maison à savourer toute l'année, en remplaçant les framboises par un autre fruit de saison : abricots, fraises, mûres...

> Voir p. 10.



Petits pots

• de crème simplissimes •

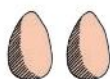
POUR 4 GOURMANDS

10 mn de préparation

1 h de cuisson

1 h de repos

1 h au réfrigérateur



2 œufs



30 cl de lait



4 cuill. à soupe
de sucre



Une douzaine
de framboises

- 1 Préchauffe le four à 150 °C. Remplis d'eau aux trois-quarts un plat à gratin pour faire un bain-marie et enfourne-le.
- 2 Verse le lait et le sucre dans un saladier. Mélange bien jusqu'à ce que le sucre se soit dissous dans le lait.
- 3 Dans un bol, bats les œufs. Verse-les sur le lait. Mélange.
- 4 Avec une petite passoire, filtre le mélange puis répartis-le dans 4 ramequins.
- 5 Mets les ramequins à cuire au bain-marie en faisant bien attention, car il sera très chaud. Laisse cuire 1 heure.
- 6 Éteins le four, sors les ramequins et laisse-les refroidir pendant 1 heure. Puis place-les au réfrigérateur pendant 1 heure.
- 7 Passe les framboises sous l'eau et dispose-les sur les pots de crème. Déguste-les bien frais !

Les tartines



POUR 4 GOURMANDS

10 mn de préparation

* POUR
LE PAIN DE MIE

> Voir
le pas à pas,
p. 93.

PRINTEMPS

Tartine fraîcheur



1 concombre, 1 chèvre frais
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
4 brins de ciboulette
1 pincée de sel et de poivre

- 1 Prépare le pain de mie*. Quand il a refroidi, coupe 4 tranches.
- 2 Épluche le concombre et coupe les bouts. Coupe-le en tranches. Passe la ciboulette sous l'eau. Écrase le chèvre dans un bol, puis ajoute 2 brins de ciboulette coupés, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Mélange.
- 3 Sur chaque tranche de pain, dépose 1 cuill. à soupe du mélange au chèvre. Recouvre de tranches de concombre et de 2 brins de ciboulette coupés.

ÉTÉ

Sandwich pour pique-nique



2 tomates
4 tranches de jambon
20 g de beurre
8 feuilles de basilic

- 1 Prépare le pain de mie*. Quand il a refroidi, coupe 8 tranches. Beurre-les.
- 2 Passe les tomates sous l'eau et retire les pédoncules (les tiges). Coupe-les en tranches fines. Passe le basilic sous l'eau.
- 3 Monte les sandwiches : sur une tranche de pain beurrée, pose 4 tranches de tomate, 1 tranche de jambon et 2 feuilles de basilic. Recouvre avec une autre tranche beurrée.

AUTOMNE

Tartine noisettes et fromage



8 mn de cuisson

20 noisettes
150 g de comté ou brebis
2 cuill. à café de miel

- 1 Casse la coque des noisettes et coupe-les en 2.
- 2 Prépare le pain de mie*. Ajoute les noisettes à l'étape 5 et malaxe. Puis poursuis le pas à pas. Quand le pain de mie a refroidi, coupe 4 tranches et pose-les sur la plaque du four.
- 3 Préchauffe le four à 200 °C.
- 4 Coupe le fromage en 4 tranches. Sur chaque tartine, étale une demi-cuillère à café de miel, pose une tranche de fromage. Enfourne pour 8 mn.

HIVER

Pain perdu sucré

10 mn de cuisson

1 œuf
15 cl de lait
3 cuill. à soupe de sucre
1 morceau de beurre

- 1 Coupe un reste de pain de mie rassis en 4 tranches.
- 2 Dans une assiette creuse, bats l'œuf avec le lait et 2 cuill. à soupe de sucre. Trempe-y les tranches de chaque côté.
- 3 Dans une poêle, fais fondre à feu moyen le beurre. Dépose les tranches et saupoudre-les avec 1 cuill. à soupe de sucre. Fais cuire 5 mn par face.
- 4 Sers avec des clémentines.



La tartine fraîcheur

Ton premier compost

Réduis de 30 % le volume de ta poubelle grâce au compost ! Recycle une partie de tes déchets pour éviter qu'ils ne soient brûlés ou enterrés, ce qui pollue la planète.



Qu'est-ce que le compost ? C'est le résultat de la décomposition de matières organiques fabriquées par des êtres vivants, comme les feuilles, les coquilles d'œufs et les épluchures de légumes et de fruits.

Que faire du compost ? Quand toutes les matières sont décomposées, le compost ressemble à du terreau. Ajoute-le au pied de tes plantations pour nourrir la terre et les aider à mieux pousser.

1 TON BAC À COMPOST

Fabrique-le avec tes parents, achète-le dans un magasin de jardinage ou demande à ta mairie si elle en fournit. Installe-le dans ton jardin.



Si tu vis en appartement : installe un lombricomposteur.



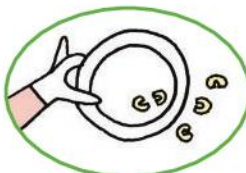
Les vers qui vivent dans ces bacs grignotent les déchets (voir liste ci-dessous).

En quelques mois, leurs excréments forment du compost.

2 TON SEAU À COMPOST

Chaque jour, verse tes déchets (sauf la viande, le poisson, l'ail et les agrumes) dans ton seau et vide-le régulièrement dans le bac à compost.

Les restes de ton assiette (riz, pâtes, pain...)



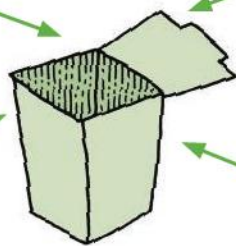
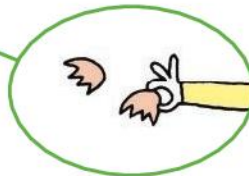
Les épluchures de légumes et de fruits



Les feuilles de thé et le marc de café de tes parents



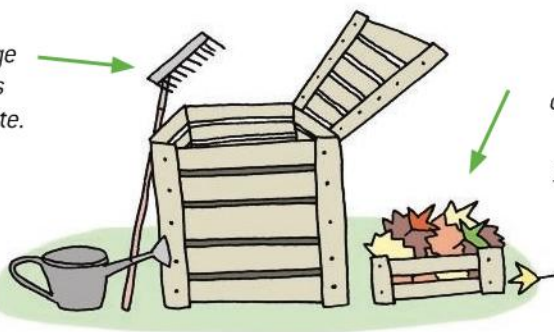
Les coquilles d'œufs en morceaux



3 PRENDS SOIN DE TON COMPOST

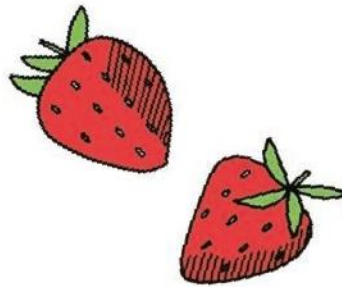
Avec un râteau, mélange les déchets pour qu'ils se décomposent plus vite.

Veille à ce qu'ils restent toujours humides.



Ajoute souvent de la matière sèche (carton, papier, feuilles mortes...).

Été





Défi zéro déchet

Prépare
une salade de pâtes
avec les restes
de tartinade
et quelques
tomates cerises.



COMMENT FAÇONNER LES GRISINI

Apéritif

des grandes vacances

POUR 4 GOURMANDS

30 mn de préparation

25 mn de cuisson

1 h au réfrigérateur

LES GRISINI

* Pour la pâte à pizza

> Voir le pas à pas, p. 92.



10 olives noires
dénoyautées



1 cuill. à soupe
de farine



1 brin
de romarin



1 pincée
de gros sel

LA TARTINADE



1 oignon
nouveau



3 feuilles
de basilic



2 courgettes



1 pincée de sel
et de poivre



1 cuill. à soupe
d'huile d'olive



100 g de fromage
frais (chèvre
ou brousse)

LES GRISINI

- 1 Sors la plaque du four. Préchauffe le four à 240 °C.
- 2 Passe le romarin sous l'eau. Avec des ciseaux, découpe les olives et le romarin en morceaux.
- 3 Prépare la pâte à pizza* jusqu'à l'étape 4. Divise-la en 3 boules. Sur la 1^{re}, pose les olives et malaxe. Sur la 2^e, pose le romarin et malaxe. Sur la 3^e, mets le gros sel et malaxe.
- 4 Façonne les grisini : farine le plan de travail, prends un petit morceau de pâte et forme un boudin en le faisant rouler sous tes mains. Place les grisini sur la plaque du four. Enfourne pour 10 mn.

LA TARTINADE DE COURGETTES

- 5 Passe les courgettes sous l'eau et retire les bouts. Coupe-les en rondelles. Enlève la fine peau de l'oignon, retire les bouts et découpe chaque couche de chair en morceaux avec des ciseaux.
- 6 Fais cuire les légumes 15 mn dans une casserole d'eau bouillante. Égoutte-les. Passe le basilic sous l'eau.
- 7 Dans un saladier, mets les légumes cuits, le fromage frais, l'huile d'olive et le basilic. Mixe. Sale, poivre et mélange. Place 1 heure au réfrigérateur.
- 8 Sers avec des dés de melon et des tomates cerises.



Défi zéro déchet

Fais une omelette avec le reste de gaspacho : bats 4 œufs, ajoute le gaspacho. Dans une poêle avec du beurre, fais cuire l'omelette à feu vif 5 mn de chaque côté.



