

7 RECETTES
POUR UNE SEMAINE
ZÉRO DÉCHET

EN CUISINE,
ON NE JETTE RIEN!

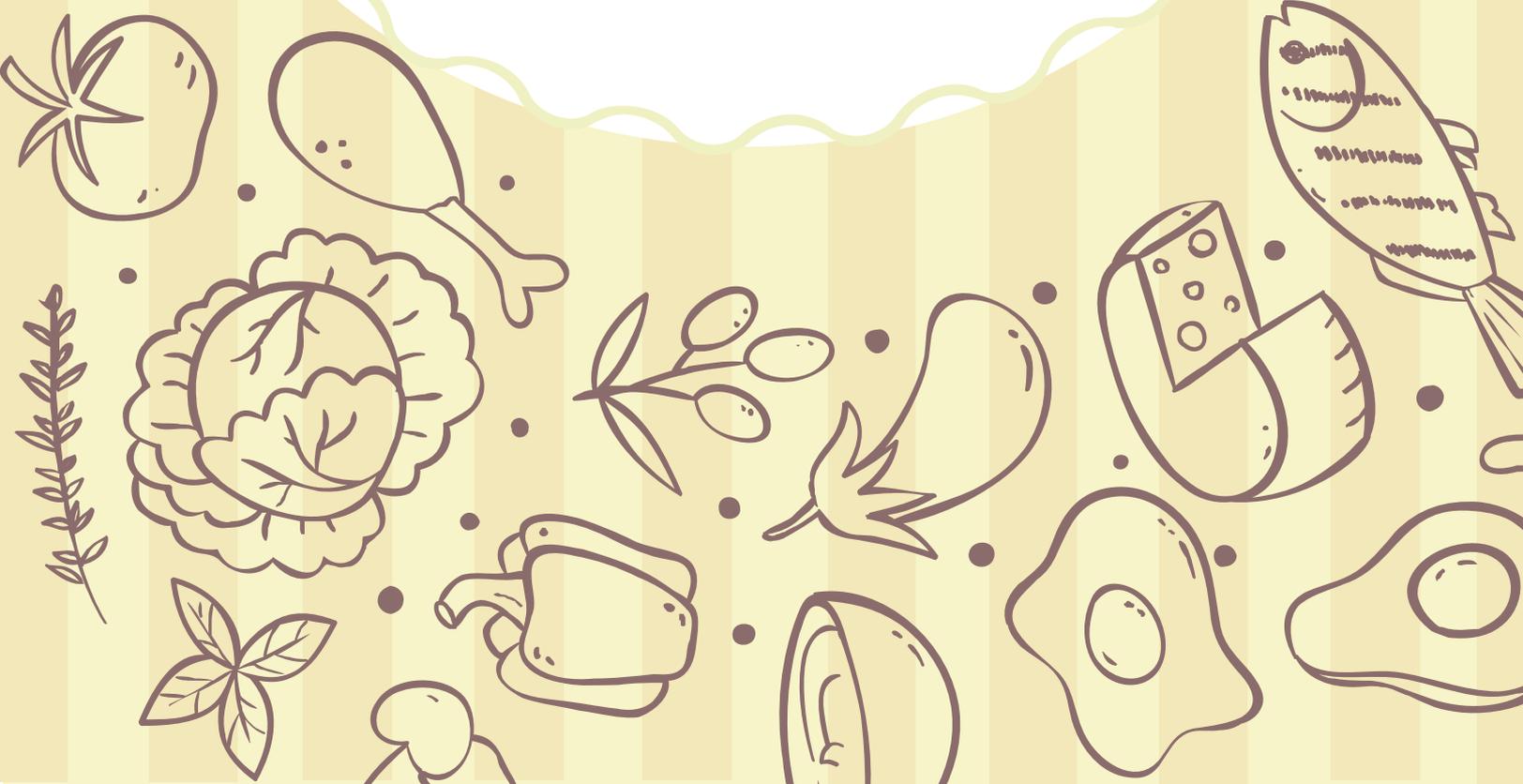


TABLE DES MATIÈRES

Le petit mot de l'Eco team	4
Les oeufs	5, 6
Bouillon aux épeluchures et fanes	7
Boisson rafraîchissante au concombre	9
Marinade au jus de tomate	10
Flamiche au vert de poireau	11
Soupe de fanes de radis	12
Gateau salé de Pain	13
Guide de bonnes pratiques pour démarrer dans le Zéro Déchet	14

