

JUST KEEP IT



DES RECETTES ZÉRO GASPI!

Yoneko Nurtantio (29 ans) se qualifie elle-même de 'guerrière zéro gaspi'. Après avoir publié un guide pratique sur le zéro gaspi pour éviter de jeter de la nourriture à la poubelle et aussi augmenter son budget, elle sort aujourd'hui *Just Keep It*, un livre de recettes zéro gaspi.

_ SÉBASTIEN DALOZE



GUIDO: Pourquoi le zéro gaspi s'est-il imposé à toi?

YONEKO: C'est arrivé de manière totalement improbable. Après des vacances en famille en Islande, beaucoup de personnes nous ont demandé comment on avait fait pour se payer un tel voyage avec nos salaires respectifs. En sortant notre calculatrice, on s'est alors rendu compte que notre façon de gérer notre budget nourriture n'était pas la même que les autres personnes. Et que sur une année, à quatre personnes, on arrivait à économiser 5000 euros. On s'est dit que ces trucs et astuces pourraient inspirer d'autres personnes, ce qui nous a conduit à la rédaction du premier livre.

GUIDO: Comment l'idée de ce livre a-t-elle germé?

YONEKO: J'ai donné pas mal de conférences dans des unifs ou des écoles. Et souvent, les personnes me demandaient de leur donner des recettes faciles pour quand ils rentrent à la maison. Je viens aussi de m'installer dans un appartement, et à cette occasion, ma maman avait dans l'idée de me confectionner un livre

de recettes qui nous plaisent et faciles à faire pour faciliter la transition. C'est le mélange de ces deux éléments qui m'a décidée à écrire ce livre de recettes zéro gaspi.

GUIDO: Ce livre de recettes, c'est clairement une histoire de famille!

YONEKO: Ça fait quelques années qu'on travaille en famille sur cette problématique. Pour ce livre, on s'est réparti les tâches: les contenus et les recettes viennent principalement de ma maman.

GUIDO: Zéro gaspi, ça veut dire ne pas utiliser uniquement la carotte, mais aussi ses fanes et sa peau?

YONEKO: En effet, c'est bien de le préciser. On peut par exemple utiliser les fanes des radis pour préparer un pesto, le tronc du chou-fleur est également à prendre en compte... On va même jusqu'à utiliser le liquide qui se trouve dans les bocaux de pois chiches! L'objectif est de montrer que l'on peut être créatif avec ce qui se trouve dans notre frigo.

«IL FAUT ARRÊTER DE SE DIRE QUE CUISINER EST UN TRUC DIFFICILE»

GUIDO: Même si une grande majorité des étudiants sont maintenant conscients des enjeux écologiques, quels arguments avancerais-tu pour convaincre les autres de rejoindre le mouvement zéro gaspi?

YONEKO: Concernant l'approche zéro gaspi, il ne faut pas nécessairement être écologiste pour suivre cette tendance, il faut juste être égoïste! (sourire) Et savoir que cela permettra à l'étudiant d'économiser sur son budget et de pouvoir le consacrer à d'autres choses.

GUIDO: Quel message voudrais-tu adresser aux étudiants qui sont en froid avec la cuisine?

YONEKO: Il faut arrêter de se dire que cuisiner est un truc difficile. Il y a vraiment moyen de faire cela de manière super simple. En faisant une recette soi-même, outre le sentiment de fierté, il y a aussi un certain attachement affectif qui s'exprime et qui nous encourage à ne pas gaspiller. En plus, on capitalise sur les succès, ce qui donne envie de retenter l'expérience par après. Et on gagne de l'assurance en devenant de plus en plus efficace. Par ce livre, on essaie d'apporter un message: «Osez être créatifs!».

Cet article t'a convaincu(e) et tu souhaites participer au *Just Keep It Challenge*? Rendez-vous sur [www.facebook.com/JKICChallenge!](https://www.facebook.com/JKICChallenge/) >



«ON VA MÊME JUSQU'À UTILISER LE LIQUIDE QUI SE TROUVE DANS LES BOCAUX DE POIS CHICHES!»

NOUVELLE TENDANCE: LE BATCH COOKING

«Le batch cooking, c'est l'idée de cuisiner en série, au début de la semaine, et de mettre une partie au congélateur pour l'utiliser plus tard au cours des jours à venir. Quand tu sais que tu as une grosse semaine devant toi, tu peux ainsi découper tes légumes et les cuire à l'avance le lundi, te faire un wok le mardi, une ratatouille le mercredi en réalisant une petite soupe sur le côté, etc...»