Gaspacho

• rafraîchissant •

POUR 6 GOURMANDS

20 mn de préparation

2 h au réfrigérateur



6 tomates



1 concombre



1 poivron
jaune



1 oignon



1 citron



1 branche
de basilic



1 cuill. à café
de sucre



3 cuill. à soupe
d'huile d'olive

- 1 Enlève les bouts du concombre et épluche-le. Coupe-le en 2 dans le sens de la largeur, puis en 2 dans le sens de la longueur. Avec une petite cuillère, retire les pépins.
- 2 Passe le poivron sous l'eau. Retire le pédoncule (la tige). Coupe le poivron en 4, retire les pépins et la partie centrale blanche.
- 3 Passe les tomates sous l'eau. Coupe-les en 2. Retire les pédoncules.
- 4 Coupe tous les légumes en petits morceaux et verse-les dans un grand saladier.
- 5 Épluche l'oignon. Coupe-le en 4, puis découpe chaque couche de chair en morceaux avec des ciseaux. Ajoute-les dans le grand saladier.
- 6 Passe le basilic sous l'eau. Dans un bol, presse le citron. Retire les pépins. Verse le jus sur les légumes. Ajoute l'huile d'olive, les feuilles de basilic et le sucre. Mixe tout.
- 7 Place le gaspacho 2 heures au réfrigérateur. Déguste-le bien frais avec des grisini (> voir p. 35) ou des tuiles au parmesan (> voir p. 75).



Défi zéro déchet

Transforme ta salade
en sauce tomate :
verse les restes dans
un plat allant au four,
enfourne pour 30 mn
à 200 °C. Mixe.

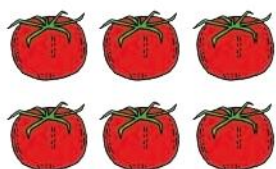


Salade

• de tomates • pain râpé et chèvre

POUR 6 GOURMANDS

15 mn de préparation



6 tomates bien mûres



1 chèvre
frais



30 g de pain
rassis



10 feuilles
de basilic



1 citron



5 cuill. à soupe
d'huile d'olive



2 pincées
de sel



2 pincées
de poivre

- 1 Passe les tomates sous l'eau. Coupe-les en 2. Retire le pédoncule (la tige). Coupe chaque moitié de tomate en 2. Puis chaque quart en 3.
- 2 Sur une planche à découper, coupe le fromage de chèvre en 2. Puis coupe chaque moitié en fines tranches.
- 3 Dans un bol, râpe le pain rassis. Passe le basilic sous l'eau.
- 4 Dans un saladier, presse le citron. Retire les pépins. Ajoute l'huile. Sale, poivre. Mélange.
- 5 Dans le saladier, verse les morceaux de tomates, puis ajoute les tranches de chèvre une par une et le basilic. Mélange doucement.
- 6 Ajoute le pain râpé en prenant soin de bien le répartir sur la salade. Sers immédiatement !



Défi zéro déchet

S'il te reste un peu
de ratatouille,
mixe-la et sers-la
sur du pain grillé.



Ratatouille

• du soleil •

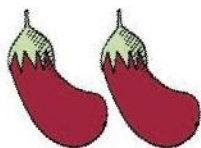
POUR 6 GOURMANDS

20 mn de préparation

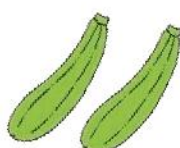
40 mn de cuisson



6 tomates



2 aubergines



2 courgettes



1 oignon



1 gousse d'ail



4 cuill. à soupe
d'huile d'olive



2 cuill. à soupe
de sucre



1 tige de basilic

- 1 Passe les tomates sous l'eau. Retire les pédoncules [les tiges]. Passe les aubergines et les courgettes sous l'eau, puis retire les bouts. Coupe ces légumes en petits carrés. Passe le basilic sous l'eau.
- 2 Épluche l'oignon, coupe-le en 4, puis découpe les couches de chair en morceaux avec des ciseaux. Épluche l'ail et coupe-le en petits morceaux.
- 3 Dans une cocotte, fais chauffer 2 cuill. à soupe d'huile d'olive et fais revenir l'oignon et l'ail pendant 5 mn à feu doux.
- 4 Ajoute les tomates et le sucre. Mélange et fais cuire 5 mn à feu moyen.
- 5 Ajoute les aubergines et fais cuire 10 mn.
- 6 Ajoute les courgettes, puis les feuilles de basilic et 2 cuill. à soupe d'huile d'olive. Laisse mijoter 20 mn à feu moyen.
- 7 Ta ratatouille est prête. Tu peux la déguster chaude ou froide.



Défi zéro déchet

Le lendemain, sers
tes pâtes au pesto
en salade : ajoute un filet
d'huile d'olive,
un filet de jus de citron,
des dés de mozzarella
et 2 tomates.



Pâtes au pesto

• du jardin •

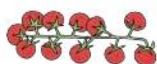
POUR 6 GOURMANDS

15 mn de préparation

40 mn de cuisson



500 g
de pâtes



400 g de tomates
cerises



1 oignon



100 g
de parmesan



5 feuilles de basilic
+ quelques-unes
pour décorer



5 cuill. à soupe
d'huile d'olive



1 cuill. à soupe
de sucre



2 pincées
de sel

- 1 Préchauffe le four à 200 °C.
- 2 Épluche l'oignon, coupe-le en 4, puis découpe les couches de chair en morceaux avec des ciseaux. Passe les tomates cerises sous l'eau, retire les tiges et coupe-les en 2.
- 3 Dans un plat allant au four, verse 2 cuill. à soupe d'huile d'olive et dépose les morceaux d'oignon. Enfourne pour 15 mn.
- 4 Sors le plat du four. Ajoute les tomates cerises, 1 cuill. à soupe d'huile d'olive et le sucre. Mélange. Fais cuire 15 mn.
- 5 Râpe le parmesan dans un bol. Passe le basilic sous l'eau.
- 6 Sors le plat du four. Verse son contenu dans le mixeur, ajoute le parmesan râpé, 2 cuill. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et les feuilles de basilic. Mixe.
- 7 *Prépare les pâtes* : fais bouillir une casserole d'eau à feu moyen. Sale et verse les pâtes. Fais cuire 8 à 12 mn selon la taille des pâtes. Égoutte-les.
- 8 Dans chaque assiette, verse des pâtes. Ajoute 2 cuill. à soupe de pesto et quelques feuilles de basilic.



Astuce gourmande

Ce clafoutis est bon
en toutes saisons : avec
des pommes, des poires,
des abricots, des cerises...
ou un mélange de fruits.

> Voir p. 10.



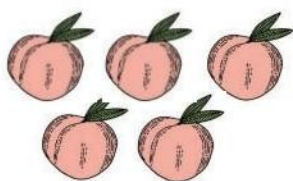
Clafoutis

tutti frutti

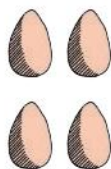
POUR 6 GOURMANDS

10 mn de préparation

35 mn de cuisson



5 pêches



4 œufs



25 cl de lait



7 cuill. à soupe
de sucre



4 cuill. à soupe
de farine



1 petit morceau
de beurre



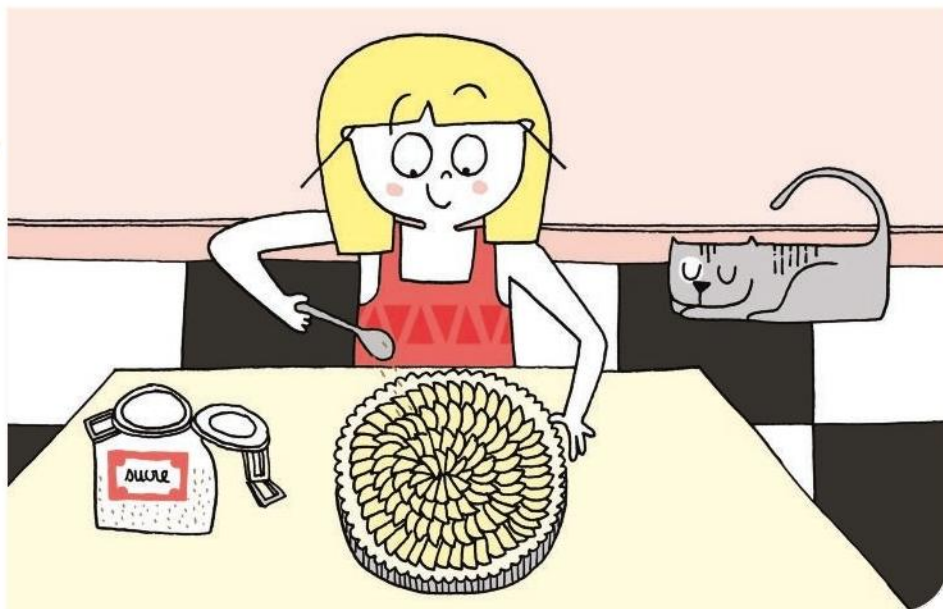
1 pincée de sel

- 1 Épluche les pêches, retire les noyaux et coupe-les en morceaux.
- 2 Préchauffe le four à 180 °C.
- 3 Dans un saladier, casse les œufs. Ajoute le sucre et le sel. Mélange avec un batteur.
- 4 Ajoute la farine. Mélange bien.
- 5 Verse le lait. Mélange bien.
- 6 Beurre un moule à gâteau : avec un petit morceau de tissu propre, étale le beurre au fond du moule. Dépose les pêches, puis verse la pâte à clafoutis par-dessus.
- 7 Enfourne pour 35 mn.