Edition 1.0 - Novembre 2021

Administration communale de Chapelle-lez-Herlaimont - Eco Team - Karl De Vos

16 place de l'Hôtel de Ville

7160 Chapelle-lez-Herlaimont

LE PETIT MOT DE L'ÉCO TEAM

Vous n'êtes pas sans savoir que l'Administration communale s'est lancée dans une démarche Zéro Déchet qui vise à réduire au maximum la production de déchets.

Il s'agit bien de revoir son mode de consommation afin de produire moins de déchets à la source, et non pas simplement de mieux intégrer le recyclage dans nos modes de vie.

Pour ce faire, des activités diverses et variées sont pensées, conçues et proposées aux habitants par le service environnement et le service prévention de Tibi.

Cette démarche est aussi l'occasion de se remettre en question. En effet, il n'est pas concevable de demander aux citoyens d'effectuer des efforts dans ce domaine sans montrer l'exemple soi-même.

C'est pourquoi, L'Eco team communale s'est penchée sur la question et a rédigé un guide de recettes Zéro Déchet accompagné de conseils généraux. En effet, le thème imposé par le Service public de Wallonie était le gaspillage alimentaire.

Ce document que vous tenez en main est la première action mise en œuvre par l'équipe (Cemile, Isabelle, Paola, Mathieu, Nicolas, Sandro, Emel et Didier).

D'autres actions sont envisagées et si vous le souhaitez, n'hésitez pas à nous rejoindre.

L'équipe Eco team.

LES OEUFS

Certaines recettes demandent d'utiliser uniquement des jaunes ou des blancs d'œufs mais que faire alors des blancs ou jaunes restants ?

Vive la cuisine anti-gaspi car il est hors de question de jeter et de gâcher ces œufs.

Les idées sont nombreuses pour recycler avec gourmandise vos œufs.

Ne les jetez plus, inspirez-vous de nos recettes faciles.

Et si vous n'en avez pas besoin dans la foulée, il est tout à fait possible de les congeler dans les empreintes d'un moule à muffins par exemple.

Voici deux recettes, une première pour l'utilisation des jaunes d'œufs et la seconde pour l'utilisation des blancs.

CRÈME PÂTISSIÈRE

INGRÉDIENTS

- ½ litre de lait
- 50 grammes de farine
- 70 grammes de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- ½ gousse de vanille



PRÉPARATION

1. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse ;
2. Ajouter la farine, un verre de lait pour que le mélange soit plus liquide ;
3. Mettre à chauffer le reste du lait, lorsqu'il est tiède (au bout de 4 minutes) rajouter le mélange précédent (œufs, sucre, farine et lait) ;
4. Fender puis gratter la gousse de vanille, déposer les grains dans le lait ;
5. Mélanger au fouet jusqu'à ébullition. A ce moment-là notre crème sera déjà bien épaisse, vous pouvez arrêter la cuisson ;
6. Répartissez la crème dans des ramequins et décorer avec de la crème fraîche ou des fruits ou encore vous pouvez l'utiliser pour vos tartes.

ROCHER COCO

INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œufs
- 80 grammes de sucre cristallisé
- 140 grammes de noix de coco

PRÉPARATION

1. Mélanger les blancs d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le sucre soit bien incorporé ;
2. Laisser refroidir et préchauffer le four à 180° ;
3. Ajouter la noix de coco au mélange ;
4. Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé. A l'aide d'une cuillère à café, faire des petits tas et les déposer sur la plaque ;
5. Enfourner 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les rochers colorent.



