

ZERO WASTE BY TERRA



LES FAITS

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) estime que chaque année, dans le monde, environ **un tiers de la nourriture** produite pour la consommation humaine **finit en décomposition ou est jetée** – ce qui correspond à 1,3 milliard de tonnes. Au même moment, la FAO estime que 925 millions de personnes souffrent de faim et de malnutrition.

En Europe, on estime que chaque habitant produit en moyenne 180kg de déchets alimentaires par an.

Par ailleurs, ces aliments destinés à la consommation humaine et non consommés engendrent **une immense perte de ressources**, à la fois dans la production, la transformation, le transport et le commerce de ces mêmes aliments. Enfin et surtout, le gaspillage alimentaire entraîne des coûts économiques gigantesques.

C'est pourquoi, nous vous encourageons à utiliser chaque légume ou fruit à son maximum.

FACTS

The United Nations Food and Agriculture Organization (FAO) estimates that annually worldwide approximately **one third of the food** for human consumption (corresponding to 1.3 billion tons) **is spoiled or being thrown away**. At the same time, the FAO assumes that 925 million people suffer from hunger and malnutrition.

In Europe, every inhabitant produces an average of 180kg of food waste per year.

In addition, the non-consumption of food intended for human consumption means **a gigantic loss of resources** in production, processing, transportation and trade. Last but not least, food waste causes enormous economic costs.

For all these good reasons, we encourage you to use every vegetable or fruit to its full potential.

35%

... de la nourriture produite est jetée !
Utilisons les restes et optons pour
la « cuisine zéro déchet »

35%

... of food production goes to waste!
Let's use the art of "zero waste cooking"



STRATÉGIES

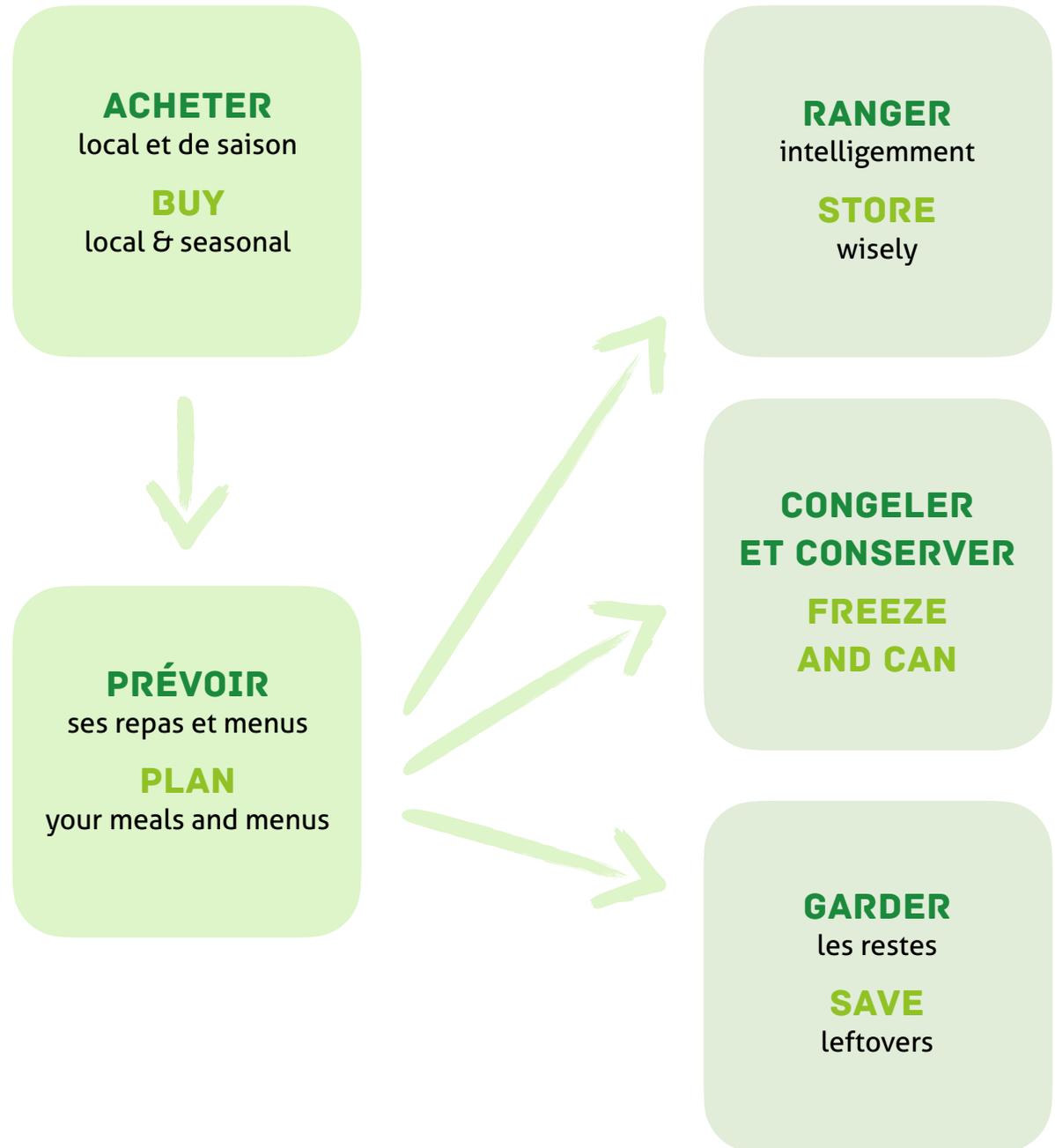
S'organiser, c'est la clé !