Défi zéro déchet

Prépare 2 fois plus de pâte à tarte pour obtenir 2 boules de pâte et congèles-en une. Elle sera toute prête pour ta prochaine tarte aux fruits de saison.



Tarte

• aux prunes •

POUR 6 GOURMANDS

20 mn de préparation

30 mn de cuisson

* Pour la pâte à tarte sucrée

> Voir le pas à pas, p. 94.



500 g
de prunes



2 cuill. à soupe
de sucre

- 1 Prépare la pâte à tarte sucrée*.
- 2 Préchauffe le four à 180 °C.
- 3 Passe les prunes sous l'eau. Coupe-les en 2, retire les noyaux. Coupe chaque moitié en 2, puis chaque quartier en 2.
- 4 Verse 1 cuill. à soupe de sucre sur le fond de la pâte. Place les prunes en rosace, puis saupoudre-les avec 1 cuill. à soupe de sucre.
- 5 Enfourne pour 30 mn.

La pizza



POUR 4 GOURMANDS

15 mn de préparation

* POUR LA
PÂTE À PIZZA
> Voir
le pas à pas,
p. 92.

* POUR LA
SAUCE TOMATE
> Voir
le pas à pas,
p. 96.

ÉTÉ

Pizza Margherita

15 mn de cuisson



1 boule de mozzarella
4 cuill. à soupe de sauce tomate*
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
5 feuilles de basilic

- 1 Sors la plaque du four. Préchauffe-le à 240 °C. Fais la pâte à pizza*. Étale-la sur la plaque du four et enfourne pour 5 mn. Sors-la sans éteindre le four.
- 2 Étale la sauce tomate au centre de la pâte. Découpe la mozzarella en tranches et dispose-la sur la pizza.
- 3 Enfourne pour 10 mn. Passe le basilic sous l'eau. Ajoute les feuilles de basilic et l'huile d'olive juste avant de servir.

AUTOMNE

Pizza aux champignons

20 mn de cuisson

10 gros champignons de Paris
2 boules de mozzarella

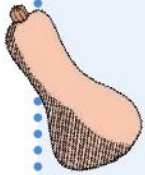


- 1 Sors la plaque du four. Préchauffe-le à 240 °C. Fais la pâte à pizza*. Étale-la sur la plaque du four et enfourne pour 5 mn. Sors-la sans éteindre le four.
- 2 Coupe les pieds des champignons. Nettoie les champignons avec un torchon humide, puis coupe-les en tranches. Fais-les revenir 5 mn dans une poêle bien chaude tout en les remuant.
- 3 Coupe la mozzarella en tranches, pose-la sur la pâte, puis ajoute les champignons. Enfourne pour 10 mn.

HIVER

Pizza à la courge butternut

55 mn de cuisson



1/4 d'une courge butternut
2 boules de mozzarella
5 feuilles de sauge
2 cuill. à soupe d'huile d'olive

- 1 Sors la plaque du four. Préchauffe-le à 240 °C. Épluche la courge, retire les bouts et les pépins, coupe-la en dés. Mets-la dans un plat avec 2 verres d'eau. Enfourne pour 40 mn.
- 2 Fais la pâte à pizza*. Étale-la sur la plaque du four. Enfourne pour 5 mn. Sors-la sans éteindre le four.
- 3 Coupe la mozzarella en tranches, pose-la sur la pâte. Ajoute la courge. Enfourne pour 10 mn.
- 4 Passe la sauge sous l'eau. Ajoute les feuilles de sauge et l'huile d'olive juste avant de servir.

PRINTEMPS

Calzone aux épinards

20 mn de cuisson

400 g de feuilles d'épinard
2 tranches de jambon coupées en morceaux
1 boule de mozzarella
2 cuill. à soupe de sauce tomate*
1 petit morceau de beurre

- 1 Passe les épinards sous l'eau. Fais-les cuire avec le beurre dans une poêle à feu moyen 5 mn.
- 2 Sors la plaque du four. Préchauffe-le à 240 °C. Fais la pâte à pizza*. Étale-la sur la plaque du four.
- 3 Sur une moitié de la pâte, étale la sauce tomate, ajoute les épinards, la mozzarella et le jambon. Replie l'autre moitié de pâte par-dessus et presse les bords pour fermer le chausson. Enfourne pour 15 mn.



La pizza Margherita

Ton pique-nique zéro déchet

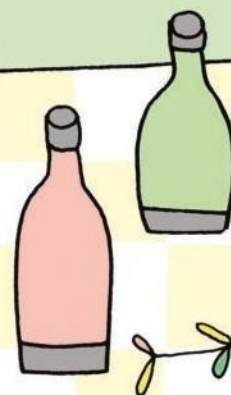
Un sac à dos et des sacs en tissu : pour transporter tout ton pique-nique.



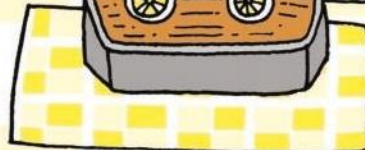
Une nappe et des serviettes en tissu : pour bien installer ton pique-nique.



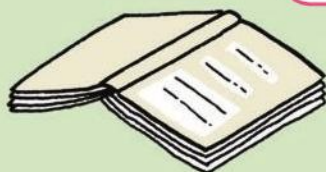
Des gourdes : pour mettre l'eau ou les jus de fruit.



Des piques naturelles : pour piocher dans les pots de confiture gourmands. Ramasse dans la nature des petits bâtons de bois ou des tiges rigides. Lave-les avec un peu d'eau.



Des desserts variés : apporte des fruits de saison (> voir p. 10), des petits gâteaux maison (> voir p. 25, 63, 65) ou un cake sucré à partager (> voir p. 88).





Un menu fait maison : prépare tes sandwiches (> voir p. 28), fais un cake salé (> voir p. 88) et transporte-les dans un torchon propre ou une boîte en métal.

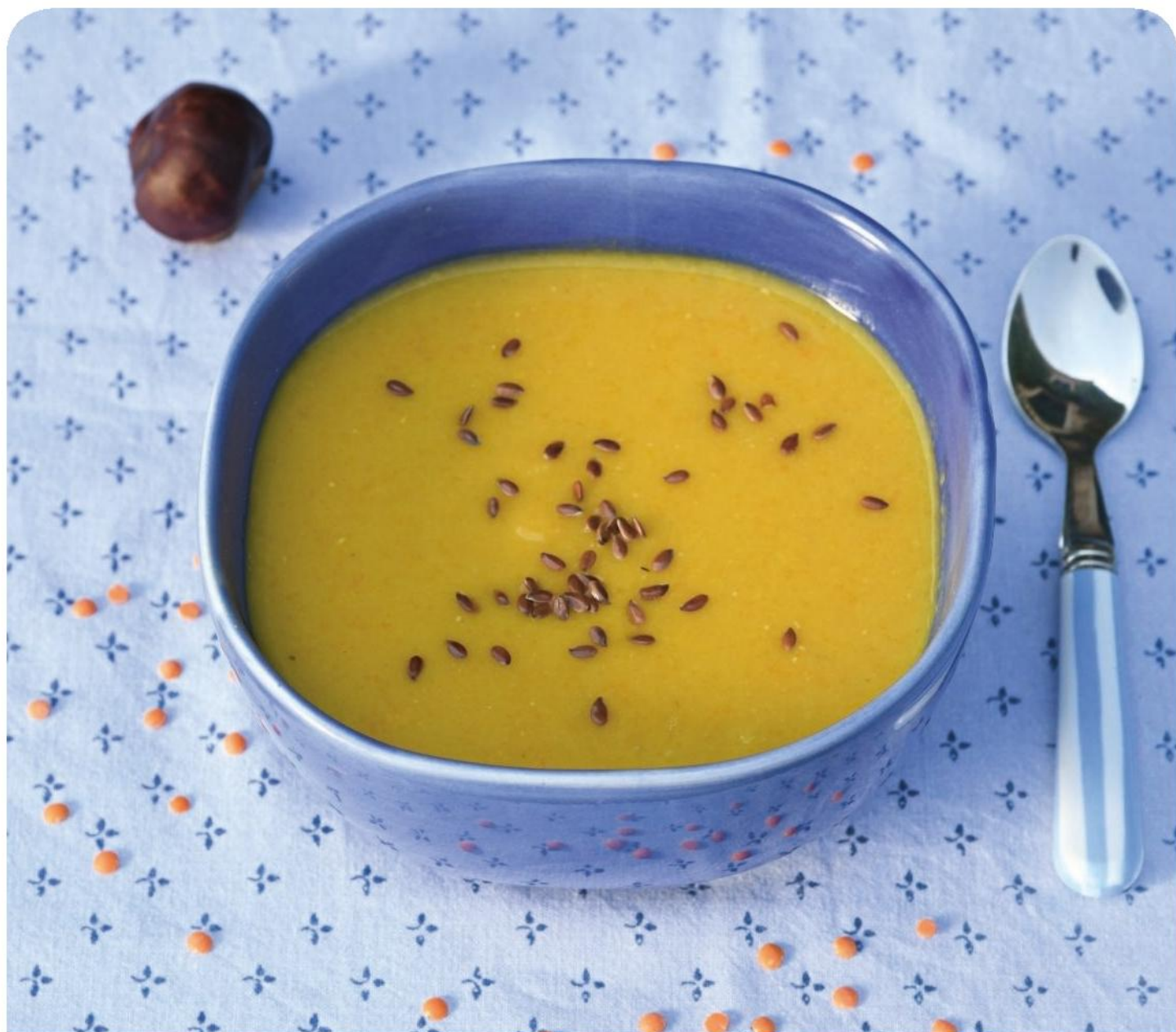
Des pots de confiture gourmands : remplis-les avec des dés de melon, de concombre ou de tomate, des petits cubes de fromage ou de la charcuterie.