CONSEILS ZD

L'éco-cuisine, c'est également faire attention à ses déchets ! Un « éco-citoyen » essaie toujours de cuisiner uniquement la quantité de nourriture nécessaire, afin d'éviter les restes et le gaspillage alimentaire.

Vous pouvez également recycler vos déchets alimentaires (épluchures de légumes, coquilles d'œufs, thé en vrac...) et fabriquer un bac à compost au fond du jardin. Le petit plus ? Les légumes de votre potager pousseront encore plus vite. Et quoi de plus écologique que de cuisiner les légumes de son propre jardin ?

BOUILLON AUX ÉPLUCHURES ET FANES

Cette recette de bouillon aux épluchures et fanes sera parfaite pour réaliser un risotto parfumé, une soupe froide type gaspacho (mixée avec d'autres légumes), pour cuire des pâtes par absorption, faire la base d'une vinaigrette...

INGRÉDIENTS

- 1 saladier d'épluchures et fanes de légumes bio
- 4 branches de romarin
- 2 gousses d'ail
- 6 cm de gingembre
- 1 poignée de grains de poivre
- 4 pincées de piment de Cayenne ou d'Espelette
- 1/2 c. à café de gros sel

PRÉPARATION

1. Commencez cette recette de bouillon en lavant soigneusement toutes les chutes et fanes de légumes.
2. Pelez le gingembre et l'ail, puis émincez-les. Concassez grossièrement le poivre.
3. Dans une cocotte, placez les épluchures et fanes de légumes, puis recouvrez-les d'eau. Portez le tout à ébullition, puis baissez le feu, ajoutez les aromates, les épices, et laissez frémir pendant 30 à 45 min à découvert. Hors du feu, placez un couvercle sur la cocotte puis laissez infuser 30 min.
4. Passez ce bouillon au chinois et réservez au frais.

CONSEILS ZD

Acheter sa nourriture en vrac : fruits, légumes, noix, céréales... en vrac. Mais aussi fromage et viande à la découpe. On choisit ainsi l'exacte quantité en fonction de ses besoins et on évite le suremballage.





BOISSON RAFRAÎCHISSANTE AU CONCOMBRE



INGRÉDIENTS

- Les pelures d'un concombre
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 1 citron vert
- 1 litre d'eau minérale
- 3 c à s de sirop de menthe

PRÉPARATION

1. Lavez les pelures de concombre. Hachez grossièrement les feuilles de menthe. Coupez le citron en rondelles.
2. Mettez tous les ingrédients dans une carafe, versez l'eau et fermez avec du film alimentaire.
3. Laissez deux heures au réfrigérateur. Consommez dans la journée.

CONSEILS ZD

Bien ranger ses légumes : ne pas les laver avant de les ranger dans le frigo.

Les envelopper les dans du papier journal ou sachets en papier et les placer dans le bac à légumes.

Ne pas garder les sachets plastiques qui retiennent l'humidité !

A ranger en vrac : courgettes, poivrons, concombres, aubergines.

A ranger dans un torchon sec : asperges et champignons.

MARINADE AU JUS DE TOMATE

INGRÉDIENTS

- Le jus et les pépins de 6 tomates
- Le jus d'un citron
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 cm de gingembre
- 1 c à c de purée de piment
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Mélangez le jus et les pépins des tomates avec le jus de citron, puis ajoutez l'huile et fouettez.
2. Râpez le gingembre. Ajoutez-le à la sauce avec la purée de piment, du sel et du poivre.
3. Versez cette marinade sur un dos de cabillaud, par exemple, et laissez mariner 1 heure au frais.
4. Faites cuire au four 15 minutes. Cette marinade peut se conserver au frais 2 jours avant utilisation.



