



*Le Zéro Déchet...
en toute simplicité*

Petit guide pratique

Par  **Little Pots**

*En ouvrant ce guide, en tournant
cette première page, c'est aussi ton
premier pas vers le Zéro Déchet
que tu effectues...*
*Félicitations, c'est le début
d'une belle aventure !*

Ce guide est là pour t'accompagner.
Tu y trouveras :

- *Une check-list remplie de petits gestes
simples et hyper encourageants*
- *Des conseils, des astuces, des idées...*

De nombreuses recettes t'attendent dans nos deux
autres guides à thème : Le guide de la cosméto zéro
déchet ainsi que celui des produits ménagers !

Sommaire

Préambule	4
Check-list	5
Faire ses courses en vrac	8
Les contenants et les règles d'or	10
Dire bye bye aux sacs plastique	13
Manger de saison	15
Pique-nique zéro déchet	17
Faire ses yaourts maison	19
Pickles maison	25
Pesto de fanes de radis	27
Sirop de queues de fraises	29
Banana bread	32
Nos kits zéro déchet	34
Tableaux d'équivalences	36
L'art de la conserve	38
Le Merci !	40

..... Préambule

Nous sommes heureux de te présenter notre e-book « **pour un Zéro Déchet simplifié** ».

Son objectif est de t'encourager et de te donner goût à la démarche de façon décomplexée. Chez Little Pots, nous sommes persuadés que chaque pas compte et nous avons à cœur d'encourager chacun d'entre eux.

Nous sommes nombreux à souhaiter faire évoluer notre consommation et notre quotidien. Il n'est pas toujours évident de savoir par où commencer face à toutes les informations dont nous sommes assaillis. Aussi, cet ouvrage n'a pas pour ambition d'être exhaustif mais est motivé par l'envie de t'aider en rassemblant les idées, concepts, recettes qui nous semblent incontournables pour débiter dans le Zéro Déchet.

Nous souhaitons que, comme nous, cet ouvrage décomplexé la pratique et te donne l'envie de t'y mettre, à ton rythme et simplement, pour, ensemble, avancer dans le bon sens.

Check-list

*pour suivre ton évolution
et t'encourager chaque jour*

Il suffit d'un check pour faire son premier pas,
alors on ne se décourage pas !

- Je refuse les sacs en plastique à usage unique et je fais de mon tote bag préféré mon meilleur allié !
- Exit* les packs d'eau, je les remplace par une belle gourde en verre que je remplis d'eau du robinet !
- Je fais mes courses en vrac en apportant mes contenants chez mon épicier préféré !
- Je refuse les pailles plastiques mais je ne renie pas le plaisir en m'offrant de belles pailles en verre !

Je choisis mon thé en vrac, ce qui évite beaucoup de sachets inutiles !
- Je limite mes impressions papier au strict minimum !

- Je remplace tout ce qui est jetable par du durable : assiettes, gobelets, couverts en plastique...
- Je mets un stop pub sur ma boîte aux lettres
- J'emmène ma propre tasse au bureau et je refuse les gobelets à usage unique
- Je privilégie les circuits courts : je me régale chez le fermier du coin, chez mon boulanger... du local !
- Si je suis fumeur, j'arrête de jeter mes mégots dans la rue et/ou dans la nature et j'investis dans un cendrier de poche
- Je me mets au fait maison : autant pour mes produits alimentaires que pour mes produits du quotidien : cosméto, produits ménagers...





Faire ses courses en vrac...



Exit les emballages à usage unique qui encombrant nos poubelles à chaque retour de courses ! Ici, on mise sur des matières recyclables comme le verre et sur les pots et bocaux inspirés de nos grands-mères !

Depuis peu, les magasins de vrac autorisent l'apport de contenants par le client, alors plus d'excuse, on change ses habitudes pour le meilleur ! En plus d'être canon dans ta cuisine, tes poubelles sont plus qu'allégées...

Tu vas adorer !

Nos astuces



Le secret des courses en vrac, c'est le choix des bons contenants ! L'incontournable, c'est le pot en verre à ouverture large qui permet de se servir directement aux silos !

Les sacs à vrac sont une bonne manière de transporter ses produits vrac du magasin à chez soi ! En revanche attention, tous les cotons ne sont pas fait pour conserver les produits alimentaires ! Alors au moindre doute, on préfère les transvaser dans des contenants en verre !

Où trouver ses contenants ?