Une trousse à pique-nique en tissu : où glisser 2 couteaux pour découper tes cakes et tes fruits. Si tu as besoin de couverts, apporte ceux de ta maison.

Des tuiles au parmesan : remplace les chips par des petites tuiles au parmesan (> voir p. 75). Transporte-les dans une boîte en métal.

Autonne





Défi zéro déchet

Tu peux congeler
ton bouillon de légumes.
Tu pourras l'utiliser
pour préparer un risotto
ou une soupe orange.

> Voir p. 57 et p. 77.



Soupe

• crèmeuse d'automne •

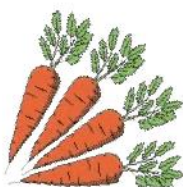
POUR 4 GOURMANDS

20 mn de préparation

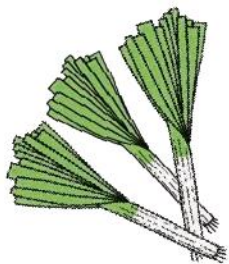
1 h 40 de cuisson



100 g
de lentilles
corail



4 carottes



3 poireaux



2 oignons



3 cuill. à soupe
d'huile d'olive



500 g de restes
de légumes
et d'épluchures

- 1 *Prépare le bouillon de légumes* : dans une grande casserole, verse les restes de légumes et d'épluchures de ton sac à bouillon et recouvre-les avec 2 litres d'eau. Fais bouillir à feu moyen pendant 45 mn. Laisse refroidir. Retire les légumes et les épluchures avec une écumoire.
- 2 Épluche les oignons. Coupe-les en 4, puis découpe les couches de chair en morceaux avec des ciseaux. Coupe les bouts des carottes. Épluche-les, puis coupe-les en morceaux. Coupe les feuilles et les racines des poireaux, retire la première peau, puis coupe-les en tronçons et nettoie-les sous l'eau dans une passoire.
- 3 Dans une cocotte, fais revenir les oignons dans l'huile à feu doux pendant 5 mn.
- 4 Ajoute les carottes et les poireaux. Fais-les cuire 10 mn.
- 5 Ajoute les lentilles corail et verse le bouillon de légumes. Pose un couvercle sur la cocotte et fais cuire 40 mn.
- 6 Mixe finement. Et déguste !



Défi zéro déchet

Tu peux aussi faire
ton risotto avec du
bouillon de poulet.

> Voir p. 20.



Risotto

• de la forêt •

POUR 4 GOURMANDS

15 mn de préparation

1 h 15 de cuisson

* Pour le bouillon
de légumes

> Voir la recette, p. 55.



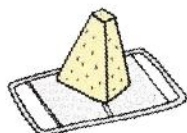
1,5 litre de bouillon
de légumes



300 g
de riz rond



300 g de
champignons
de Paris



150 g de
parmesan



1 gros
oignon



75 g
de beurre

- 1 Prépare le bouillon de légumes*. Verse-le dans une casserole et réchauffe-le à feu moyen.
- 2 Coupe les pieds des champignons. Nettoie les champignons avec un torchon humide et coupe-les en 4. Épluche l'oignon, coupe-le en 4. Puis découpe les couches de chair en petits morceaux avec des ciseaux.
- 3 Dans une grande poêle, fais fondre 25 g de beurre à feu moyen et fais-y revenir l'oignon.
- 4 Quand le beurre a été absorbé par l'oignon, ajoute 25 g de beurre et le riz. Quand le beurre a été absorbé par le riz, verse 2 louches de bouillon. Ajoute les champignons quand tout le bouillon a été absorbé.
- 5 Continue à verser régulièrement du bouillon dans la poêle et mélange jusqu'à ce que le riz soit cuit. Cela prend environ 20 mn.
- 6 Râpe le parmesan dans un bol.
- 7 Coupe le feu sous la poêle, ajoute 25 g de beurre et mélange bien. Ajoute le parmesan râpé et mélange bien. Ton risotto est prêt !



Défi zéro déchet

Conserve les morceaux de citron dont tu as utilisé le jus. Mets-les dans le panier à couverts du lave-vaisselle pour faire briller tes verres lors de la prochaine machine.



COMMENT PRÉPARER LA SAUCE

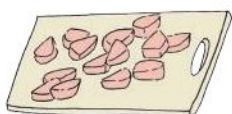
Blanquette

de veau de Nonna

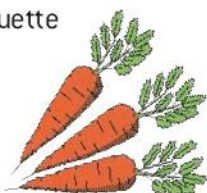
POUR 6 GOURMANDS

15 mn de préparation

3 h de cuisson



1 kg de blanquette
de veau



1 kg de carottes



3 citrons



2 cuill. à soupe
de farine



40 g de beurre



1 pincée
de sel



1 pincée
de poivre

- 1 Coupe les bouts des carottes, puis épluche-les et coupe-les en 2 dans la longueur. Coupe 1 citron en 4.
- 2 Dans une grande marmite d'eau froide salée et poivrée, plonge la viande, les carottes, le citron. Pose le couvercle de la marmite. Fais bouillir à feu moyen pendant 2 h 30.
- 3 *Prépare la sauce* : dans une casserole, fais fondre le beurre à feu doux. Ajoute la farine, mélange. Ajoute 1 louche d'eau de cuisson de la marmite pour obtenir une sauce épaisse. Puis chaque fois que l'eau est absorbée, verse 1 louche d'eau de cuisson dans ta sauce et mélange. Fais-le 10 fois.
- 4 Presse les 2 autres citrons dans un bol. Retire les pépins. Verse leur jus dans la sauce. Mélange.
- 5 Dans une assiette creuse, place un peu de viande, des carottes, puis verse de la sauce. Tu peux servir ta blanquette avec du riz ou des coquillettes.



Défi zéro déchet

Le lendemain,
ces pains à burger
seront délicieux
pour le petit déjeuner.
Passe-les 5 mn au four,
à 150 ° C pour qu'ils soient
bien croustillants.



Burger

des p'tits chefs

POUR 6 GOURMANDS

30 mn de préparation

1 h de repos pour le pain

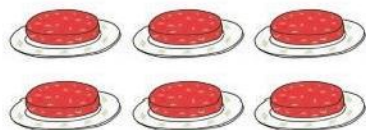
25 mn de cuisson

* Pour le pain de mie

> Voir le pas à pas, p. 93.

* Pour la mayonnaise

> Voir la recette, p. 15.



6 steaks hachés
de bœuf



200 g
de comté



1 œuf

- 1 Prépare la pâte à pain de mie* : suis le pas à pas jusqu'à l'étape 4. Puis coupe la pâte en 6 morceaux et forme 6 boules. Dépose-les sur la plaque du four, aplatis-les un peu et laisse-les reposer 1 h.
- 2 Préchauffe le four à 200 °C.
- 3 Bats l'œuf dans un verre. Avec une cuillère à café, étale de l'œuf battu sur le dessus de chaque pain pour qu'ils dorent bien. Enfourne pour 20 mn.
- 4 Coupe le comté en 6 tranches.
- 5 Prépare la mayonnaise*.
- 6 Coupe les petits pains en 2 et étale sur chaque face 1 cuill. à café de mayonnaise.
- 7 Fais chauffer une poêle à feu vif. Fais griller les steaks hachés 2 à 3 mn sur chaque face. Pose tes steaks sur une assiette. Coupe le feu, et dans la poêle encore chaude, fais fondre les tranches de comté.
- 8 Monte tes burgers : sur les 6 pains plats, pose 1 steak, puis le fromage fondu avec une spatule. Recouvre chaque pain avec son couvercle. Bonne dégustation !



Défi zéro déchet

Avec les jaunes d'œufs,
fais des biscottini.

> Voir p. 65.



Financiers

• dorés •

POUR 50 FINANCIERS

15 mn de préparation

6 à 8 mn de cuisson par plaque



300 g
de sucre



125 g de poudre
d'amandes



100 g
de farine



200 g
de beurre



6 œufs (on n'utilise
que les blancs)



1 pincée
de sel

- 1 Coupe le beurre en morceaux. Fais-le fondre dans une casserole à feu doux. Quand il a fondu, laisse-le refroidir.
- 2 Préchauffe le four à 200 °C.
- 3 Dans un saladier, mélange la farine avec la poudre d'amandes, le sucre et le sel.
- 4 Dans 2 bols, casse les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réserve les jaunes au réfrigérateur.
- 5 Ajoute les blancs à la préparation à la poudre d'amandes. Mélange bien.
- 6 Ajoute le beurre fondu. Mélange.
- 7 Verse la pâte dans un moule à financiers ou dans des moules à tartelettes. Enfourne pour 6 à 8 mn.



Défi zéro déchet

Avec les blancs d'œufs,
fais des financiers.

> Voir p. 63.



