



Inès Peyret

RÉCUPÉRATION & RECYCLAGE

À TOUT FAIRE®

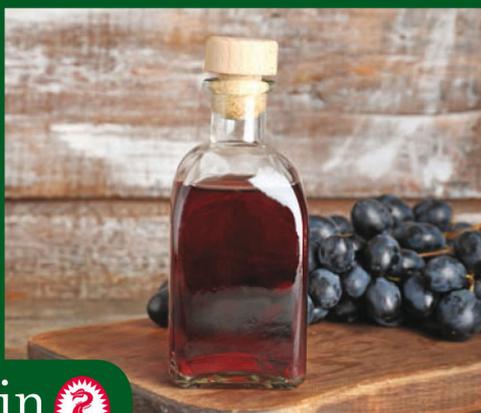
POUR UNE CUISINE SAVOUREUSE

ZÉRO DÉCHET



3001 GESTES

SIMPLES POUR CONSERVER
CUISINER LES ALIMENTS ET
LEUR DONNER UNE NOUVELLE VIE



dauphin
ÉDITIONS





Les fruits et légumes que vous devez acheter mûrs	Les fruits et légumes que vous pouvez acheter encore verts (climatériques)
Agrumes	Abricots
Ananas	Avocats
Aubergine	Bananes
Cerises	Brugnons
Concombre	Coings
Figues	Fruits de la passion
Fraises	Kakis
Framboises	Kiwis
Fruits rouges en général	Mangues
Grenades	Melon (canari, cantaloup)
Groseilles	Nectarines
Mûres	Papayes
Myrtilles	Pêches
Pastèques	Poires
Poivrons	Pommes
Raisin	Prunes
	Tomates

Si les fruits climatériques ont du mal à mûrir, vous pouvez les aider en les enfermant dans un sac en papier ou en tissu, seuls ou accompagnés par d'autres fruits de leur catégorie. Encore une fois, l'éthylène qu'ils produisent dans ce lieu confiné va accélérer le processus.



Conserver les aliments avec habileté



R ègle de base : Consommez rapidement tout ce qui est frais pour profiter des qualités gustatives et nutritives optimales de ces produits.

Conservez les aliments frais au réfrigérateur à +5 °C et les surgelés au congélateur à -18 °C. Rangez-les soigneusement sans remplir complètement votre réfrigérateur et votre congélateur, pour faciliter la circulation d'air et mieux gérer la température de vos aliments.

Rangez à l'avant du réfrigérateur ce qui doit être mangé rapidement : les aliments entamés ou cuisinés et ceux dont la date de péremption approche. Et appliquez la règle du premier entré, premier sorti.

Avant de confier vos denrées au congélateur, inscrivez l'identité des produits si nécessaire et la date à laquelle vous les avez emballés.

Gérez votre stock de surgelés en mettant régulièrement sur le dessus ou à l'avant, ceux dont les dates sont les plus proches de la limite de consommation.

Attention : la gestion des stocks réfrigérés et surgelés ne doit pas être prise à la légère, sous peine de se trouver nez à nez avec des objets velus non identifiés aux vagues allures de mammoths miniatures prêts à s'échapper. Dans ce cas, bouclez le périmètre, déclarez la zone « sinistrée », videz le réfrigérateur ou le congélateur et désinfectez-la au vinaigre.



Le réfrigérateur

Les fruits et légumes mûrs doivent, pour la plupart, être utilisés rapidement ou conservés au réfrigérateur dans un bac à part ou congelés. Exception faite de la banane, si vous voulez qu'elle reste jaune.

Ne lavez pas les fruits avant de les mettre au réfrigérateur. Ils risquent de moisir. Lavez-les avant de les consommer. Si vous vous apercevez que vos légumes, que vous avez omis de mettre au réfrigérateur, commencent à donner des signes de mollesse, intervenez rapidement : lavez-les et mettez-les dans un récipient rempli d'eau et hop, au réfrigérateur. Avec ce traitement de choc, ils devraient tenir quelques jours de plus.

La plupart des légumes vivent plus longtemps au réfrigérateur, sauf les pommes de terre, les oignons et l'ail qui préfèrent l'air frais et sec et adorent l'obscurité. De plus, la lumière est néfaste pour le teint et le goût des pommes de terre. Les pauvres prennent une vilaine couleur verdâtre et une affreuse saveur amère. Elles ne supportent pas la chaleur qui les fait germer.