1. Ranger
2. Prévoir
3. Vérifier l'état de fraîcheur
4. Cuisiner avec plaisir

STRATEGIES

Organization is the key!

1. Store
2. Plan ahead
3. Verify condition
4. Enjoy cooking



LES ASTUCES DU CHEF

- J'utilise quand c'est frais
- Je prévois les repas
- Je prépare une quantité supérieure (en doublant ou triplant mes rations) pour m'assurer un gain de temps et d'énergie
- Je fais des réserves pour un usage ultérieur (je congèle ou mets en boîte)
- Je congèle ce qui s'utilise en petite quantité (par exemple, les herbes ou piments)
- Dernier recours: j'utilise mes restes en soupe

THE CHEF'S TRICKS

- Use when fresh
- Plan dishes ahead
- Prepare double or triple portions in order to save time and energy
- Make stock for later use (freeze or can)
- Freeze what you use in small quantities (for example, chilies and herbs)
- Last resort: it all goes into a soup

LES CLASSIQUES

CLASSICS



LES CLASSIQUES CLASSICS



LES ÉPLUCHURES SAUTÉES À LA POÊLE

- Laver et brosser avant d'éplucher, puis faire revenir les épluchures à la poêle avec de l'huile, assaisonner selon l'envie
- Épluchures à utiliser : pommes de terre, carottes, feuilles extérieures du chou de Bruxelles, cœur du chou chinois, tiges de fenouil

SAUTEED PEELS

- Wash and brush the veggies, then fry them in oil and seasoning of your choice
- Possible peels to use: potatoes, carrots, outer leaves of Brussels sprouts, heart of the Chinese cabbage, fennel stalk

LES CLASSIQUES CLASSICS



LA SALSA VERDE DE TIGES

- Mixer les tiges (épinards, coriandre, cerfeuil, menthe, persil, etc.) avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, du pain rassis et du vinaigre
- Garder au frais dans un *Tupperware*

STALKS IN SALSA VERDE

- Blend the stalks (spinach, coriander, chervil, mint, parsley, etc.) with olive oil, salt and pepper, stale bread and vinegar
- Store in a *Tupperware* and a cool place

LES CLASSIQUES CLASSICS



LES CHIPS

- Ajouter de l'huile d'olive, du sel et du poivre à vos chips
- Étaler sur la plaque du four et cuire au four à 180 degrés jusqu'à ce que vos chips soient croustillantes (±15 minutes)
- Légumes pouvant servir de chips : épluchures de carottes, d'aubergines ou de pommes de terre, feuilles de chou kale et de betteraves

CHIPS

- Add olive oil, salt and pepper to your chips
- Put them on your oven tray, cook at 180 degrees until crunchy (±15min)
- Veggies with chips potential: carrot, potato or aubergine/eggplant peels, kale leaves, beetroot leaves

LES CLASSIQUES CLASSICS



LA POUDRE

- Laver et brosser la peau, l'éplucher et la faire sécher au four à 60 degrés pendant 6 heures
- Mixer jusqu'à obtenir une poudre fine
- S'en servir pour assaisonner et garnir les salades, les soupes, les *dips*, etc.
- Légumes pouvant servir de poudre : peaux de poivron, de courge ou potiron et de tomate, épluchures de betterave

POWDER

- Wash and brush the skin, peel and then dry it on low temperature (60 degrees) for 6 hours
- Mix until it turns into a fine powder
- Use it for seasoning and decorating salads, soups, dips and more
- Veggies with powder potential: skins of peppers, tomatoes, pumpkins and beetroot peel

LES CLASSIQUES CLASSICS

LA SOUPE

- Prendre les restes de légumes, y ajouter de l'eau et un féculent (riz ou pommes de terre)
- Faire cuire et mixer

SOUP

- Take all your vegetable scraps, add water and starch (potatoes or rice)
- Cook and blend



LES CLASSIQUES CLASSICS

LE BOUILLON

- Utiliser les épluchures et parties fibreuses pour enrichir le goût de votre bouillon
- Attention : les enlever avant de mixer ou de servir

VEGETABLE STOCK

- Use scraps and fibrous parts as vegetable stock to give flavour
- But take them out before serving or blending



LES CLASSIQUES CLASSICS

LA FRITTATA

- Faire revenir les légumes à la poêle
- Puis ajouter des œufs et un mélange de produits laitiers (lait, fromage, crème)
- Laisser cuire dans la poêle ou les passer au four

FRITTATA

- Sauté your vegetables in a frying pan
- Then add the egg and a dairy mix (milk, cheese, cream)
- Mix and leave to cook in the pan or shove into the oven