Trouver ses contenants idéaux ne devrait jamais être un casse-tête ! C'est d'ailleurs pour ça aussi, que la marque Little Pots est née !

Tu as plusieurs options :

- *En magasin, dans tes épiceries vrac par exemple*
- *En ligne, où la gamme de contenants est très large : sur notre site [littlepots.fr](https://www.littlepots.fr) par exemple, tu trouveras des pots avec un goulot large, spécialement pensé pour s'adapter aux silos à vrac.*

Conseil : *on évite la récupération de contenants usagés ! Pourquoi ? Simplement parce que le contenu initial du contenant peut interagir négativement avec le nouveau contenu. Par prudence, on préfère utiliser un contenant neuf, recyclable et recyclé bien sûr !*

Le vrac sans se mettre en vrac !

Hygiène, les règles d'or !

- Un contenant, une utilisation ! Pour les produits hygiène/beauté et entretien par exemple : le contenant doit toujours servir au même usage. S'il contient de la lessive liquide, il sera destiné à ce produit seulement, et ce durant toute son existence !

- Il faut toujours nettoyer un contenant neuf !

- Les bocaux en verre se nettoient au lave vaisselle ! Attention cependant à ceux qui comportent un joint par exemple, cela pourrait altérer l'étanchéité. Le cycle à 70° est idéal car il permet de désinfecter le pot. À la main, avec du liquide vaisselle et de l'eau chaude, cela fonctionne très bien aussi !

On les laisse sécher à l'air libre et hop, le tour est joué, ton contenant est prêt à te contenter !

Astuce

Pour lutter contre les mites alimentaires, on passe la farine au congélateur ! Et pour prévenir, les feuilles de Laurier posées dans les placards, en plus de sentir super bon, font des merveilles !



Dire bye bye aux sacs plastique !



Depuis la suppression des sacs plastique dans la plupart des enseignes, leur non-utilisation paraît évidente ! Et pourtant... Ils se cachent partout, notamment aux rayons fruits et légumes où ils abondent encore ! Tu peux les éviter de manière simple : en apportant tes propres sacs et en collant l'étiquette de poids directement sur le produit (sur les tomates par exemple). C'est bien meilleur pour la planète et en plus, ça t'évite la corvée de tout enlever des sacs plastique pour au final les jeter immédiatement !

Du bon sens, encore et encore !



Manger de saison !



Depuis que certains de nos fruits et légumes favoris sont disponibles sur nos étals toute l'année, il faut le dire, on ne sait plus toujours où l'on en est ! Se pose alors la grande question : « C'est de saison, ça ? ». Nous savons qu'il n'est pas toujours facile de ne pas craquer sur un produit qui nous fait de l'œil même s'il n'est pas de saison et ce, en connaissance de cause ! Mais il existe une solution simple pour pouvoir les consommer sans culpabilité ! On les achète lorsque la saison est là et pour pouvoir en profiter toute l'année, on se fait de superbes conserves !

Suis-nous on te dit tout !



Pique-nique zéro déchet

Le pique-nique est un moment de partage et de plaisir que nous apprécions particulièrement. Il permet de profiter d'un endroit différent pour se délecter d'un bon repas sur le pouce, préparé avec amour. Malheureusement, encore trop souvent, ce petit moment de plaisir entraîne de nombreux déchets : assiettes, gobelets, couverts jetables, emballages à usage unique à foison... Ce plaisir ne devrait pas être incompatible avec le bien-être de la planète ! Mais pas de panique, il existe une solution simple pour remédier à ce fléau : on fait nos propres préparations que l'on met dans de jolis bocaux et pots en verre !

***En plus de rendre ton pique-nique canon,
la planète te dira merci !***





Faire ses yaourts maison !

Saviez-vous qu'en France, d'après planetoscope, la consommation moyenne de yaourt est de 21.2 kg par an et par habitant ? Soit l'équivalent de



près de 170 pots, bien souvent en plastique et à usage unique ! Si cela ne te paraît pas énorme, imagine à l'échelle nationale : 11 400 880 000 pots... Il y a beaucoup trop de chiffres ? On est d'accord ! Pour limiter cela, on a encore une solution simple à te proposer... Si si :-) ! **Faire tes yaourts toi-même !** Avec ou sans yaourtière, tu peux le faire ! En plus d'être meilleur pour la planète, cela laisse place à ton imagination : tu peux trouver la recette parfaite pour toi !