Conclusion : installez vos tubercules préférés dans un placard sombre et frais ou à la cave. Pas question de les faire cohabiter avec les oignons qui accélèrent leur mûrissement. Vos pauvres pommes de terre seront vieilles et ridées avant l'heure.

Les cucurbitacées comme le potiron ont horreur du réfrigérateur. Pour qu'ils soient heureux et épanouis, il leur faut un endroit frais, sec et sombre de préférence.

Les tomates, les aubergines et les courgettes se conservent plus longtemps au réfrigérateur, mais perdent en goût.

Artichauts

Choisissez les spécimens avec la tige la plus longue. Placez vos acquisitions dans un récipient rempli d'eau et mettez le tout au réfrigérateur.

Avocats

Laissez-les mûrir sur le plan de travail. Lorsqu'ils sont à point, expédiez-les au réfrigérateur.

Bananes

Si vous n'aimez pas les bananes trop mûres, séparez-les et conservez-les au réfrigérateur: leur peau deviendra noire, mais les bananes resteront bien fermes.

Beurre d'arachide

Les pieds en l'air et la tête en bas, c'est le secret pour assurer une fraîcheur de jeune homme au beurre d'arachide.

Boissons gazeuses

Les bouteilles entamées garderont leurs bulles plus longtemps si, après avoir bien revissé le bouchon, vous les entreposez au réfrigérateur la tête en bas.

Café

Le café se porte mieux au réfrigérateur. Si vous avez fait des réserves de *Blue Mountain* lors de votre dernier séjour à la Jamaïque, mettez-les au congélateur pour que cette merveille garde son arôme exquis plus longtemps.



Carottes

Les carottes ne supportent pas la proximité des pommes de terre. La preuve, c'est qu'en leur compagnie, les carottes deviennent affreusement amères. Il vaut mieux les mettre au réfrigérateur, dans un récipient hermétique, après avoir coupé leurs fanes. Cette amputation leur permettra de garder tout leur croquant.

Ces petites créatures orange n'ont pas d'objection contre les températures glaciales. Lavez-les, séchez-les, coupez-les en rondelles, mettez-les en sachets en expulsant le maximum d'air. Et, hop, au congélateur !

Champignons

En bons écolos, ils adorent se cacher dans les sacs en papier, mais ont le plastique en horreur. Moralité : prolongez-leur la vie en les installant dans un sachet en papier kraft, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Choux

Les choux seront en pleine forme tout l'hiver dans une cave froide ou plusieurs semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Citrons et citrons verts

Les citrons resteront frais plus longtemps dans un sac plastique ou dans un récipient rempli d'eau.

Ils se conservent au réfrigérateur pendant un mois dans un bocal de stérilisation. Passez-le à l'eau bouillante avant d'y mettre les citrons et de les recouvrir d'eau froide. Fermez le pot hermétiquement avec un couvercle à rondelle de caoutchouc.

Il ne vous faut que quelques gouttes de jus de citron ?

Piquez le citron avec un cure-dent ou une allumette et pressez. Remplacez le cure-dent ou l'allumette et mettez au réfrigérateur. Ou mettez-le dans un sac plastique sans le cure-dent et réfrigérez.

Si le citron est entamé, retournez-le sur une soucoupe avec un peu de vinaigre ou de sel fin, et hop au réfrigérateur.

Un citron, dont vous avez prélevé le zeste, peut se conserver pendant 1 ou 2 semaines au réfrigérateur. Plongez-le dans un récipient rempli d'eau que vous changez tous les jours.

Si vous n'utilisez qu'un petit morceau de citron ou de citron vert, coupez le reste du fruit en quartiers, mettez-les dans un sac de congélation et hop, direction les grands froids.

Cookies

Vous avez fait une grosse fournée de *cookies* au chocolat. Pour qu'ils conservent ce goût de « tout juste sortis du four et à peine refroidis » pendant les deux jours qui suivent, mettez-les dans un récipient hermétique avec une tranche de pain. Laquelle tranche fera aussi des miracles pour redonner du moelleux à des *cookies* durcis.

Cresson

Le cresson restera frais plus longtemps si vous l'achetez en botte et que, dès votre retour à la maison, vous lui mettez la tête – pas les pieds – dans un récipient d'eau froide au réfrigérateur.



Farine

Rangez-la dans un récipient hermétique ou dans un sac plastique pour maintenir un taux d'humidité constant. Et elle durera éternellement ou presque.