FRUITS & LÉGUMES

FRUITS & VEGETABLES

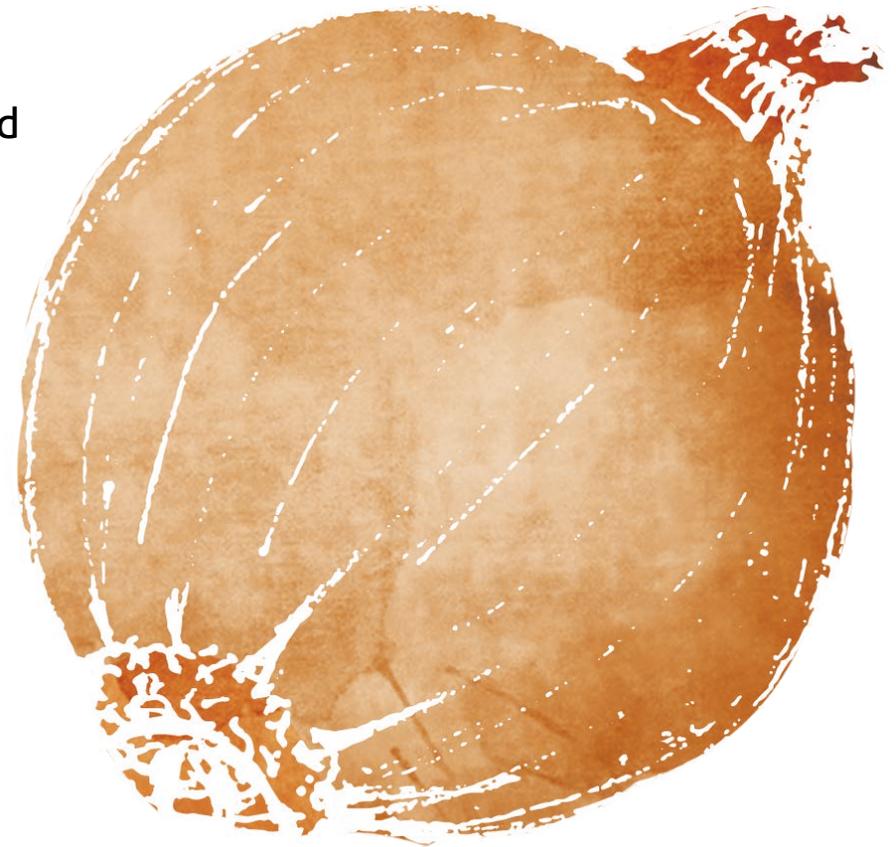


OIGNON FRAIS/DE PRINTEMPS

- Frire vos racines en *tempura* (pâte à frire japonaise)
- Utiliser toute la partie verte (sans l'éplucher) en guise de décoration finale

FRESH/SPRING ONION

- Fry your roots as *tempura* (Japanese batter)
- Use the green part entirely for decoration at the end



COURGE/POTIRON

- Utiliser la peau en poudre
- Torrifier et faire sécher les graines

SQUASH/PUMPKIN

- Use skin as powder
- Roast and dry the seeds



CÉLERI RAVE

- Laver et brosser la peau
- Garder les épluchures pour préparer un bouillon

CÉLERI BRANCHE

Éplucher et blanchir les grosses tiges

ROOT CELERY

- Wash and brush the skin
- Use peels for vegetable stock

STALK CELERY

Peel and parboil the thick stalks



CHOU RAVE

- Cuisiner les fanes comme le chou frisé
- Ajouter les fanes à une soupe
- Utiliser les épluchures dans un bouillon

KOHLRABI

- Cook the leaves like kale
- Put the leaves in a soup
- Use peels in a vegetable stock