Avec ou sans yaourtière, une recette commune !

Ingrédients :

- 1 litre de lait entier (et cru de préférence)
- 2/3 cuillères à soupe de sucre
- 1 yaourt nature (ou 1 sachet de ferment lactique)

La recette est toute simple et tu peux la personnaliser à souhait :

ajoutes-y simplement de l'arôme de vanille pour de délicieux yaourts ou tout autre de tes saveurs préférées ! Tu peux aussi conserver la recette nature et y ajouter une de tes succulentes confitures maison, ton caramel au beurre salé favori... Les possibilités sont infinies !

La gourmandise est de mise !

Les ustensiles

Pour la recette sans yaourtière :

- Un autocuiseur, un cuiseur-vapeur ou un four
- Des jolis pots à yaourt en verre évidemment !
 - Un thermomètre de cuisine
(c'est une option mais c'est vachement pratique !)
- Une cuillère en bois ou en silicone (on évite le métal, cela peut provoquer une réaction chimique ici)

Pour la recette avec yaourtière :

- Une yaourtière
- Une cuillère en bois ou en silicone
- Des jolis pots à yaourt en verre évidemment !

Sans yaourtière !

Avec un autocuiseur

Au bain-marie : on remplit l'autocuiseur d'eau (environ 3 cm) et on fait chauffer à 45°. On coupe le feu et on place les pots à l'intérieur. On ferme l'autocuiseur et on attend au moins 5 heures que les yaourts prennent.

Au cuiseur-vapeur

On remplit l'auto-cuiseur d'eau puis on ferme l'auto-cuiseur. On le fait tourner à vide pendant 10 minutes avant de l'éteindre. On place les pots remplis dans le panier puis on referme. On patiente 8 heures afin que les yaourts prennent bien.

Au four

On fait chauffer le four à 45°, on met de l'eau dans son lèchefrite puis on place ses pots à l'intérieur. On éteint le four, on ferme bien la porte puis on attend 6 heures :)

Une fois les yaourts pris, ferme les pots et place-les au frais.

Avec yaourtière !

Étape 1 :

On verse le lait dans une casserole puis on rajoute son arôme (vanille ou autre) et le sucre.

Étape 2 :

On fait chauffer le lait et on baisse le feu lors des premières ébullitions afin de ne pas faire déborder la casserole. On laisse frémir 15 minutes.

Étape 3 :

Une fois les 15 minutes passées, on laisse refroidir à température ambiante.

Étape 4 :

On verse le lait dans un saladier puis on mélange avec le yaourt nature ou le sachet de ferment.

Étape 5 :

On remplit ses pots de yaourt et on les place dans la yaourtière quelques heures selon le lait utilisé (8 à 10 h pour des yaourts au lait entier, 10 à 12 h pour des yaourts au lait demi-écrémé, 12 à 14 h pour des yaourts au lait écrémé.)

Une fois les yaourts pris, ferme les pots et place-les au frais.



Pickles maison !

Le pique-nique est un moment de partage et de plaisir que nous apprécions particulièrement. Il permet de profiter d'un endroit différent pour se délecter d'un bon repas sur le pouce, préparé avec amour. Malheureusement, encore trop souvent, ce petit moment de plaisir entraîne de nombreux déchets : assiettes, gobelets, couverts jetables, emballages à usage unique à foison... Ce plaisir ne devrait pas être incompatible avec le bien-être de la planète ! Mais pas de panique, il existe une solution simple pour remédier à ce fléau : on fait nos propres préparations que l'on met dans de jolis bocaux et pots en verre ! **En plus de rendre votre pique-nique canon, la planète vous dira merci !**





Pesto de fanes de radis !

Le pesto de fanes de radis est la recette anti-gaspi par excellence ! Pour la réaliser il te faut :



- 1 botte de radis lavés
- 100 gr de pignons de pin grillés
 - 1 gousse d'ail (facultatif)
 - 1/2 jus de citron
- 1 cuillère à café de câpres au vinaigre
 - 10 cl d'huile d'olive

Dans un blender, ajoute tous les ingrédients et mixe-les jusqu'à ce que l'appareil devienne homogène.

Le tour est joué ! De quoi te régaler !