La farine de blé complet restera fraîche, si vous la congelez dans un sac plastique hermétique.

Fines herbes

Basilic, persil ou autres fines herbes bien lavés, supportent parfaitement la congélation dans un bac à glaçons, avec un peu d'eau.

Fraises, framboises et autres fruits rouges

Faites-les congeler entiers, bien à plat et sans les serrer, sur une plaque. Saupoudrez-les de sucre en poudre et mettez la plaque au congélateur. Une fois congelés, vous pourrez les placer dans un sachet ou une boîte pour les ranger plus facilement. Les fruits resteront intacts et vous pourrez utiliser la quantité voulue sans avoir à décongeler le tout.

Framboises

Les framboises de la veille resteront bien fraîches, dans leur mignon petit récipient, si vous les recouvrez d'une feuille de papier absorbant avant de les mettre au réfrigérateur.

Fromages

Stoppez toute velléité de moisissures dans la boîte à fromages en y installant 2 morceaux de sucre ou 1 pincée de sel ou les 2.

Dans la foulée, ajoutez un brin de thym qui se fera un honneur d'absorber les odeurs trop puissantes.

Après avoir coupé un morceau de fromage, beurrez l'entame pour éviter qu'il ne se dessèche.

Si vous voulez un fromage de toute beauté, frais et sans la moindre trace de moisissure, enveloppez-le délicatement dans un linge de coton imbibé de vinaigre.

Le fromage en vrac restera frais comme un gardon pendant un mois ou plus dans une boîte hermétique en plastique – fermée par un couvercle permettant de chasser l'air à la pression du doigt. N'oubliez pas de mettre une feuille de papier absorbant imbibée de vinaigre dans la boîte et de la changer une fois par semaine.

Pour notre plus grand malheur, le parmesan peut devenir dur comme de la pierre ou se mettre à transpirer abondamment. *Nobody's perfect!* Évitez-lui cette humiliation en le conservant confortablement dans son emballage, sans le serrer, avant de l'installer dans une belle boîte hermétique, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Fruits

Prolongez la vie des fruits en les installant au réfrigérateur. Ils vous en seront reconnaissants.

Gâteau

Lorsque vous ne coupez que quelques morceaux d'un gâteau frais, prenez les tranches à partir du milieu, puis replacez les deux moitiés ensemble. Le gâteau restera frais plus longtemps et vous pourrez jurer que vous n'en avez pas mangé beaucoup. Juste un tout petit bout.

Piquez une tranche de pain avec des cure-dents sur la partie entamée du gâteau pour l'empêcher de sécher.

- Comment conserver les fruits et les légumes, et les récupérer lorsqu'ils sont un peu « fatigués » ?
- Comment conserver également le poisson, la viande et autres ?
- Comment les cuisiner autrement en mets délicieux et incontournables à la manière de certains chefs de cuisine qui utilisent tout, ou presque, comme le faisaient nos grands-mères.
- Et enfin pour ne pas gaspiller inutilement, comment les recycler intelligemment sans les jeter et leur donner une nouvelle vie (pour vous soigner, vous faire une beauté, nettoyer, jardiner et bricoler) ?

Commencez déjà par faire votre liste de courses en n'achetant que ce dont vous avez besoin.

Et n'hésitez plus, adoptez quelques gestes écologiques au quotidien et devenez acteur de la protection de l'environnement : lutter contre le réchauffement climatique commence dans l'assiette !

Ce nouveau dictionnaire de la série À TOUT FAIRE® propose 3001 gestes simples pour conserver les aliments, les cuisiner autrement, et leur donner une nouvelle vie.

Lancez-vous : récupérez, recyclez et valorisez !

Inès Peyret est journaliste et la petite sœur spirituelle de MacGyver. Comme son héros, elle a décidé un jour de devenir la reine du système D, non pas pour dépanner une centrale nucléaire avec un cintre, un pot de yaourt et du chewing-gum usagé, mais pour résoudre les petits problèmes quotidiens pas cool.
www.ines-peyret.com

18 €

dauphin
ÉDITIONS 



Couverture Adobe Stock : © fotostelle (en haut à gauche),
© karin (en haut à droite), © Jérôme Rommé (au milieu à gauche),
© Iaroshenko (au milieu à droite), © Monthira (en bas à gauche),
© New Africa (en bas à droite).