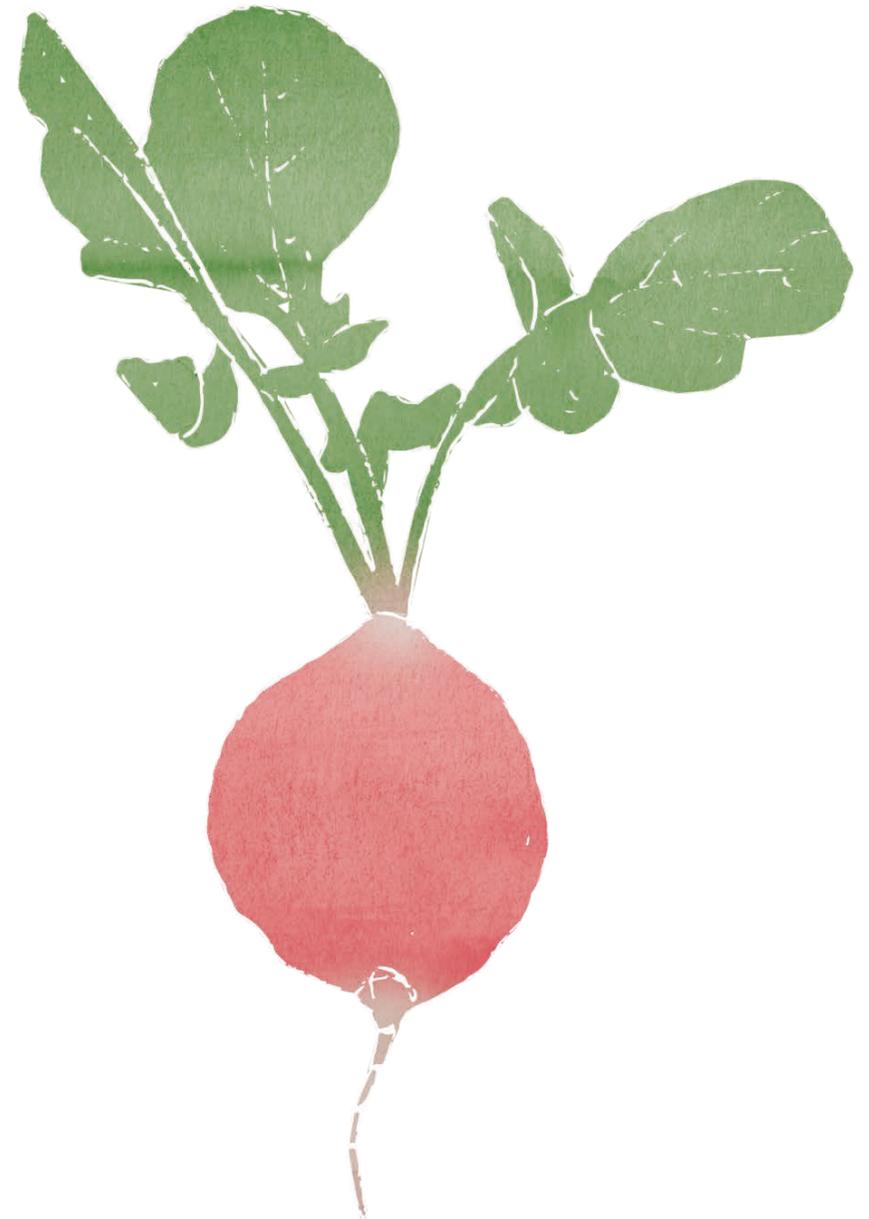


RADIS

- Cuire les fanes en frittata
- Faire sauter les fanes à l'huile d'olive dans une poêle
- Ajouter les fanes dans une salade mixte
- Mettre les fanes dans une soupe pour lui donner une belle couleur verte

RADISH

- Cook leaves in frittata
- Fry the leaves with olive oil
- Add leaves in a mixed salad
- Put leaves in a soup to give a beautiful green color