Biscottini

• pour le goûter •

POUR 40 BISCOTTINI

15 mn de préparation

7 à 10 mn de cuisson par plaque



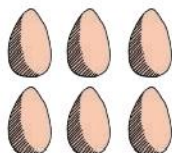
500 g
de farine



250 g
de sucre



200 g
de beurre



6 œufs
(on n'utilise
que les jaunes)



1/2 verre
de lait



1 pincée
de sel

- 1 Coupe le beurre en morceaux. Fais-le fondre dans une casserole à feu doux. Quand il a fondu, laisse-le refroidir.
- 2 Sors la plaque du four. Préchauffe-le à 180 °C.
- 3 Dans un saladier, mélange la farine avec le sucre et le sel.
- 4 Dans 2 bols, casse les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réserve les blancs au réfrigérateur. Ajoute les jaunes au mélange farine-sucre. Mélange bien.
- 5 Ajoute le beurre fondu et le lait. Malaxe la pâte avec tes mains. Tu dois obtenir une grosse boule.
- 6 Avec une cuillère à café, forme des petits tas de pâte sur la plaque du four, puis aplatis-les avec tes doigts.
- 7 Enfourne pour 7 à 10 mn.
- 8 Conserve tes biscottini dans une boîte en métal.



Défi zéro déchet

Ta compote se conserve
3 jours au réfrigérateur.
Tu peux doubler les
quantités de cette recette
pour congeler de la
compote et en avoir
toujours à portée de main.



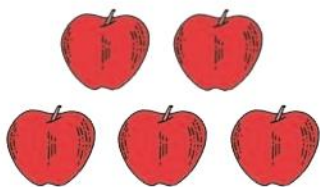
Compote

• pommes-poires •

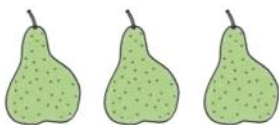
POUR 4 GOURMANDS

15 mn de préparation

30 mn de cuisson



5 pommes



3 poires

- 1 Épluche les pommes et les poires. Retire les tiges et les pépins. Découpe-les en petits morceaux.
- 2 Mets-les dans une casserole à feu doux. Ajoute un verre d'eau.
- 3 Fais cuire 30 mn, en remuant de temps en temps.
- 4 Si tu aimes la compote bien lisse, n'hésite pas à la passer au mixeur.

Le crumble



POUR 6 GOURMANDS

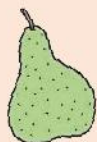
10 mn de préparation

* POUR LA
PÂTE À CRUMBLE

> Voir
le pas à pas,
p. 95.

AUTOMNE

Crumble pommes-poires



50 mn de cuisson



5 pommes
3 poires

2 morceaux de beurre

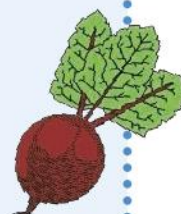
- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Épluche les fruits, retire les tiges et les pépins. Découpe-les en morceaux. Dans une casserole, fais-les revenir dans un morceau de beurre 10 mn, à feu doux.
- 3 Prépare la pâte à crumble sucrée*.
- 4 Beurre un moule, place les fruits pour qu'ils recouvrent le fond. Puis répartis la pâte par-dessus.
- 5 Enfourne pour 40 mn.

HIVER

Crumble à la betterave

1 h 15 de cuisson

3 betteraves rouges



- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Coupe les bouts des betteraves. Épluche-les et découpe-les en tranches fines. Place-les dans un plat allant au four et arrose-les d'un verre d'eau. Enfourne pour 45 mn en remuant toutes les 15 mn.
- 3 Prépare la pâte à crumble salée*.
- 4 Sors les betteraves du four et répartis la pâte par-dessus.
- 5 Enfourne pour 40 mn.
À déguster chaud ou froid !

PRINTEMPS

Crumble aux abricots

30 mn de cuisson

10 abricots
1 petit morceau de beurre

- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Passe les abricots sous l'eau, retire les noyaux et coupe chaque moitié en 2.
- 3 Prépare la pâte à crumble sucrée*.
- 4 Beurre un moule, place les abricots pour qu'ils recouvrent le fond, puis répartis la pâte par-dessus.
- 5 Enfourne pour 30 mn.



ÉTÉ

Crumble aux courgettes

55 mn de cuisson

5 courgettes, 1 cuill. à soupe d'huile d'olive

- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Passe les courgettes sous l'eau et coupe les bouts. Découpe-les en petits morceaux. Dans une casserole, fais-les revenir 15 mn dans l'huile d'olive.
- 3 Prépare la pâte à crumble salée*.
- 4 Dans un plat, répartis les courgettes, puis la pâte par-dessus.
- 5 Enfourne pour 40 mn. À déguster chaud ou froid !



Le crumble
pommes-poires

Le petit atelier

Tes goûters maison

Une gourde : glisse dans ton sac une gourde d'eau. Choisis une gourde en inox, un matériau plus durable que le plastique.

Des gâteaux maison : le week-end, prépare toi-même tes petits gâteaux (> voir p. 25, 63 et 65) ou un cake sucré (> voir p. 88) que tu pourras partager avec tes amis. Ce délicieux goûter fait maison n'utilise pas d'emballage.

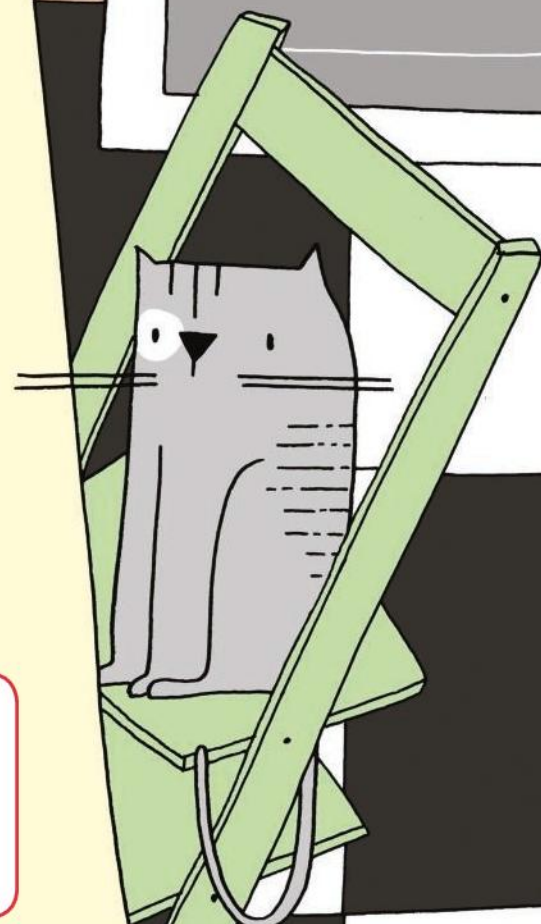


Un sac à goûter en tissu : c'est l'accessoire idéal pour transporter tes goûters. Range-le toujours à la même place dans la cuisine pour le retrouver facilement.

Une boîte en métal pour conserver tes gâteaux : ils resteront moelleux plus longtemps, bien à l'abri de l'air dans leur boîte que tu réutiliseras à l'infini.



Un fruit ou une compote : choisis un fruit de saison (> voir p. 10), qui a poussé pas trop loin de chez toi. Ou prépare de la compote (> voir p. 67) et transporte-la dans une petite boîte (n'oublie pas d'emporter une cuillère !).



Fiver





Défi zéro déchet

Complète ton apéritif avec des légumes crus de saison et sers-les avec une mayonnaise faite avec le jaune d'œuf non utilisé.

> Voir p. 10 et p. 15.



Apéritif

festif

POUR 4 GOURMANDS

10 mn de préparation

12 mn de cuisson

2 h au réfrigérateur

POUR LES TUILES



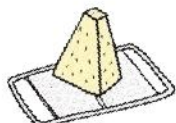
1 œuf
(on n'utilise
que le blanc)



30 g de beurre



1 cuill. à soupe
de farine



3 cuill. à soupe
de parmesan
râpé

POUR LES RILLETES



250 g de poisson
blanc (merlu,
cabillaud...)



5 cuill. à soupe
d'huile
d'olive



200 g de
fromage frais
(brousse
ou chèvre)



1 citron



1 pincée de
sel et de poivre

LES TUILES AU PARMESAN

- 1 Sors la plaque du four. Préchauffe-le à 180 °C.
- 2 Dans une casserole, fais fondre le beurre à feu doux. Puis verse-le dans un saladier. Ajoute la farine et le parmesan. Mélange bien.
- 3 Ajoute le blanc d'œuf et mélange avec un fouet.
- 4 Sur la plaque du four, dépose avec une petite cuillère des petits tas de pâte.
- 5 Enfourne pour 7 mn. À la fin de la cuisson, laisse sécher les tuiles environ 15 mn sur une assiette.

LES RILLETES DE POISSON

- 6 Porte à ébullition une casserole d'eau à feu moyen. Plonges-y le poisson et fais-le cuire 5 mn. Puis pose-le sur une assiette pour qu'il refroidisse.
- 7 Presse le citron dans un grand bol. Retire les pépins. Verse l'huile. Sale, poivre et mélange.
- 8 Vide l'eau que le poisson a rejetée, émiette-le avec une fourchette et verse dans le grand bol. Ajoute le fromage frais. Mélange.
- 9 Place au réfrigérateur pendant 2 heures.



Défi zéro déchet

Lave les pépins de courge, laisse-les reposer une nuit sur un torchon propre. Préchauffe le four à 180 °C. Répartis les pépins dans un plat et enfourne pour 20 mn.



Soupe

orange

POUR 6 GOURMANDS

25 mn de préparation

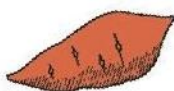
40 à 50 mn de cuisson

* Pour le bouillon de légumes

> Voir la recette, p. 55.