CONSEILS ZD

Avec du pain et baguette rassis : faire des croûtons, du pain perdu ou de la chapelure.

FLAMICHE AU VERT DE POIREAU

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- Le vert de 12 poireaux
- 3 oignons nouveaux avec les fanes
- 4 œufs
- 50 grammes de beurre
- 20 cl de crème épaisse
- 20 cl de crème liquide
- 1 c à s de sucre
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Coupez finement le vert des poireaux. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Egouttez-les bien.
2. Faites-les revenir dans une poêle avec le beurre et les petits oignons ciselés. Ajoutez le sucre et faites fondre sur feu doux pendant 10 minutes.
3. Préchauffez le four à 180°C. Battez dans un bol les œufs avec les crèmes, la muscade, du sel et du poivre.
4. Etalez la pâte dans un moule, puis disposez la poêlée de poireaux et versez la crème. Enfournez pour 35 minutes. Servez chaud.



CONSEILS ZD

Gardez les eaux de cuisson non salées pour arroser les plantes une fois l'eau refroidie.

SOUPE DE FANES DE RADIS



PRÉPARATION

Pour les garder vertes à souhait, jetez les fanes propres dans l'eau déjà frémissante et laissez-les cuire seulement quelques minutes.

Ajouter une pomme de terre déjà cuite dans votre eau de cuisson : sans elle, la soupe de fanes de radis risque d'être très aqueuse.

Ajouter une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson pour conserver la couleur bien verte des fanes.

CONSEILS ZD

Saviez-vous que tout est bon dans le poireau ? Oui, même le vert ! Séparez le vert et le blanc du poireau, puis :

- Coupez les bouts trop vieillis ou desséchés, qui sont généralement jaunes.
- Enlevez les feuilles trop rigides. Il ne faut garder, au final, que les feuilles souples et d'un vert vif.
- Nettoyez ensuite le vert du poireau à l'eau froide, pour le débarrasser de la terre, du sable et de toutes les impuretés.
- Enfin, faites blanchir le vert du poireau dans l'eau bouillante légèrement salée. Une fois blanchi, on va vite le glacer en le déposant dans un saladier rempli d'eau froide. Ceci va permettre d'arrêter la cuisson et fixer sa couleur. Le vert du poireau est maintenant prêt à être utilisé.

GÂTEAU SALÉ DE PAIN



PRÉPARATION

Prendre 220 grammes de pain sec coupé en morceaux ramollis dans 1/2 litre de lait froid. Bien malaxer puis ajouter 2 oeufs et éventuellement, des restes de viande ou lardons, ou uniquement un mélange d'épices poivron, tomates, ail ..., (pas de sel car le pain est déjà salé) et 100g de gruyère râpé ou des restes de fromage à tartiflette.

Remplir un moule à gâteau beurré ou huilé et mettre au four thermostat 6 pendant 30 minutes (attention s'il est trop cuit, le gâteau sera sec). A déguster tiède ou froid avec une salade verte !

EN VERSION SUCRÉE

220gr de pain sec en morceaux ramollis dans 1/2l de lait froid, 80g de sucre cassonade, 1 tasse de raisin réhydraté, des morceaux de dattes, de pruneaux, d'abricots sec ... bref les fonds de placard et vous aurez après cuisson un délicieux pudding !

CONSEILS ZD

Pour éviter de gaspiller des denrées alimentaires en les oubliant au fond du frigo, placez celles à la DLC (date limite de consommation) la plus courte devant. Ainsi, vous serez certains de consommer en priorité les plus rapidement périssables.



GUIDE DE BONNES PRATIQUES POUR DÉMARRER DANS LE ZÉRO DÉCHET

4 idées pour utiliser l'intégralité des légumes

Pesto de fanes de carottes à la coriandre

Rincez 40g de fanes. Essuyez-les et mixez-les avec 1/2 bouquet de coriandre effeuillée, 50g de pignons, 50g de parmesan, 1 gousse d'ail, 10cl d'huile d'olive et le jus d'1/2 citron, en procédant par à-coups. Servez avec des pâtes.