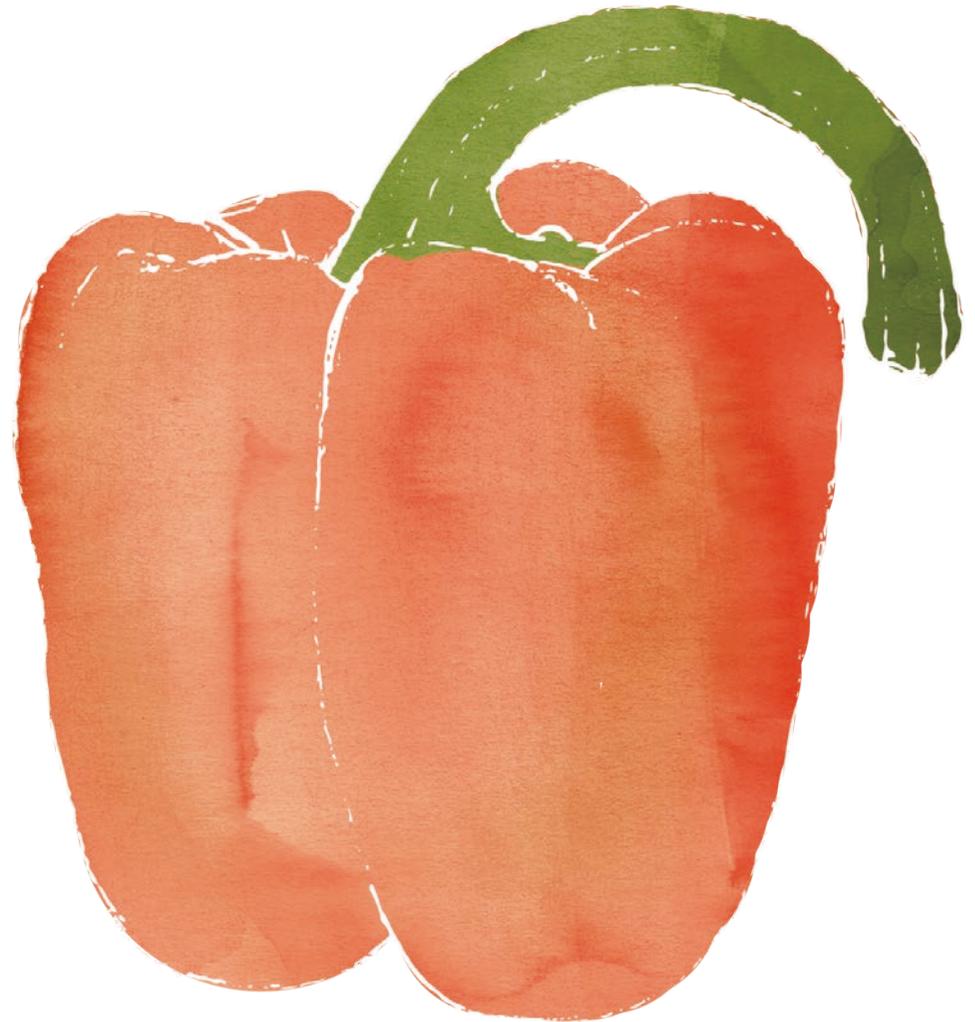


POIVRON

Utiliser la peau en poudre pour une marinade

PEPPER

Use skin as powder for marinating



AUBERGINE

Utiliser les épluchures en chips

AUBERGINE/EGGPLANT

Use peels as chips

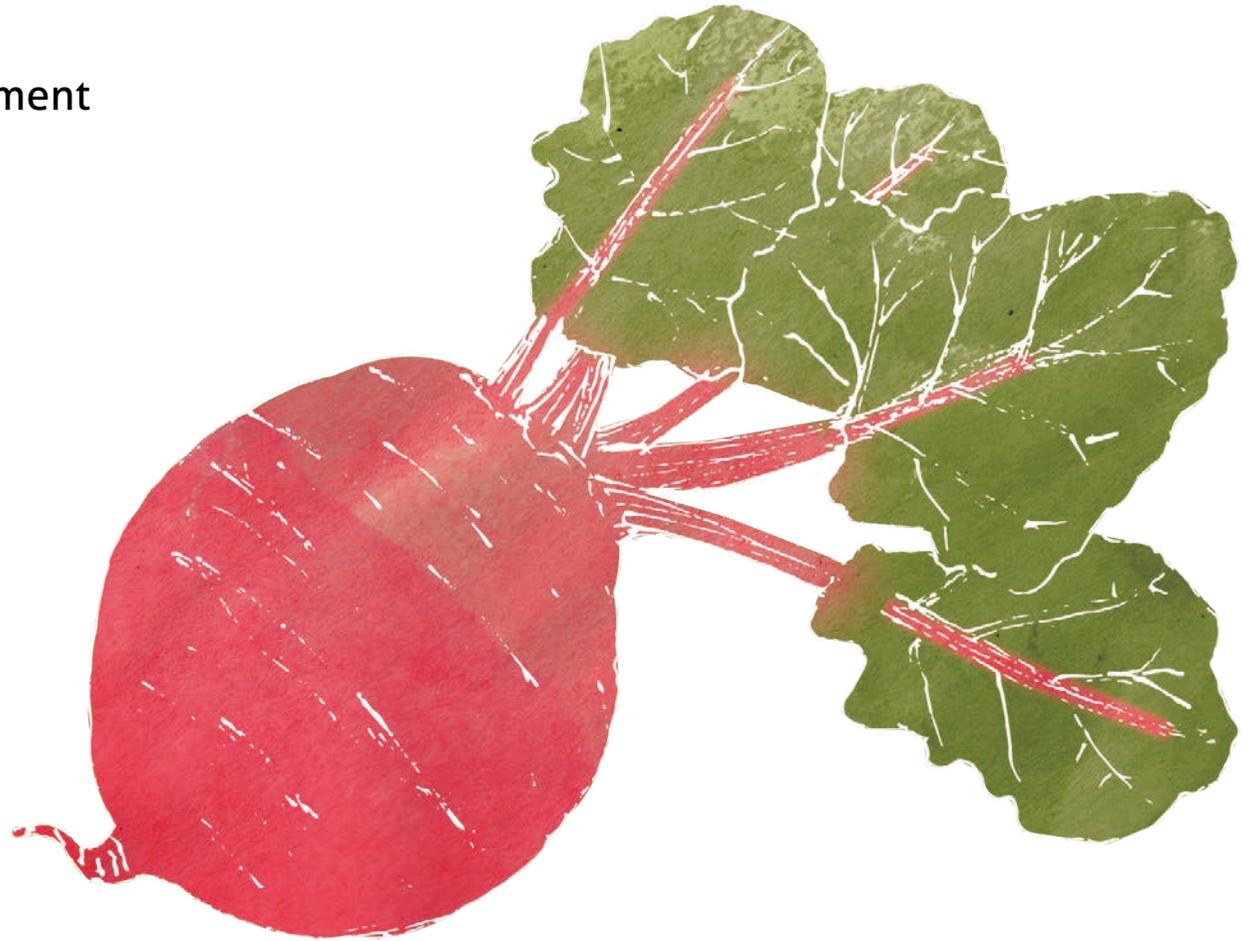


BETTERAVE

- Faire sauter les fanes à l'ail et au piment
- Cuire les fanes en frittata
- Utiliser les épluchures en poudre

BEETROOT

- Fry the leaves with garlic and chili
- Cook leaves in frittata
- Use peels as powder



TOMATE

Utiliser la peau en poudre

TOMATE VERTE

- Utiliser en beignet
- Utiliser en confiture
- Utiliser en soupe

TOMATO

Use skin as powder

GREEN TOMATO

- Use as doughnuts
- Use in jam
- Use in a soup



CONCOMBRE

Préparer un cocktail de concombre :

- Mixer les épluchures avec des tiges de menthe et coriandre
- Ajouter de l'eau pétillante

CUCUMBER

Prepare a cucumber cocktail:

- Blend peels with mint and coriander stalks
- Add sparkling water



POMME DE TERRE

- Utiliser les épluchures en chips : laver et brosser les pommes de terre avant de les éplucher, tremper les épluchures dans l'eau pendant ½ heure, puis les mettre au four
- Ne pas utiliser les parties vertes : la solanine est indigeste !

