

## Et les fêtes de fin d'année pauvres en déchets !



Un Noël au SMICTOM, c'est bien sûr un Noël pauvre en déchets ! Il y a déjà les cadeaux, qui sont souvent des déchets en devenir. Puis il y a les repas... festifs et copieux, suivis de leur farandole

de restes ! Alors, pour que les fêtes de fin d'année ne finissent pas sous une montagne d'ordures ménagères, voici quelques conseils tout simples et un joli paquet d'astuces rigolotes !

### Les cadeaux

Ma bonne résolution : faire moins de déchets !

#### Qu'est-ce qu'un cadeau pauvre en déchets ?

C'est un objet qui est à l'évidence durable. Mais il permet aussi de faire des économies ! Il est aussi facilement (ou en tout cas, plus facilement) réparable. Et normalement, sa fabrication est respectueuse (ou en tout cas, plus respectueuse) de l'environnement.

Pour ça, il suffit de suivre les labels



#### Avec toutes ces contraintes, est-ce qu'il peut être beau, sexy ou à la mode ce cadeau ?

Et bien oui ! Et pour le prouver, voici une liste, non exhaustive, de cadeaux qui n'ont pas à avoir honte d'être au pied du sapin !

Le sucrier avec bec verseur. Il permet d'utiliser le sucre acheté en vrac ! Et paf, un déchet en moins.

Des bocaux de toutes les tailles. Pour stocker tous les produits achetés en vrac.

Une belle carafe à eau. Parce qu'il n'y a pas que le vin qui mérite un beau contenant ! Et quand on boit de l'eau du robinet, on évite d'acheter de l'eau en bouteille, des emballages en moins !

Des plats en verre qui servent aussi de récipients pour le réfrigérateur. Parce que bien conserver ses restes, c'est éviter une grande quantité de gaspillage alimentaire. Et ça, c'est aussi bien pour le régime de nos poubelles !

Un joli sac en tissu rigolo pour faire les courses. Avec tous ces sacs de caisse évités, c'est un vrai geste pour la planète !

Un flacon pour se laver les mains. Il permet d'acheter du savon liquide en grande quantité et de transvaser dans un objet plus pratique... Et plus beau. Acheter en gros, c'est réduire ses déchets d'emballage.

Un criterium, un stylo... rechargeables. C'est bien plus personnel et cela produit bien moins de déchets !

Et si vous offriez quelque chose de votre région ?

Moins de transport, c'est moins de déchets aussi !

Ici, en Seine et Marne, nous avons le Brie (ou plutôt les Bries), quelques bières locales\*, les coquelicots de Nemours, les sucres d'orge de Moret sur Loing... Et encore bien d'autres produits locaux à découvrir chez nos artisans !

*\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.*

#### Et un livre un peu écolo mais vraiment original :

Je cuisine les fanes de Amandine Geers et Olivier Degorce. Ed. Terre Vivante.

Zéro déchet de Béa Johnson. Ed. Les Arènes.

Je réussis mon compost et mon lombricompost. Ed. Terre Vivante.

Vers la sobriété heureuse de Pierre Rabhi. Ed Actes Sud.



Les sapins ne sont pas acceptés à la collecte des ordures ménagères. Pour l'élimination, vous avez votre déchèterie ou le service Allo Déchets au 01 64 23 35 54.



## Mon Dieu, il me reste des restes !

*Pas de panique, voici quelques idées de recettes bien à propos !*

*Avec les restes de magret... Ou de viande déjà cuite en général...*

*Cela fonctionne aussi toute l'année avec les restes de coquillettes !*

### **Gratin de coquillettes**

Pour 4 personnes, prêt en 20 min.

Faites cuire 350 g de coquillettes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Egouttez-les. Mélangez-y 25 g de beurre, 150 g de magret de canard cuit et coupé en tout petits morceaux. Versez dans un plat à gratin beurré. Parsemez de 60 g d'emmental râpé, puis faites dorer 10 min sous le grill du four. Servez dans le plat de cuisson.