1 courge
butternut



1 patate
douce



1 oignon

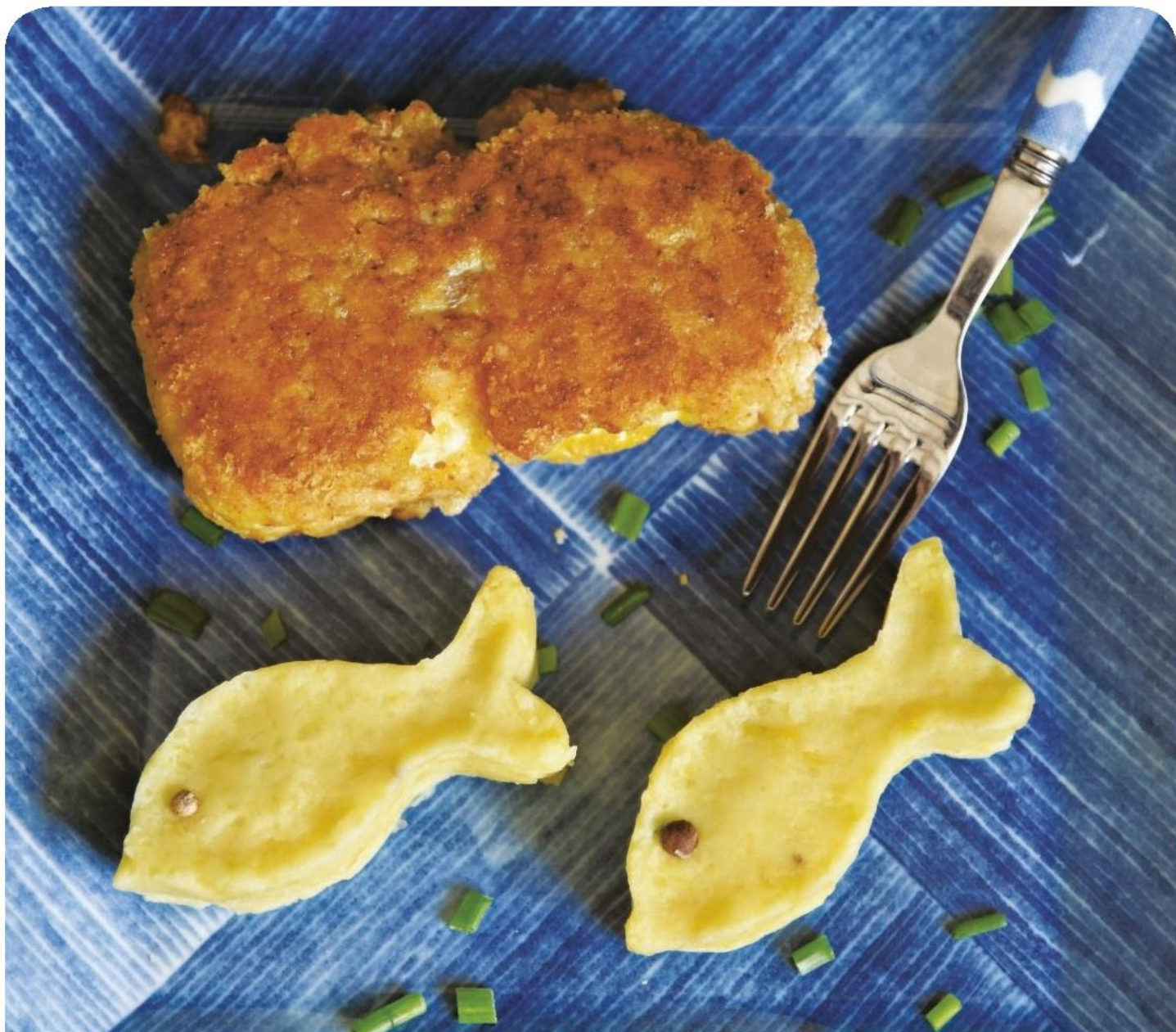


1,5 litre de bouillon
de légumes



1 beau morceau
de beurre demi-sel

- 1 Prépare le bouillon de légumes*.
- 2 Brosse la courge sous l'eau.
- 3 Coupe les bouts de la courge, puis découpe-la en gros dés en gardant la peau. Avec une cuillère, retire les pépins.
- 4 Épluche la patate douce. Coupe-la en morceaux.
- 5 Épluche l'oignon. Coupe-le en 4, puis découpe en morceaux chaque couche de chair avec des ciseaux.
- 6 Dans une cocotte, mets le beurre, l'oignon et la patate douce. Laisse cuire 10 mn à feu moyen en remuant de temps en temps.
- 7 Dès que les légumes sont dorés, ajoute les dés de courge. Mélange. Verse le bouillon de légumes. Pose le couvercle sur la cocotte et laisse mijoter pendant 30 à 40 mn.
- 8 Mixe tout. Ta soupe est prête à être dégustée avec du pain de mie (> voir p. 93) ou des grisini (> voir p. 35).



Défi zéro déchet

Pour faire ta panure, tous les types de pains rassis conviennent : pain de mie, fouace, baguette, pain de campagne...



Poissons

• croustillants •

POUR 4 GOURMANDS

15 mn de préparation

35 mn de cuisson

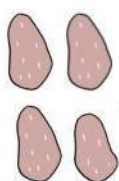
* Pour la pâte à crumble

> Voir le pas à pas, p. 95.

Divise les quantités par 2.



2 filets
de poisson blanc
(merlu, cabillaud...)



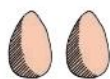
4 pommes
de terre à purée



1 morceau
de pain rassis



1 verre
de lait



2 œufs



1 morceau
de beurre



1 cuill. à soupe
d'huile d'olive



1 pincée de sel
1 pincée de poivre

- 1 *Prépare la purée* : épluche les pommes de terre. Découpe-les en gros morceaux. Fais-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 mn. Vide l'eau de la casserole, puis écrase les pommes de terre avec une fourchette et ajoute le beurre.
- 2 *Prépare la pâte à crumble**.
- 3 *Fais la panure* : dans un bol, râpe le pain rassis pour obtenir 4 cuill. à soupe de miettes. Mélange-les avec la pâte à crumble.
- 4 Coupe en 2 les filets de poisson.
- 5 Bats les œufs dans un grand bol. Trempe un morceau de poisson dans l'œuf battu, puis plonge-le dans la panure. Recommence ces 2 opérations. Fais de même avec les 3 autres morceaux de poisson.
- 6 Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive et fais cuire les morceaux de poisson 3 mn par face.
- 7 Juste avant de servir, ajoute le lait dans la purée, sale, poivre, et fais-la réchauffer à feu doux.
- 8 Dépose un poisson croustillant tout chaud dans chaque assiette, ajoute un un peu de purée.



Défi zéro déchet

Pense à congeler le vert
des poireaux dans ton sac
à épiluchures pour faire
ton prochain bouillon
de légumes.

COMMENT PRÉPARER LA SAUCE BÉCHAMEL



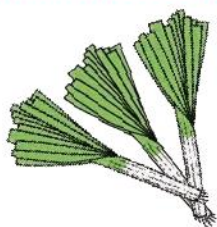
Poireaux

• moelleux en gratin •

POUR 4 GOURMANDS

25 mn de préparation

55 mn de cuisson



3 poireaux



30 cl
de lait



100 g
de comté



2 cuill. à soupe
de farine



50 g
de beurre



2 pincées de sel
1 pincée de poivre

- 1 Préchauffe le four à 200 °C.
- 2 Râpe le comté dans un bol.
- 3 Fais bouillir une grande casserole d'eau.
- 4 Coupe les feuilles et les racines des poireaux, retire la première peau et coupe-les en tronçons avec un couteau. Verse-les dans une passoire et nettoie-les sous l'eau.
- 5 Plonge les poireaux dans l'eau bouillante pendant 10 mn. À la fin de la cuisson, égoutte-les.
- 6 *Prépare la béchamel* : dans une casserole, fais fondre le beurre à feu moyen. Quand le beurre grésille, verse la farine et mélange avec un fouet pour obtenir une pâte lisse. Verse la moitié du lait sans cesser de fouetter le mélange sur le feu. Puis verse le reste du lait et continue de fouetter jusqu'à l'obtention d'une crème bien épaisse.
- 7 Retire la casserole du feu, ajoute la moitié du comté râpé. Mélange bien, puis ajoute les poireaux cuits. Mélange à nouveau. Sale et poivre.
- 8 Verse le mélange dans un plat à gratin. Recouvre avec le reste du comté râpé. Enfourne pour 40 mn.



Défi zéro déchet

Une mousse bien meilleure que celle du supermarché, à servir dans des petits pots en verre et à déguster dans les 48 heures.



Mousse

• au chocolat • trop facile

POUR 4 GOURMANDS

10 mn de préparation

24 h au réfrigérateur



200 g
de chocolat
en morceaux



5 œufs



2 cuill. à soupe
de sucre

- 1 Dans une casserole, mets 1 cuill. à soupe d'eau, puis les morceaux de chocolat. Fais fondre à feu doux en remuant de temps en temps. Laisse refroidir.
- 2 Dans 2 saladiers, casse les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- 3 Verse le sucre sur les jaunes. Mélange avec un batteur. Ajoute le chocolat fondu. Mélange bien.
- 4 Monte les blancs en neige bien ferme avec le batteur.
- 5 Mélange 1 cuill. à soupe de blancs en neige à la pâte au chocolat, en soulevant délicatement. Recommence jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de blancs en neige.
- 6 Laisse refroidir ta mousse au réfrigérateur pendant 24 heures. Et déguste !



Défi zéro déchet

Conserve tes cookies dans une boîte en métal et glisse une tranche de pain de mie dedans pour que tes gâteaux restent moelleux plus longtemps !