Sirop de queues de fraises

Le sirop de queues de fraises, en plus d'être délicieux, est aussi une super recette anti-gaspi :



- Les queues d'environ 500g de fraises (avec un peu de chair)
- 1 grand verre à moutarde de sucre
 - 2 verres d'eau

Dans une casserole, ajoute tous les ingrédients puis porte les à ébullition pendant 10 minutes. Laisse infuser jusqu'à refroidissement complet. Verse le sirop filtré dans une petite bouteille en verre.

Un délice, à conserver plusieurs jours au frigo et à servir bien frais, avec une paille en verre !



Banana Bread

Pain de banane et noix

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 45 minutes
Ingrédients : 4 bananes, 2 œufs, 1 tasse de sucre, 1 tasse de farine, 1/2 tasse de noix

Préparation : Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les ingrédients dans un grand bol. Versez la pâte dans un moule à pain. Cuissez pendant 45 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

SWEET 3 64

Banana bread



Le banana bread, outre son goût délicieux, est aussi une recette anti-gaspi ! Et oui ! Combien d'entre-nous se retrouvent avec des bananes trop mûres dont on ne sait que faire ? Et bien grâce à cette recette tirée du livre de recettes « Beach Food » by July Healthy Cooking, exit le gaspillage !

Sans plus attendre, voici la recette !

Ce qu'il faut savoir... et avoir !

Préparation : *15 minutes*

Cuisson : *45 minutes*

Nb de personnes : 8

Matériel : *Un moule à cake
et un four*

Ingrédients :

- 3 Bananes bien mûres
- 100 gr de margarine végétale
- 100 gr de sucre muscovado
 - 200 gr de farine de riz
- 1 sachet de levure chimique
 - 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de poudre de coco
 - 50 gr d'amandes
 - 50 gr de noix du brésil
- 1 poignée d'amandes effilées
 - 100 gr de myrtilles
 - 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de lait végétal

La recette !

Faire préchauffer le four à 160°. Dans un récipient, écraser les 3 bananes. Ajouter la margarine et mélanger. Incorporer l'œuf, l'extrait de vanille et les 2 cuillères à soupe de lait et mélanger de nouveau. Concasser grossièrement les amandes et les noix du Brésil et les ajouter à la préparation. Ajouter progressivement, le sel, la levure chimique, la coco rapée et la farine tamisée puis mélanger. Ajouter les myrtilles et remuer délicatement. Huiler et chemiser le moule. Y mettre la préparation. Parsemer d'amandes effilées.

Placer le moule dans le four, couvrir et enfourner à 160° pendant 30 minutes.

Vous pouvez couper une banane en deux et la poser sur le dessus pour un côté décoratif et encore plus gourmand !

Votre Banana bread est prêt à faire des heureux !

Nos kits zéro déchet !



Notre kit zéro déchet « **L'Épicier d'à côté** » est l'allié idéal de vos courses en vrac ! Ses différents pots aux ouvertures larges permettent le service direct aux silos de nos magasins préférés !
Le vrac, sans prise de tête !

Nos kits zéro déchet !



Notre kit zéro déchet « **L'Épicier en Goguette** », c'est la version « nomade » de notre Épicier d'à côté ! Son sac souple en PET recyclé en plus d'être canon, rend **les courses en vrac particulièrement pratique !**