Épluchure de pommes de terre gratinées

Rincez et épongez les épluchures. Chauffez une poêle huilée et faites-les saisir. Égouttez et répartissez sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Parsemez de fromage râpé et faites gratiner 15min à 180°C. Dégustez à l'apéritif !

Pancakes aux peaux de légumes

Nettoyez 200g de peaux de légumes (courgettes ou carottes). Mixez-les grossièrement. Versez 250g de farine dans un saladier, incorporez une cuillère à café de levure chimique, 5cl d'huile, 40cl de lait et 2 œufs battus. Ajoutez les légumes, salez, poivrez et mélangez. Faites cuire par petites quantités dans une poêle huilée.

Chips de peaux de légumes

Rincez et séchez des épluchures de légumes. Mélangez les dans un saladier avec un filet d'huile, du sel et du poivre. Répartissez les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourez à 200°C pour 15min.

Que faire avec les restes ?

Quelle que soit la recette que vous décidez de cuisiner pour votre repas, privilégiez toujours les légumes de saison et les ingrédients issus de producteurs locaux. C'est le premier pas vers une cuisine plus écologique et responsable.

Que faire avec des restes de poulet rôti ?

A part préparer du bouillon, les restes d'un poulet rôti ne sont généralement pas très inspirants. Et pourtant...

Un parmentier gourmand ... On répartit la viande de poulet hachée et assaisonnée (sel, poivre) dans un plat ou des moules individuels. On ajoute quelques fruits à coque (amande, pistache, noix de cajou, cacahuètes) concassés et on recouvre de purée de pommes de terre ou de patate douce. On saupoudre de chapelure de pain ou de pain d'épices et on fait griller au four quelques minutes. On peut aussi renverser la tendance en mettant la purée dessous et la viande dessus. On mixe ses restes de poulet avec un jaune d'œuf et de la coriandre hachée. On assaisonne et on forme des boulettes. On les farine légèrement et on les fait poêler jusqu'à ce qu'elles soient dorées. A déguster à l'apéritif ou en plat avec une salade de saison.

Que faire avec des restes de purée ?

Vous vous êtes un peu emballé sur la quantité de purée de panais ou de pommes de terre ? Pas de problème. **Des faux « steaks hachés » ...** On mélange la purée avec de la viande hachée, on assaisonne en sel et poivre. Si le mélange n'est pas assez consistant, on ajoute un peu de farine. On forme des « steaks ». On les passe d'abord dans la farine, puis dans un mélange d'œuf battu et de lait avant de les rouler dans la chapelure. On les poêle jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Un velouté veggie ... On allonge la purée avec du lait de soja ou du lait de riz. On assaisonne de piment, de sel et de poivre. Et on saupoudre de ciboulette ciselée.

Que faire avec des restes de pommes de terre ?

Des restes de pommes de terre vapeur à recycler ? Suivez le guide.

Des œufs cocotte du Sud ... On met des dés de pommes de terre au fond de ramequins. On ajoute de l'oignon haché, des morceaux de tomates séchées et du bacon ou du lard émincé. On casse un œuf dans chaque ramequin, on ajoute du sel et du poivre. On enfourne jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore coulant.

Un gratin de légumes déjà cuits ... On aille un plat à gratin. On alterne des couches de rondelles de pommes de terre et de patates douces déjà cuites, avec des rondelles d'oignons. On fait griller quelques minutes au four. On peut aussi ajouter un appareil composé d'œufs et de crème avant d'enfourner.

Que faire avec des restes de compote ?

Vous n'en pouvez plus de vos trois kilos de pommes transformées en aliment pour bébé ? Transformations ! **Un milk-shake fruité ...** On mixe de la compote avec de la glace vanille et on ajoute du lait selon son envie.