Cookies

• pour hiberner •

POUR 80 COOKIES

20 mn de préparation

2 h de repos pour la pâte

10 mn de cuisson par plaque



350 g de farine (+ 4 cuill.
à soupe pour le plan de travail)



150 g
de sucre



250 g
de beurre



250 g de pépites
de chocolat



2 œufs



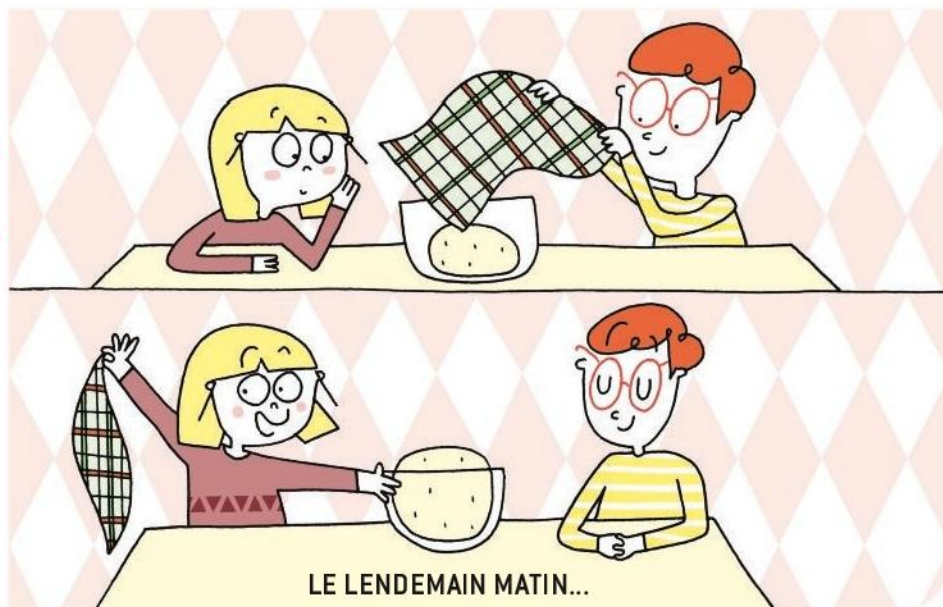
$\frac{1}{2}$ cuill. à café
de bicarbonate
de soude

- 1 Coupe le beurre en morceaux. Fais-le fondre à feu doux dans une casserole.
- 2 Verse le sucre dans un saladier. Ajoute le beurre fondu chaud. Mélange doucement avec un batteur.
- 3 Ajoute les œufs un à un. Mélange bien avec le batteur pour obtenir une pâte mousseuse.
- 4 Ajoute la farine et le bicarbonate. Mélange. Verse les pépites de chocolat. Mélange. Divise ta pâte en 3.
- 5 Farine le plan de travail. Pose 1 morceau de pâte et forme un colombin d'environ 30 cm de long en le faisant rouler sous tes doigts. Fais de même avec les 2 autres morceaux de pâte.
- 6 Place chaque colombin sur un torchon propre et enroule-le dedans comme un bonbon. Place les 3 colombins au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 7 Sors la plaque du four. Préchauffe-le à 180 °C.
- 8 Sors les colombins du réfrigérateur. Coupe-les en tranches de 0,5 cm pour former les cookies.
- 9 Dispose les cookies sur la plaque du four. Enfourne pour 10 mn. Laisse bien refroidir avant de tout croquer !



Défi zéro déchet

Enveloppe ta fouace dans un torchon propre et tu la conserveras pendant une semaine.



Fouace

• de Noël •

POUR 8 GOURMANDS

10 mn de préparation

1 nuit de repos

+ 2 h de repos le lendemain

30 mn de cuisson



500 g
de farine



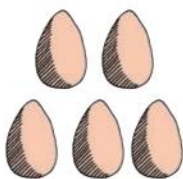
125 g
de sucre



10 g de levure
fraîche de
boulanger



125 g
de beurre



5 œufs



1/2 verre de lait



1 pincée
de sel

- 1 Fais tiédir le lait dans une casserole à feu doux. Dans un bol, dilue la levure dans le lait tiède.
- 2 Coupe le beurre en morceaux. Fais-le fondre dans une casserole à feu doux. Lorsqu'il a fondu, laisse-le refroidir.
- 3 Dans un saladier, mélange la farine, le sucre, le sel, le beurre fondu, les œufs, la levure diluée. Travaille bien le mélange au fouet pour obtenir une pâte lisse et molle.
- 4 Laisse reposer une nuit entière dans un grand saladier couvert d'un torchon propre. La pâte va doubler de volume.
- 5 Le lendemain, place la pâte dans un grand moule allant au four. Laisse-la lever pendant 2 heures.
- 6 Préchauffe le four à 160 °C. Enfourne pour 30 mn.
- 7 À déguster au petit déjeuner ou pour le goûter avec des clémentines !

Le cake



POUR 4 GOURMANDS

15 mn de préparation

* POUR LA PÂTE
À CAKE
> Voir
le pas à pas,
p. 95.

HIVER

Cake tigré

50 mn de cuisson

150 g de chocolat
3 cuill. à soupe de lait

- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Dans une casserole, fais fondre le chocolat coupé en morceaux avec le lait à feu doux.
- 3 Prépare la pâte à cake sucrée*. Verses-en la moitié dans un moule à cake.
- 4 Incorpore le chocolat fondu dans le reste de la pâte, puis verse-la dans le moule.
- 5 Enfourne pour 50 mn.



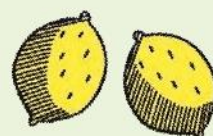
PRINTEMPS

Cake au citron

50 mn de cuisson

2 citrons non traités

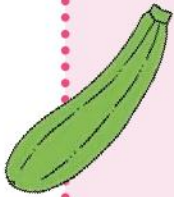
- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Dans un bol, prélève le zeste d'1 citron avec une râpe. Dans un autre bol, presse le jus des 2 citrons. Retire les pépins.
- 3 Prépare la pâte à cake sucrée*. Ajoute le zeste et le jus des citrons.
- 4 Verse la pâte dans un moule à cake et enfourne pour 50 mn.



ÉTÉ

Cake courgettes-feta

1 h 30 de cuisson



3 courgettes
150 g de feta
10 g de parmesan râpé
3 cuill. à soupe d'huile d'olive

- 1 Passe les courgettes sous l'eau. Retire les bouts. Coupe-les en petits cubes. Fais-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive à feu doux 40 mn. En fin de cuisson, ajoute le parmesan.
- 2 Préchauffe le four à 180 °C.
- 3 Prépare la pâte à cake salée*.
- 4 Coupe la feta en petits morceaux. Mélange-les à la pâte, ajoute les courgettes, verse le tout dans un moule à cake. Enfourne pour 50 mn.

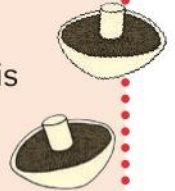
AUTOMNE

Cake aux champignons

1 h de cuisson



300 g de champignons de Paris
70 g de comté ou de cantal
1 morceau de beurre



- 1 Après avoir coupé les pieds, nettoie les champignons avec un torchon humide, puis découpe-les en tranches. Dans une poêle, fais-les cuire avec le beurre à feu doux 10 mn.
- 2 Préchauffe le four à 180 °C.
- 3 Prépare la pâte à cake salée*.
- 4 Râpe le fromage dans un bol. Ajoute-le à la pâte avec les champignons. Verse dans un moule à cake. Enfourne pour 50 mn.