POTATO

- Use potato peel as chips: wash and brush the potatoes, then let the peels soak in water for ½ hour and put them into the oven for baking
- Don't use green parts: solanine is indigestible!



CHOU BLANC/CHOU DE MILAN

Utiliser les grandes feuilles (une fois blanchies)
en guise de farce

WHITE CABBAGE/SAVOY CABBAGE

Use the big outer leaves (once parboiled)
for stuffing



POIREAU

- Utiliser le vert de poireau en soupe
- Cuire le vert de poireau en frittata
- Frire les racines en tempura

LEEK

- Use green part in soup
- Cook green part in frittata
- Fry roots battered in tempura



CHOU DE BRUXELLES

- Utiliser les feuilles externes en soupe
- Frire les feuilles externes sautées à la poêle
- Pas d'usage pour la tige en cuisine...
mais c'est une tige ferme et versatile !

BRUSSEL SPROUTS

- Use outer leaves in a soup
- Fry outer leaves
- Stem cannot be used for cooking ...
but maybe for other things?



CAROTTES

- Utiliser les fanes en soupe
- Utiliser les fanes en chips
- Frire les fanes en tempura
- Utiliser les fanes en pesto ou salsa verde

Merci de ne pas éplucher vos carottes !... À moins d'utiliser les épluchures en chips, en bouillon, en muffin

CARROTS

- Use leaves in a soup
- Use leaves as chips
- Fry leaves in tempura
- Use leaves as pesto or salsa verde

Please don't peel our carrots!... Unless you use peels as chips, in a vegetable stock, in muffins



CHOU ROUGE

Utiliser les grandes feuilles (blanchies)
pour faire une farce

RED CABBAGE

Use the big outer leaves (once parboiled)
for stuffing



CHOU CHINOIS

Faire sauter le cœur de chou chinois au wok
(avec les feuilles)

CHINESE CABBAGE

Fry the heart for the Chinese cabbage in a wok
(with leaves)



ÉPINARDS

Utiliser les tiges en salsa verde

SPINACH

Use stalks in salsa verde



PERSIL

Utiliser les tiges en salsa verde

PARSLEY

Use stalks in salsa verde



BROCOLI

- Manger aussi la tige avec le reste du brocoli !...
Ou sinon:
- Raper la tige pelée en salade
- Utiliser la tige pelée en soupe
- Utiliser la tige pelée en coleslaw
- Faire sauter la tige avec du parmesan

BROCCOLI

- Eat the broccoli stem – it's the best part –
with the rest of the broccoli!... Or else:
- Grate the peeled stem in a salad
- Use peeled stem in a soup
- Use peeled stem in coleslaw
- Fry peeled stem roasted with Parmesan