Des pancakes renversants ... On mélange de la farine, des œufs et de la compote. On allonge avec un peu de lait si la pâte n'est pas assez fluide, elle doit être un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes. On fait cuire les pancakes dans une poêle beurrée jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté. Et on sert avec du miel, ou du sirop d'agave.

Que faire avec des restes de cake ?

Avoir les yeux plus gros que le ventre, c'est fréquent. Et vous n'échappez pas à la règle avec ce cake que vous êtes incapable de finir en l'état. Solutions ! **Un entremets chocolaté ...** On mixe le cake avec un peu de cacao et du beurre fondu jusqu'à obtenir une pâte. On l'étale sur le fond et les parois d'un moule à charnière et on ajoute dessus de la mousse au chocolat. On laisse prendre au frais quelques heures.

Des toasts croustillants ... On coupe le cake en tranches très fines. On les fait griller au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. A servir au petit déjeuner avec de la confiture ou à déguster telles quelles.

Conseils Zéro Déchet pour vos légumes

Vos carottes et vos céleris sont défraîchis ? Coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper dans de l'eau glacée au réfrigérateur. Le lendemain, vous pourrez les consommer crus ou dans une préparation.

La laitue est toute ramollo ? Placez-la ¼ d'heure dans de l'eau tiède, puis passez-la sous l'eau froide : elle retrouvera tout son croquant.

Vos pommes sont toutes fripées ? Laissez-les tremper un instant dans de l'eau bouillante : elles redeviendront toutes fringantes.

Vous souhaitez conserver vos oignons plus longtemps ? Placez vos oignons dans un vieux collant en faisant des nœuds entre chaque afin d'éviter qu'ils ne se touchent. Stockez-les ensuite à l'abri de la lumière et des changements de température, de préférence dans un endroit frais.

Vous n'avez besoin que de quelques gouttes de jus de citron ? Inutile de couper votre citron en deux. Faites un simple trou dans son écorce, pressez-le légèrement pour utiliser son jus et rebouchez le trou avec un cure-dents.

Pensez au batchcooking ! Préparez tous les repas de la semaine le dimanche, en une seule session de cuisine. C'est pratique, économique et un véritable gain de temps.

Vous souhaitez optimiser la conservation de vos aliments dans votre réfrigérateur ?

Facile : il vous suffit de les stocker dans la zone de conservation ad hoc afin d'empêcher la prolifération des bactéries.

Mon frigo est-il bien rangé ?

Zone froide (entre 0 °C et 4 °C) ... Cette zone est située en haut ou en bas de votre réfrigérateur (en fonction du modèle*) et est conçue pour conserver la viande et le poisson crus, les fruits de mer, les plats en sauce faits maison, la charcuterie, les laitages entamés, les jus de fruits frais et les produits en cours de décongélation.

*La zone la plus froide se situe généralement près de l'évaporateur, dans le haut des réfrigérateurs traditionnels et dans le bas pour les combinés à deux portes. Dans les réfrigérateurs à froid ventilé ou brassé, les températures sont plus homogènes.

Zone fraîche (entre 4 °C et 6 °C) ... Située en dessous ou au dessus de la zone froide, c'est l'endroit idéal pour conserver la viande et le poisson cuits, les produits cuisinés, les laitages non entamés (fromage frais, yaourt,...), le fromage, les pâtisseries, les fruits et légumes cuits, les sauces maison.

Bac à légumes (entre 8 °C et 10 °C) ... Cette zone est réservée aux fruits et légumes mais aussi aux fromages (bien emballés) que l'on souhaite affiner quelques jours.

La porte (entre 6 °C et 8 °C) ... Déposez-y le beurre, les boissons, les œufs, les pots de confiture ouverts et les condiments (moutarde, mayonnaise, ...).

Pique-nique sans déchets, possible ou pas ?