SA MÉTHODE ZÉRO GASPI: LES TROIS C

Si tu veux agir et devenir toi aussi un(e) guerrier(e) zéro gaspi, voici les trois étapes-clés sur lesquelles tu peux agir:

LES COURSES

Le choix des bonnes quantités pour ne pas se retrouver avec un frigo plein en fin de semaine.

LA CONSERVATION

La façon de ranger tes ingrédients dans ton kot peut énormément augmenter leur durée de vie.

LA CUISINE

Comment utiliser intelligemment les produits achetés.

TROIS EXEMPLES DE RECETTES ZÉRO GASPI

ÉPINARDS À L'ORIENTALE

INGRÉDIENTS:

- 400 g d'épinards
- 1 bocal de haricots rouges égouttés (ou de pois chiches/haricots blancs)
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à café de cumin
- 1 c. à café de graines de sésame
- 2 noix de beurre

PRÉPARATION:

- Faites fondre une noix de beurre et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez l'ail et une c. à café de cumin. Ajoutez progressivement les épinards crus, en mélangeant jusqu'à ce qu'ils réduisent. Égouttez la préparation.
- Faites fondre une nouvelle noix de beurre et versez-y les épinards, les haricots rouges et une c. à café de cumin. Salez et poivrez. Décorez de graines de sésame.



NUGGETS DE POULET AUX CORN-FLAKES

INGRÉDIENTS:

- 3 filets de poulet coupés en gros morceaux
- 50 g de farine
- 2 œufs
- 100 g de corn-flakes nature broyés pas trop fin
- ½ c. à café d'un mélange d'épices
- Huile d'olive

PRÉPARATION:

- Préchauffez le four à 200°C. Mélangez la farine avec les épices. Salez et poivrez.
- Dans une assiette profonde, battez légèrement les œufs. Dans une 2e assiette, déposez de la farine et dans une 3e assiette les corn-flakes.
- Farinez les morceaux de volaille puis plongez-les dans l'œuf battu pour finir dans les corn-flakes en appuyant fort pour qu'ils adhèrent au poulet.
- Déposez les morceaux de poulet panés dans un plat à four et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfouissez 10 min. en les retournant à mi-cuisson.

PRÉPARATION:

- Faites fondre le chocolat au bain-marie avec un peu de lait ou de crème fraîche.
- Égouttez les pois chiches en récupérant le jus dans un bol. Réservez les pois chiches pour une autre recette (un couscous, du houmous, etc.).
- À l'aide d'un batteur, faites monter en neige le jus de pois chiches (il vous faudra un peu plus longtemps que pour des blancs d'œuf, mais la texture obtenue ressemble à s'y méprendre).
- Incorporez délicatement la «neige de pois chiches» au chocolat, comme pour une mousse traditionnelle. Répartissez dans des petits ramequins ou verrines et placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.



MOUSSE AU CHOCOLAT CHICHE

INGRÉDIENTS:

- 1 boîte/bocal de pois chiches
- 170 g de chocolat noir (on recommande du 70%)
- Un peu de lait ou de crème fraîche



MAGAZINE GRATUIT POUR LES ÉTUDIANTS & LES STARTERS

LES 4 MAISONS

LA MAGIE D'HARRY POTTER EN PLEIN CŒUR DE LIEGE



ANICCA VAN HOLLEBEKE

«PARTICIPER À MISS BELGIQUE? UNE EXCUSE POUR RATER LES COURS!»



ULB CRUSH



«TROUVE L'ÂME SŒUR SUR TON CAMPUS!»

LES ANNÉES D'ÉTUDES DE GAETAN BARTOSZ

LE CONFINEMENT VU PAR LES ÉTUDIANTS

JUST KEEP IT: DES RECETTES ZÉRO GASPI

GUIDO A TESTÉ 2 ESCAPE GAMES À LA MAISON

N° 103
19^{ÈME} ANNÉE

JUIN - AOÛT 2020
5X PAR AN

bpost

PB-PP IBC-06056
BELGIE(N)-BELGIQUE
AFGIFTEKANTOOR GENT X
P 303748



BLANCHE

«JE MESURE LA CHANCE QUE J'AI»

GAGNE
3 PACKS 'RESTE DANS TON KOT'
REPLIS DE CADEAUX GUIDO
D'UNE VALEUR DE 1000 EUROS

> WWW.GUIDO.BE