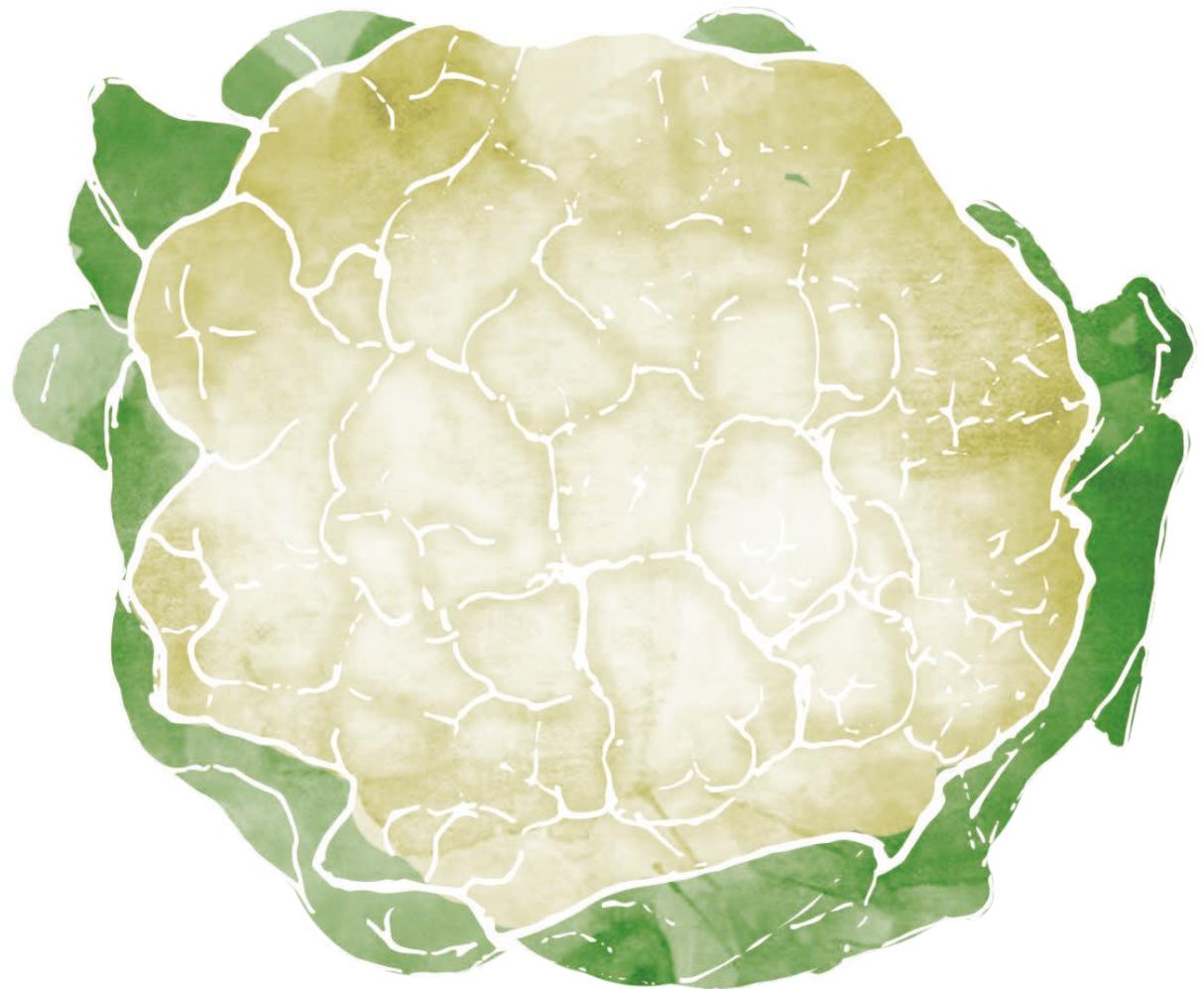


CHOU FLEUR

Utiliser la tige pelée en soupe

CAULIFLOWER

Use peeled stem in a soup



POMME

- Utiliser les épluchures en smoothie
- Utiliser les épluchures en chips
- Utiliser les épluchures en biscuit
- Faire un vinaigre d'épluchures et de cœur de pomme

APPLE

- Use peels in a smoothie
- Use peel in chips
- Use peels in a cookie
- Use apple heart and peels in vinegar



NAVET

- Faire sauter les fanes à l'ail
- Utiliser les fanes en soupe
- Utiliser les fanes blanchies dans un gratin de pommes de terre

TURNIP

- Fry leaves with garlic
- Use leaves in a soup
- Use parboiled leaves in a potato gratin