*Avec les restes de champignons, ou de légumes, ou de jambon fumé, ou de saumon, ou de fruits de mer...*

### **Tarte des bois**

Pour 6 personnes, prêt en 35 min.

Déroulez 1 pâte brisée sur le plan de travail, puis étaler la dans moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Recouvrez-le d'une feuille de papier cuisson lestée de légumes secs et enfournez 10 min à th. 6-7 (200 °C). Retirez le lestage. Garnissez le fond de tarte de 300 g de champignons cuits (cèpes, girolles, mousserons, champignons de Paris, etc.). Dans un bol, battez 2 œufs entiers et 2 jaunes avec 25 cl de crème. Salez, poivrez. Versez sur les champignons, puis enfournez 25 min à th. 6 (180 °C). Servez chaud.

*Avec les restes de confit*

### **Parmentier landais**

Pour 4 personnes, prêt en 45 min.

Faites cuire 800 g de pommes de terre, pelées et coupées en morceaux, 20 min à l'eau bouillante salée. Egouttez et écrasez-les à la fourchette en incorporant 10 cl de crème liquide chaude et 50 g de beurre. Salez, poivrez et relevez d'une râpée de noix de muscade. Réchauffez sur feu doux 3 cuisses de canard confites. Effilochez la chair. Faites revenir 5 min 3 échalotes émincées dans un peu de graisse de canard. Faites caraméliser avec 1 cuillère à café de sucre. Ajoutez la viande, mélangez 2 min. Dans un plat à gratin, étalez une couche de confit, puis une de purée. Recommencez une seconde fois. Parsemez de chapelure et de quelques noisettes de beurre, puis faites dorer 20 min au four à th. 6-7 (200 °C). Servez dans le plat.

*Avec les restes de champagne*

### **Sabayon pétillant au pamplemousse**

Pour 4 personnes, prêt en 20 min.

Dans une jatte, fouettez 4 jaunes d'œufs extra frais avec 70 g de sucre au batteur électrique. Placez la jatte au-dessus d'une casserole d'eau frémissante et continuez à fouetter en versant peu à peu 10 cl de champagne et 5 cl de jus de pamplemousse frais. Quand le mélange a triplé de volume, fouettez hors du bain-marie jusqu'à refroidissement. Versez ce sabayon sur les quartiers de 2 pamplemousses pelés à vif. Servez frais, saupoudré d'un voile de cacao.

## Les conseils de conservation

*Pour cuisiner les restes, il faut avant tout savoir bien les conserver ! Suivez quelques principes de base...*

### **Refroidir rapidement :**

Avant de mettre au frigo les aliments cuisinés, laissez-les refroidir un court moment dans un endroit frais, sur le rebord de la fenêtre ou à température ambiante, et placez-les au réfrigérateur dès qu'ils ont cessé de fumer en prenant soin de les couvrir. Lorsque les plats cuisinés sont laissés trop longtemps à température ambiante, les bactéries se développent et les restes ne sont plus consommables.

### **Bien protéger :**

Pour prévenir du dessèchement, empêcher les contacts avec les autres produits et éviter qu'ils ne

s'abîment trop vite, ne laissez pas les restes dans leur plat de cuisson. Mettez-les plutôt dans des boîtes réutilisables fermées hermétiquement (si possible en portions de faible épaisseur et en séparant viandes et sauces).

### **Bien réchauffer :**

Privilégiez un réchauffage à haute température pour vos restes (ébullition pour les jus, sauces et soupes ; température très chaude - et non juste tiède - au cœur de la préparation pour les autres aliments). Évitez de réchauffer les restes plus d'une fois.

D'autres recettes et astuces dans le guide de PRIMA « Cuisiner les restes, 25 recette autour des plats de fête » disponible sur notre site internet à la page prévention des déchets, bulle Je ne gaspille pas la nourriture !

Si vous désirez vous abonner à cette lettre, envoyez simplement « je souhaite m'abonner à la lettre du SMICTOM » avec votre nom, prénom et adresse mail à [smictom2@wanadoo.fr](mailto:smictom2@wanadoo.fr)