

Restez calme et cuisinez

La cuisine zéro déchet en temps de crise

Moins c'est plus... pour tout le monde.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, les cuisiniers amateurs canadiens pratiquaient la cuisine zéro déchet en utilisant l'intégralité des produits, en grattant tous les bols et en mettant à profit toutes les saveurs du peu d'ingrédients à leur disposition en période de rationnement. Ces cinq dernières années, la cuisine zéro déchet est revenue dans l'air du temps. Elle aide à minimiser l'incidence des sites d'enfouissement sur l'environnement, à protéger nos ressources naturelles et à réduire les inégalités alimentaires. La pandémie actuelle a souligné la nécessité de redoubler nos efforts. Presque du jour au lendemain, le coronavirus a ajouté une urgence nouvelle à la nécessité de réduire le gaspillage alimentaire. Il a accru l'importance de la cuisine zéro déchet, considérée jusqu'alors comme un acte visant à aider à préserver l'avenir de la planète, la transformant en un moyen d'aider à assurer que nous ne manquerons pas de nourriture pour les mois à venir, alors que nous faisons de notre mieux pour rester calme et cuisiner.

La semaine dernière, les longues files d'attente et les achats sous l'emprise de la panique sont devenus monnaie courante dans les épiceries partout au pays, laissant des rayons vides et un sentiment de malaise déconcertant. Avec un minimum de créativité et d'ingéniosité, un fort pourcentage de ce que nous gaspillons pourrait facilement être utilisé. Il est possible de créer des plats satisfaisants à partir de restes, de résidus et d'ingrédients orphelins. Plus nous utilisons les aliments, moins nous avons besoin d'acheter. Et moins nous achetons, plus nous laissons de produits aux autres dans les rayons des épiceries. Pour toutes les personnes dont les sources de revenus sont compromises, les ramifications sont encore plus personnelles.

Voici quelques conseils permettant d'économiser facilement :

N'oubliez pas les tiges : les tiges et les nervures du chou frisé, de la bette à carde, du persil et de la coriandre peuvent être sautées ou ajoutées aux salades de toutes sortes. Il est possible d'utiliser les tiges du chou-fleur et du brocoli tranchées ou taillées en julienne dans des sautés ou des salades de chou.

Pensez aux feuilles : les feuilles de betteraves, de céleri, de radis, de navets et de fenouil sont toutes comestibles, étonnamment débordantes de saveur et

pleines de nutriments. Utilisez-les dans vos ragoûts, salades, sautés et minestrone.

Prélevez les zestes : vous achetez des agrumes pour leur chair et leur jus, mais vous n'utilisez pas leur peau. Ne la jetez plus. La mince couche extérieure de la peau de tous les agrumes est très parfumée et aromatique. Prélevez le zeste des agrumes au moyen d'une râpe Microplane (avant d'en consommer l'intérieur) et utilisez-le pour aromatiser vos poissons, pâtes, yogourts ou n'importe quel autre aliment dont vous souhaitez rehausser la saveur.

Recyclez l'huile : l'huile des tomates séchées, des artichauts, des poivrons rôtis et des anchois peut être utilisée dans les bruschettas, les pizzas, les vinaigrettes des salades, les pestos et les trempettes.

Dites oui au gras : rien n'a plus de saveur que le gras du bacon, du poulet ou du canard. Lorsque vous cuisinez ces viandes, réservez le gras et utilisez-le judicieusement à la place ou en plus de l'huile ou du beurre quand vous cuisinez.

Conservez les croûtes : les croûtes du Parmigiano Reggiano, du Grana Padano, du Pecorino et d'autres fromages à pâte ferme apportent de la richesse et une saveur umami lorsqu'ils sont mijotés dans des sauces, des soupes, des bouillons, des ragoûts ou avec des haricots. Assurez-vous de les retirer avant de servir, car elles ne fondent jamais entièrement. En les emballant bien, vous pouvez les conserver presque indéfiniment au réfrigérateur ou au congélateur.

Ajoutez du croustillant : conservez le pain rassis pour faire de la chapelure. Une pincée de chapelure ajoutera du croquant aux pâtes, soupes, salades vertes, salades de fèves et légumes divers.

Faites votre bouillon : les carcasses de quelques poulets rôtis maison ou achetés en magasin (conservées au congélateur) et un sac contenant des restes de légumes (frais ou congelés), permettent de faire un bouillon très savoureux avec un minimum d'efforts. Utilisez-le dans une soupe, un risotto, du quinoa, de la polenta et des plats braisés.

Lorsque vous commencerez à récupérer et à réutiliser en cuisine, vous découvrirez rapidement qu'en ces temps d'incertitude, rien n'est plus réconfortant que d'utiliser les ingrédients jusqu'au dernier petit morceau. J'ai confiance dans le fait que cette période de crise suscitera un changement bénéfique dans nos habitudes alimentaires, car nous allons nous entraider pour que chacun d'entre nous se nourrisse de façon à préserver notre corps, notre santé mentale, nos collectivités et notre planète.

Partager nos astuces et stratégies pour éviter le gaspillage alimentaire est profitable à tout le monde. Ces prochaines semaines, je vous encourage à faire

preuve de créativité et d'ingéniosité en partageant des astuces et des recettes permettant d'éviter le gaspillage avec vos amis et votre famille. Pour trouver des façons de redécouvrir la valeur des aliments, consultez le site J'aime manger, pas gaspiller Canada à l'adresse <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/>.

Le temps viendra où nous recommencerons à nous réunir en grands groupes, où nous partirons en voyage sur un coup de tête et où nous toucherons notre visage sans crainte. Mais j'ai bon espoir que la prise de conscience relative à la cuisine zéro déchet nous habitera longtemps après que l'air se sera assaini.

Bob Blumer est animateur de réseau alimentaire, auteur de livres de cuisine et ambassadeur de J'aime manger, pas gaspiller Canada.