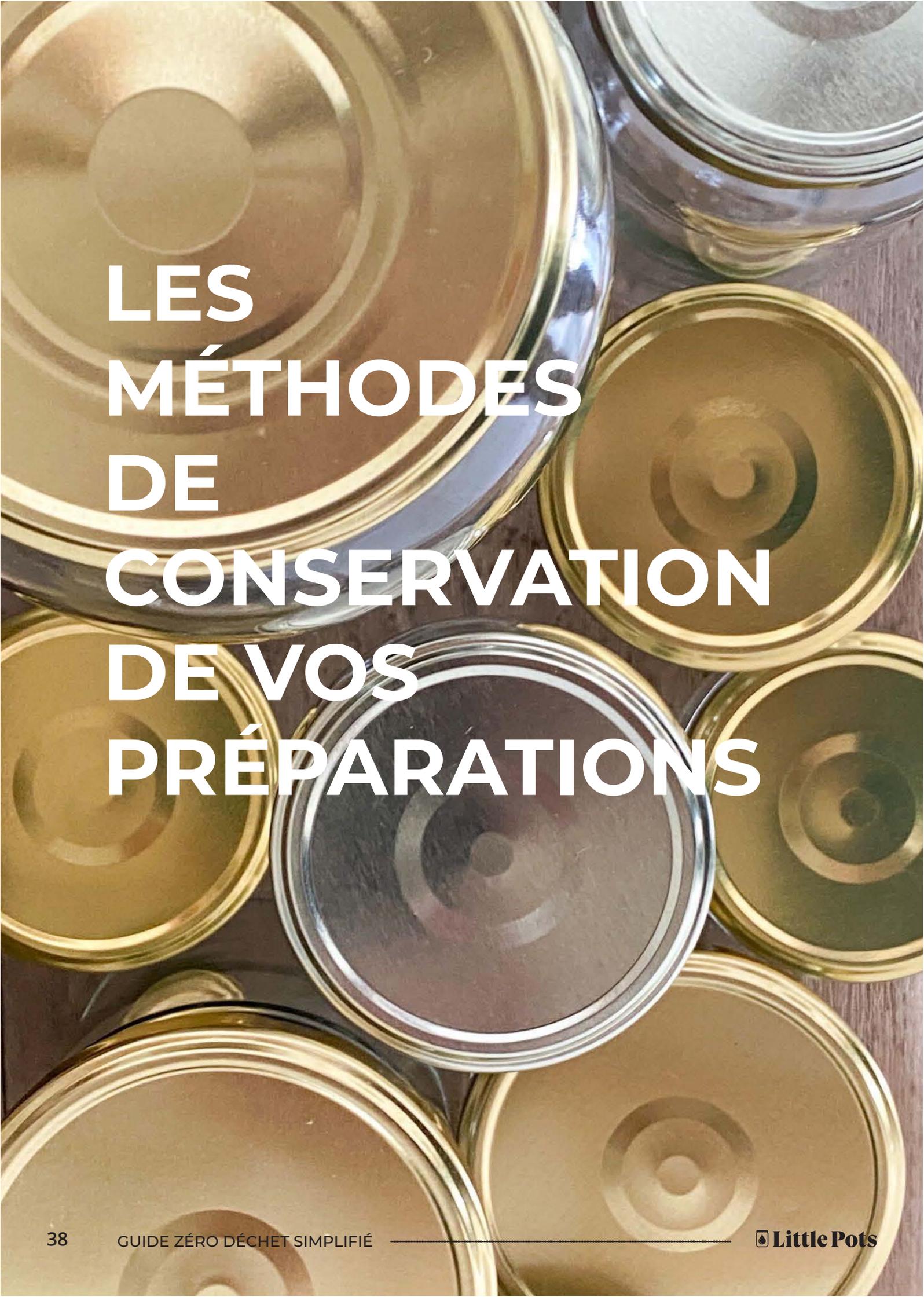
Tableaux d'équivalences !



ça, c'est l'outil indispensable pour des courses en vrac sans prise de tête : les équivalences te permettent de connaître à l'avance le pot à avoir pour les courses désirées !

Contenances pot ou bocal	Farine de blé	Noix	Riz	Sucre en poudre	Thé	Cacao en poudre
50 ml	27 g	18 g	44 g	27 g	16 g	23 g
120 ml	65 g	40 g	105 g	65 g	35 g	55 g
260 ml	140 g	90 g	230 g	140 g	80 g	120 g
446 ml	245 g	160 g	395 g	245 g	140 g	205 g
720 ml	395 g	255 g	640 g	395 g	230 g	335 g
850 ml	465 g	305 g	755 g	465 g	270 g	395 g
870 ml	475 g	310 g	770 g	475 g	275 g	405 g
1062 ml	580 g	380 g	945 g	580 g	335 g	495 g
3100 ml	1,7 kg	1,1 kg	2,75 kg	1,7 kg	990 g	1,45 kg
4250 ml	2,33 kg	1,53 kg	3,78 kg	2,33 kg	1,36 kg	1,99 kg

Contenances pot ou bocal	Miel	Amandes	Avoine	Bicarbonate de soude	Café
50 ml	70 g	18 g	17 g	40 g	19 g
120 ml	170 g	40 g	40 g	100 g	45 g
260 ml	370 g	90 g	85 g	220 g	95 g
446 ml	640 g	160 g	150 g	385 g	165 g
720 ml	1 kg	250 g	240 g	620 g	270 g
850 ml	1,2 kg	300 g	280 g	735 g	320 g
870 ml	1,2 kg	310 g	290 g	750 g	330 g
1062 ml	1,5 kg	380 g	360 g	920 g	400 g
3100 ml	4,4 kg	1,1 kg	1 kg	2,7 kg	3,7 kg
4250 ml	6,1 kg	1,5 kg	1,44 kg	3,7 kg	1,6 kg



LES MÉTHODES DE CONSERVATION DE VOS PRÉPARATIONS

Chaud devant !