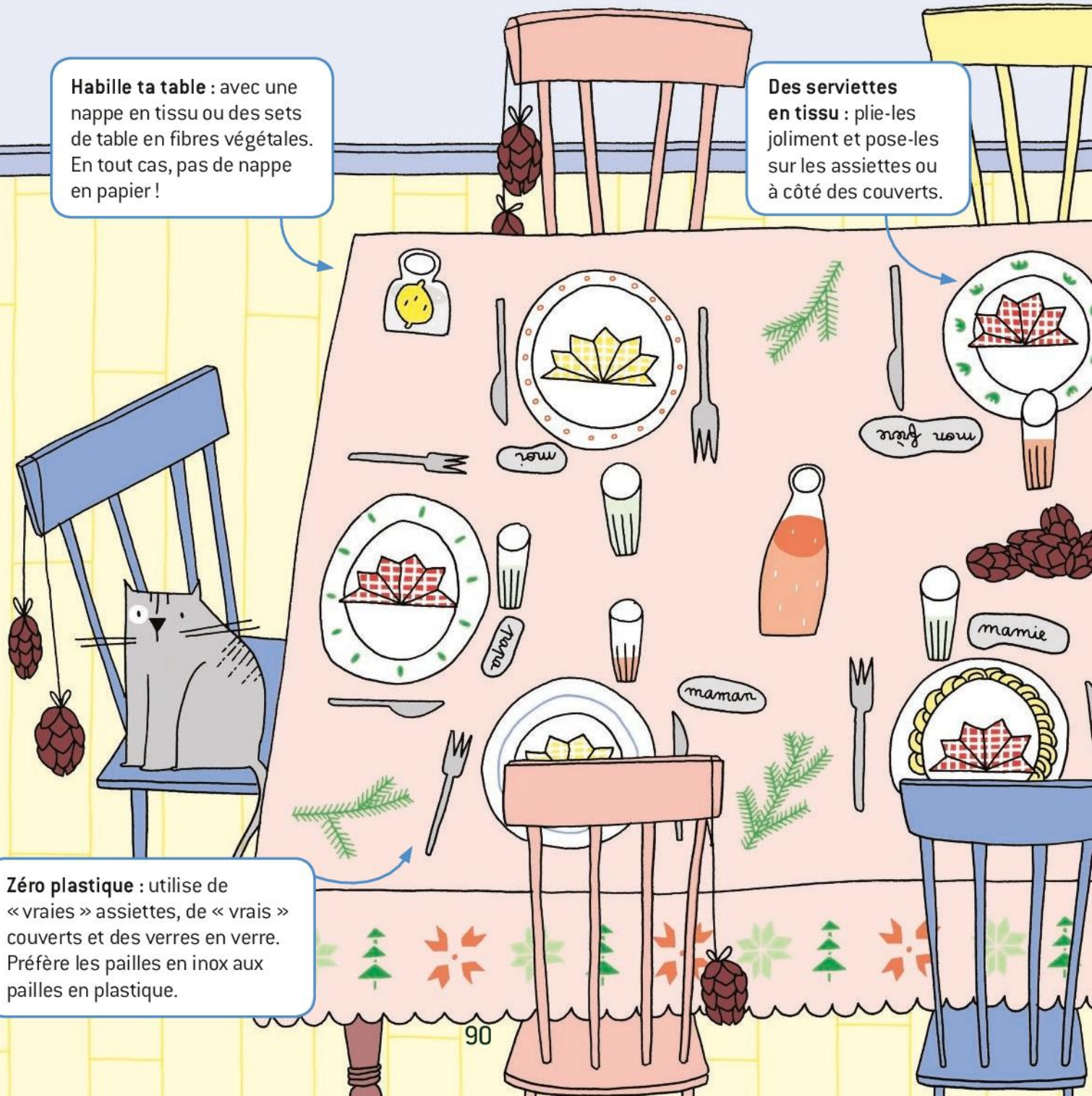
Le cake tigré

Le petit atelier

Ta table de fête éco-responsable

Habille ta table : avec une nappe en tissu ou des sets de table en fibres végétales. En tout cas, pas de nappe en papier !

Des serviettes en tissu : plie-les joliment et pose-les sur les assiettes ou à côté des couverts.



Zéro plastique : utilise de « vraies » assiettes, de « vrais » couverts et des verres en verre. Préfère les pailles en inox aux pailles en plastique.

Un menu fait maison : inscris ton menu de fête sur une ardoise, une chute de tissu ou un morceau de carton.

Des décorations naturelles : quand tu te promènes, ramasse des feuilles, des pommes de pin, des coquillages, des morceaux de bois...

Les prénoms de tes invités : écris-les sur des galets plats ou des morceaux d'écorce.

Tout en verre : remplis d'eau des carafes et choisis des jus de fruits en bouteilles en verre.

Des bouquets d'agrumes : plonge des citrons et des oranges dans des pots de confiture, remplis d'eau.

Des bouquets de branchages : place de jolis branchages dans des vases.

Pas à pas



PÂTE À PIZZA



250 g
de farine



10 g de
levure fraîche
de boulanger



2 c. à s.
d'huile
d'olive



1 pincée
de sucre



1 pincée
de sel

POUR 6 GOURMANDS

20 mn de préparation

3 h de repos

- 1 Dans un saladier, verse la farine, l'huile d'olive, le sucre et le sel.
- 2 Plonge la levure dans 15 cl d'eau tiède et mélange bien. Verse dans le saladier.
- 3 Malaxe les ingrédients avec tes mains pour obtenir une pâte lisse et souple.
- 4 Forme une boule avec la pâte. Pose sur le saladier un torchon propre humidifié. Laisse reposer la pâte 3 heures pour qu'elle gonfle.
- 5 Pose la boule de pâte sur la plaque du four, étale-la avec le plat de la main, puis étire-la en la soulevant et en la tournant (en principe, tu peux te passer de rouleau à pâtisserie).



PAIN DE MIE



500 g de farine
+ 1 c. à s.



50 g de beurre



30 cl de lait



20 g de levure
fraîche de
boulangier



1 c. à c.
de sucre



1 c. à s.
de sel

POUR 6 GOURMANDS

15 mn de préparation

3 h 30 de repos

40 mn de cuisson

1 Dans un grand saladier, mélange la farine, le sucre, le sel et le beurre coupé en cubes.

2 Dilue la levure dans le lait. Ajoute-la en 2 fois à la pâte en mélangeant. Tu vas obtenir une pâte très collante.

3 Pendant 5 mn, malaxe la pâte avec tes mains jusqu'à ce qu'elle ne colle plus : étale-la au fond du saladier, tape dessus avec tes mains, plie-la en quatre en appuyant fort dessus. Recommence plusieurs fois.

4 Forme une boule bien lisse. Pose sur le saladier un torchon propre humidifié. Laisse reposer la pâte 3 heures pour qu'elle gonfle.

5 Sur un plan de travail légèrement fariné, pétris une nouvelle fois la pâte pendant quelques minutes. Puis mets-la dans un moule à cake. Laisse gonfler la pâte 30 mn. Elle va prendre la forme du moule.

6 Préchauffe le four à 210 °C. Enfourne le pain pour 40 mn. À la fin de la cuisson, démoule-le et laisse-le refroidir.



PÂTE À TARTE

SALÉE

250 g de farine
+ 1 c. à s.



125 g
de beurre



1 œuf



1 pincée
de sel

SUCRÉE



250 g
de farine



150 g
de beurre



100 g
de sucre



1 œuf



1 pincée
de sel

POUR 6 GOURMANDS

15 mn de préparation

1 h de repos / 10 mn de cuisson

POUR LA PÂTE SALÉE

- 1 Dans un grand saladier, verse la farine et le sel. Puis coupe le beurre en cubes et ajoute-le.
- 2 Écrase le beurre du bout des doigts avec la farine jusqu'à obtenir un mélange sableux.
- 3 Dans un verre, casse l'œuf et bats-le avec une fourchette. Verse-le dans le saladier.
- 4 Travaille doucement la pâte avec le plat de ta main jusqu'à obtenir une boule. Enveloppe-la dans un torchon propre et place-la au réfrigérateur pendant 1 heure.
- 5 Préchauffe le four à 180 °C. Sors ta pâte du réfrigérateur. Farine le plan de travail et étale la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Puis dispose-la dans un moule : elle doit recouvrir les bords. Fais des petits trous dedans avec une fourchette. Enfoune pour 10 mn pour la précuire.

POUR LA PÂTE SUCRÉE

- 1 Verse le sucre à l'étape 1, et continue le pas à pas.

PÂTE À CRUMBLE

SALÉE



125 g
de farine



75 g de beurre
coupé en cubes



50 g de
parmesan râpé

SUCRÉE



225 g
de farine



100 g de beurre
coupé en cubes



100 g
de sucre



POUR 6 GOURMANDS

10 mn de préparation

- 1 Verse tous les ingrédients dans un saladier. Travaille-les avec le bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse.

PÂTE À CAKE

SALÉE



200 g
de farine



3
œufs



20 cl
de lait



3 c. à s.
d'huile
d'olive



1 sachet
de levure
chimique

SUCRÉE



200 g
de farine



150 g de
beurre coupé
en cubes



100 g
de sucre



3
œufs



1 sachet
de levure
chimique

POUR 6 GOURMANDS

10 mn de préparation



1

POUR LA PÂTE SALÉE

- 1 Dans un saladier, fouette avec un batteur les œufs, le lait et l'huile.
- 2 Ajoute la farine et la levure. Mélange bien.



2

POUR LA PÂTE SUCRÉE

- 1 Fais fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Lorsqu'il a fondu, laisse-le refroidir. Dans un saladier, mélange avec un batteur les œufs et le sucre, puis ajoute le beurre fondu. Mélange bien.
- 2 Ajoute la farine et la levure. Mélange.



SAUCE TOMATE



500 g
de tomates
bien mûres



1 oignon



3 c. à s.
d'huile
d'olive



1 cuill.
à café
de sucre



sel



poivre

POUR 6 GOURMANDS

10 mn de préparation

35 mn de cuisson

- 1 Passe les tomates sous l'eau, retire les pédoncules (les tiges). Coupe-les en morceaux. Épluche l'oignon, coupe-le en 4, puis découpe en morceaux chaque couche de chair avec des ciseaux.
- 2 Dans une casserole, fais dorer les oignons 5 mn dans l'huile d'olive. Ajoute les tomates, le sucre, 1 pincée de sel et de poivre. Laisse mijoter à feu moyen 30 mn.
- 3 Mixe.

Belin Jeunesse / Humensis, 2019.

170 bis, boulevard du Montparnasse, 75680 Paris, cedex 14

ISBN 978-2-410-01690-1

Loi 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.



Imprimé en France par IME by Estimprim – 25110 Autechaux

N° d'imprimeur : xxxx - Dépôt légal : octobre 2019

N° d'édition : 41001690-01



50 recettes

testées en famille
et classées par saison



**Apprends à cuisiner des petits plats maison
en prenant soin de la planète !**

Tu trouveras dans ce livre des recettes simples et délicieuses
pour faire toi-même des poissons panés croustillants,
un pain à burger moelleux, une mousse au chocolat extra
ou des goûters faciles à emporter.

Apprends aussi à bien choisir les fruits et les légumes,
à réutiliser les restes ou à faire ton compost.

**Alors, prêt à devenir un marmiton éco-responsable ?
1, 2, 3, en cuisine !**



Des défis zéro déchet
pour moins gaspiller



Des ateliers
pour les petits écolos



Des pas à pas
pour les recettes de base

Illustrations d'**Anne-Sophie Constancien**
Photographies d'**Ariane Maurisson**

Belin:
Jeunesse

Dès 6 ans

