

Comment faire un pique-nique zéro déchet ?



En promenade ou en vacances, on arrive vite à remplir des sacs poubelles entiers avec nos déchets ! Si on essayait de moins jeter ? Voici nos conseils pour un pique-nique sans déchet.

On évite les produits emballés



Préparer soi-même son pique-nique demande un peu de temps mais le résultat est nettement plus savoureux. Alors, à la place du sandwich ou de la salade emballée, on fait ses courses et on prépare tout ça soi-même. Même les chips peuvent se faire maison! Et pourquoi pas avec des épluchures ? (voir la recette en fin de livret)

Pour le dessert un fruit à croquer ou une salade de fruits préparés dans une boîte réutilisable remplaceront avantageusement la compote à boire. Si elle reste incontournable pour vos sorties, utilisez plutôt les gourde de compote réutilisable.

Comment emballer son sandwich ?

Aluminium, film étirable transparent... Autant de déchets à jeter à la fin du repas ! Pour éviter cela, on opte pour une serviette en tissu qu'on replie bien tout autour de son sandwich. Pratique : une fois sur place, on peut aussi d'essuyer avec. C'est aussi pratique d'utiliser le sac en papier qui, très souvent, entoure la baguette quand on l'achète !



Astuce : envie d'un œuf dur ? Laissez-le dans sa coquille ! Légère, elle est ce qu'il y a de plus facilement transportable.



Place aux boissons

Là, rien de compliqué : on choisit une gourde pour transporter l'eau plutôt que d'acheter de l'eau en bouteille. Et pour le thé ou le café, on pense aux gourdes thermos qui permettent de conserver la boisson bien chaude.

Envie de jus de fruits ? Prenez une grande bouteille à partager entre amis plutôt que des briquettes individuelles. C'est moins cher et plus convivial.

Vaisselle réutilisable et serviette en tissu

Vaisselle lavable, serviettes en tissu, jolie nappe à carreaux, elles rendront le pique-nique bien plus agréable...



Le tout, dans un cabas ou un sac à dos

Vous avez votre salade dans une boîte réutilisable, votre sandwich emballé dans une serviette réutilisable et votre gourde ? Alors il ne vous reste plus qu'à mettre le tout dans un sac repas isotherme, un sac à dos ou encore un panier. Plus jolis, ils sont également bien plus agréables à porter que leurs homologues en plastique !

Je n'abandonne rien derrière moi

Quelle qu'elle soit, on ne laisse pas de poubelle dans la nature. Utilisez vos contenants vides pour transporter des déchets que vous jetterez ensuite. Malheureusement, les coins de nature sont rarement épargnés par les déchets humains, autant ne pas en rajouter quand on vient profiter du calme et de la beauté de cette nature.



Idées recettes

Chips d'épluchures de pomme de terre

Ingrédients :

Épluchures de pommes de Terre

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

Option ail moulu et origan

Recette :

(Laver les pommes de terre avant de les éplucher)

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, verser les épluchures de pommes de terre.

Assaisonner selon vos goûts.

Verser un filet d'huile d'olive et mélanger.

Étaler les épluchures (ne pas les superposer) sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé.

Enfourner 15 minutes.

Une fois sorties du four, laisser refroidir...



Cake aux olives



Ingrédients :

250 g d'olives vertes
dénoyautées

1 paquet de lardons (environ 200
g)

4 œufs

250 g de farine

150 g de gruyère râpé

10 cl d'huile d'olive

10 cl de vin blanc sec (ou eau)

1 sachet de levure chimique

Poivre

Recette :

Préchauffez le four th.6 (180°C)

Rincez les olives pour les dessaler un peu.

Mélangez dans un saladier, la farine et la levure, ajoutez les œufs 1 par 1 en rendant la préparation la plus homogène possible.

Ajoutez alors le gruyère, le vin, l'huile d'olive, le poivre et mélangez à nouveau.

Incorporez les lardons et les olives. Versez dans un grand plat à cake (ou deux moyens : le cake doit pouvoir doubler de volume pendant la cuisson !) et enfournez pendant 45 min.

Laissez refroidir le cake avant de le démouler.

Sandwich tomates mozzarella

Ingrédients pour 4 personnes:

8 tranches de pain de mie (vous pouvez prendre du complet)

2 tomates

2 boules de mozzarella

4 tranches de jambon
Serrano

10 feuilles de basilic
ciselées

30 g de beurre mou

Huile d'olive

vinaigre balsamique

Sel, poivre



Recette :

Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Coupez les tomates en 12 rondelles.

Beurrez les 8 tranches de pain d'un seul côté. Prenez-en 4 et retournez-les, côté beurré en dessous, sur un plat. Posez sur chacune une tranche de jambon pliée en deux et 3 rondelles de tomates.

Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre balsamique. Ajoutez 2 ou 3 tranches de mozzarella selon votre goût et parsemez de basilic ciselé.

Couvrez chaque croque d'une tranche de pain de mie, face beurrée au-dessus cette fois. Appuyez légèrement avec les doigts pour bien faire adhérer.

Pour finir : faire cuire dans une poêle antiadhésive 3 minutes de chaque côté ou dans un appareil à croque-monsieur.

Compote de pommes à la cannelle



Ingrédients:

2 kg de pommes, de préférence des golden

1 sachet de sucre vanillé

50 g de sucre (inutile, si on travaille avec des goldens)

1 verre d'eau (20 cl)

Cannelle

Recette :

Épluchez les pommes et épépinez-les. Coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans une grande casserole.

Ajoutez un verre d'eau, le sucre vanillé, le sucre et la cannelle. Faites cuire à feu doux et rajoutez de l'eau si nécessaire.

Remuez de temps en temps et laissez mijoter environ 30 min. Une fois les pommes cuites (elles doivent être fondantes et en purée), mixez-les.