Ici, on va parler des méthodes de conservations qui utilisent la chaleur. On en a sélectionné deux :

La Stérilisation (ou appertisation)

La Pasteurisation

La Stérilisation

Étape n°1 : Préparer ses bocaux

- Utilisez des bocaux non ébréchés, sans résidus secs ou marques d'abrasion. Lavez soigneusement les bocaux à l'eau chaude et au savon, puis rincez-les abondamment à l'eau chaude et laissez-les sécher à l'air libre.
- Utilisez des capsules métalliques bien adaptées à la taille des bocaux. Pour les pots à confiture Mirette, utilisez toujours des couvercles neufs.
- Remplissez vos bocaux en verre de la préparation jusqu'à hauteur de l'épaule (à environ 2 cm du bord). Vérifiez bien que les bords soient bien propres pour optimiser la stérilisation.

Étape 2 : Les différentes méthodes

- **À l'autocuiseur** : placez un torchon au fond de la cuve, déposez-y les bocaux et intercalez un autre torchon entre les bocaux pour éviter qu'ils s'entrechoquent. Remplissez d'eau jusqu'à mi-hauteur. Fermez et mettez en pression. À la fin du temps de cuisson, et après ouverture de la soupape afin de libérer la pression d'air, laissez refroidir les bocaux complètement.
- **Avec un stérilisateur** : si vous n'avez rien vous permettant de caler vos bocaux entre eux, placez un torchon. Couvrez d'eau froide à environ 5/10cm au-dessus des couvercles. Portez à ébullition et laissez stériliser le temps nécessaire préconisé dans la recette. Laissez refroidir les bocaux dans le stérilisateur.
- **Au four** : nos pots à fermeture twist-off peuvent parfaitement être stérilisés au four. Remplissez d'eau la plaque de cuisson creuse de votre four et placez-y vos bocaux. Enfournez le temps indiqué sur la recette. Laissez refroidir les bocaux dans le four.

La Pasteurisation

La différence entre pasteurisation et stérilisation réside dans l'intensité du traitement réalisé. La pasteurisation est plus douce (inférieure à 100°C). Elle ne convient donc pas à la conservation à long terme des viandes, poissons, volailles.

Les aliments contenus dans un bocal ou pot en verre préalablement fermé sont chauffés entre 75°C et 95°C, pendant une durée pouvant aller jusqu'au 2 heures.

La chaleur permet de détruire une grande partie des micro-organismes (bactéries, moisissures, levures) nuisibles à la bonne conservation de la préparation.

Lorsque le processus ne dure pas trop longtemps, le goût et les vitamines sont préservés, c'est idéal pour les légumes !

Le principe de vide d'air réalisé au cours de la pasteurisation est le même que pour la stérilisation.

Le vide créé au cours du refroidissement produit le fameux "clac" du couvercle twist-off à l'ouverture du bocal, signe de garantie de consommation des aliments.

Nos astuces :

- 5% du volume total pour la pasteurisation
- Les couvercles twist-off sont préconisés pour ne subir qu'une seule stérilisation/pasteurisation. Ne les réutilisez que pour l'entreposage de votre épicerie sèche par exemple.
- Rincer les couvercles à l'eau tiède (et non chaude) et ne les faites jamais tremper dans une solution vinaigrée.
- Il existe des couvercles pour permettre la stérilisation et d'autres la pasteurisation. Sachant que ceux stérilisables sont aussi acceptables pour la pasteurisation, privilégiez l'achat des couvercles stérilisables, vous êtes sûr de ne pas vous tromper.

Merci à tous !

Toute l'équipe Little Pots espère t'avoir donné l'envie de redonner du sens à ta consommation, de prendre soin de toi et de notre chère planète !



Pour aller plus loin, retrouve
nos deux autres guides :

- Le guide **Cosméto Zéro Déchet**
- Le guide **Ménager Zéro Déchet**



*Retrouvez nous sur littlepots.fr
pour partager l'aventure !*

 **Little Pots**

Tous droits réservés



Par  **Little Pots**