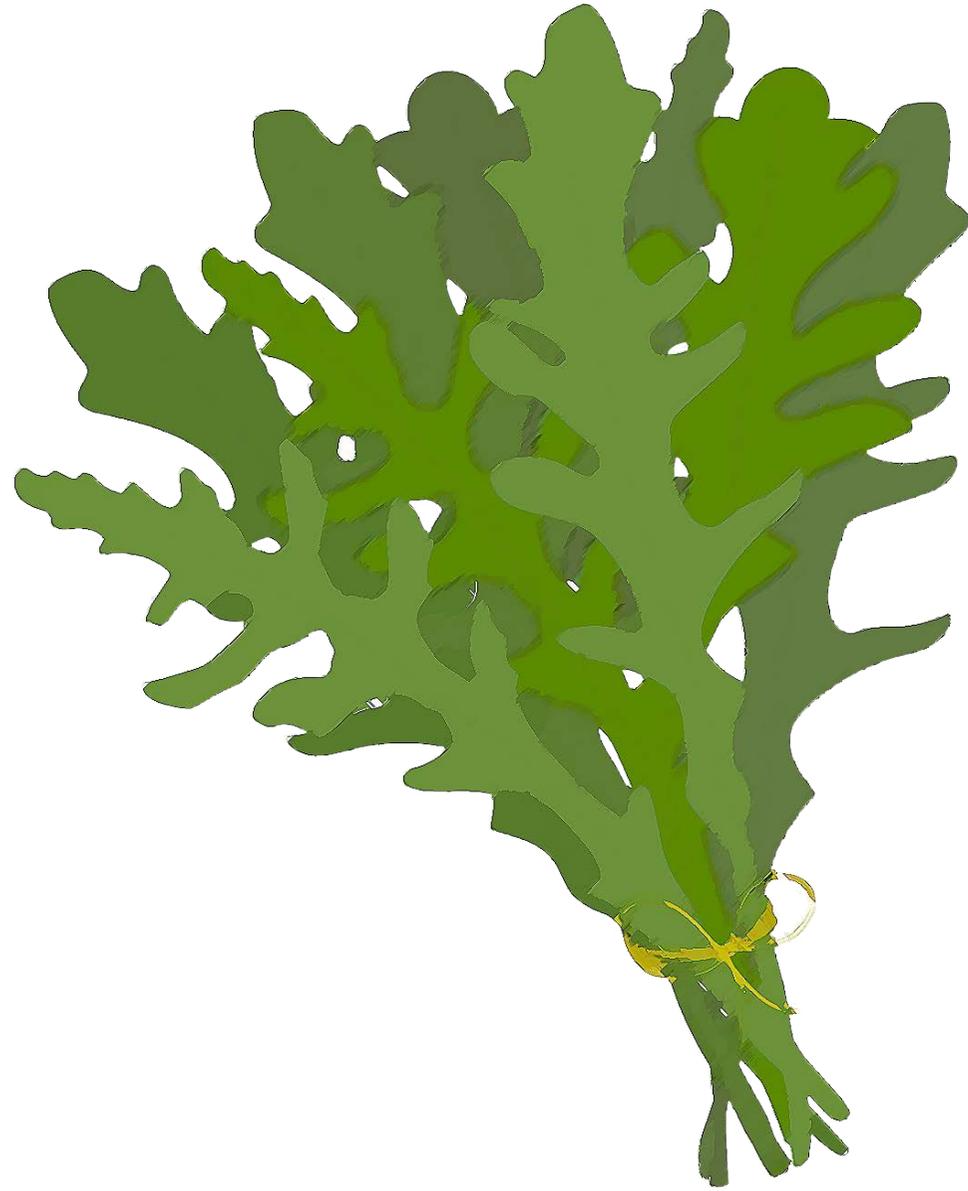


ROQUETTE

Utiliser les tiges dans un pesto

ROCKET SALAD

Use stems in a pesto



CHOU KALE

- Hacher finement les tiges pour agrémenter une soupe
- utiliser les feuilles en chips
- Cuire au four les tiges blanchies en papillote avec piments et feta

KALE

- Chop stems finely in a soup
- Use leaves as chips
- Cook parboiled stems in the oven with chili and feta

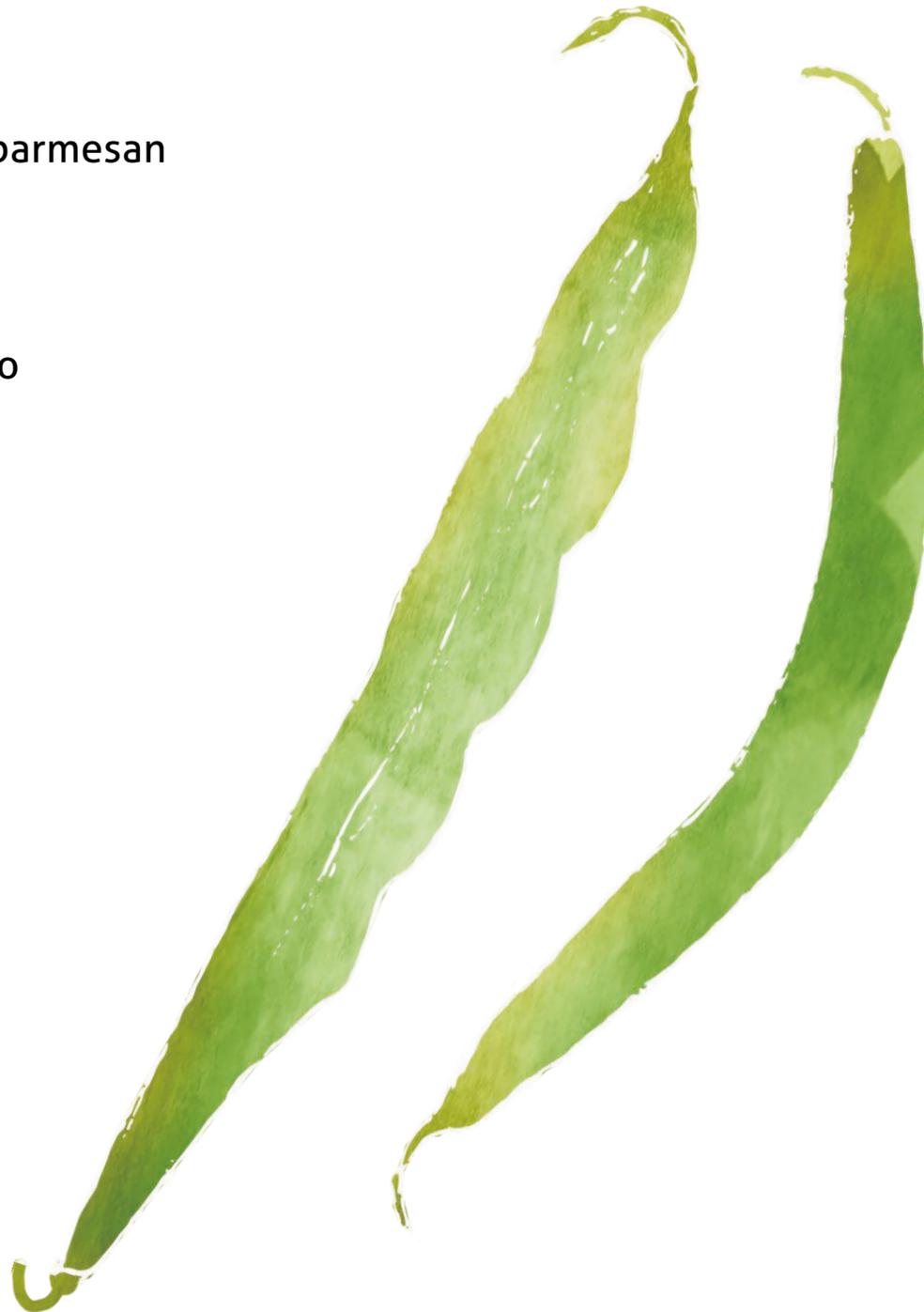


FÈVES

Cuire les écorces blanchies avec du parmesan

BROAD BEANS

Cook parboiled pods with parmigiano



FENOUIL

- Cuire les tiges et fanes en risotto
- Utiliser les tiges vertes dans une sauce sicilienne pour les pâtes

FENNEL

- Cook stems and leaves in a risotto
- Use green stems in a Sicilian pasta sauce