Lorsque le beau temps revient, les envies de sorties en plein air se précisent Quoi de mieux que de savourer un petit repas sur une belle couverture au milieu de la pelouse d'un parc à l'ombre d'un arbre. Et si cette occasion vous amenait à réfléchir à comment produire moins ou pas de déchets.

Quelques petits gestes peuvent vous y aider :

1. Si vous cuisinez vous-même avec des produits de saison, vous éviterez tous ces aliments (sandwiches, salades, ...) qui sont suremballés. Vous pourrez aussi mieux adapter les quantités et ainsi réduire le gaspillage alimentaire.
2. Pour les boissons, prévoyez des gourdes réutilisables et des thermos.
3. Un plaid ou un vieux drap peuvent service de couverture. Pour éviter d'être mouillé, mettez une vieille nappe en plastique en dessous.
4. Pour consommer vos préparations, refusez le jetable. Utilisez des boîtes et gobelets réutilisables ou mieux envisagez d'utiliser des bocaux en verre. Fourchettes, couteaux, cuillères et assiettes de la maison vous éviteront de consommer et de jeter beaucoup de plastique à la poubelle.
5. Pour le transport, là aussi, utilisez ce que vous avez : sac réutilisable, cabas, glacière, ... N'achetez pas pour l'occasion !



D'autres astuces pour cuisiner malin ?

L'éco-cuisine commence dans le caddy ou votre panier !

Si vous voulez cuisiner tout en respectant l'environnement, commencez par utiliser des produits écologiques. Les légumes bio ou de saison sont non seulement plus savoureux, mais ils contiennent également plus de vitamines. Faites aussi attention à leur provenance et évitez les produits qui viennent de loin.

Un des premiers réflexes éco-responsables que vous pouvez adopter est de consommer « local » : ce qui coûte souvent moins cher que des fruits importés par avion de l'autre bout de la planète ! Il existe des magasins où les emballages sont réduits voire interdits, mais cette initiative n'est actuellement réalisée qu'à petite échelle. Mais en faisant vos courses, vous pouvez privilégier des produits aux emballages biodégradables et utiliser un sac réutilisable plutôt qu'en plastique. En cuisine aussi, on peut lutter pour l'environnement. Avec de meilleurs réflexes, en utilisant moins de plastique... Bienvenue dans l'ère de l'éco-cuisine !

Utilisez des couvercles pour une cuisine plus écologique !

Cuisiner écologique, c'est aussi utiliser le moins d'énergie possible : couvrez donc toujours vos casseroles. En plus, ce petit geste éco-citoyen accélère sensiblement le processus de cuisson. C'est assez logique : couvert, on a plus chaud... Il est aussi important d'utiliser la casserole adéquate. Une trop petite casserole sur un grand feu vous fait perdre des tonnes d'énergie, et vice-versa. C'est juste une question d'habitude !

L'éco-cuisine... jusque dans le réfrigérateur !

Un réfrigérateur est un appareil gourmand en énergie. Conserver ses aliments au frais tout en respectant l'environnement implique de toujours bien fermer la porte du frigo. À l'achat d'un nouvel appareil, investissez un peu plus et choisissez un frigo de classe A++, qui consomme beaucoup moins d'énergie. Cela vaut aussi pour le congélateur.

Vous avez terminé de préparer le repas mais il vous reste de la nourriture ? Laissez-la refroidir avant de la placer au réfrigérateur. Cela est plus écologique car le frigo devra moins travailler et dépensera donc moins d'énergie.

Gardez toujours le four fermé !

Lorsque vous surveillez la cuisson d'un de vos plats, évitez d'ouvrir le four ou vous risquez de gaspiller de l'énergie. Vérifiez régulièrement l'état d'usure des joints.



Quelques conseils Zéro Déchet pour terminer

Sur ma boîte aux lettres, j'appose l'autocollant "STOP PUB"

Pour éviter les gaspillages inutiles de papier, gérez autrement le surplus de publicité. L'autocollant "STOP PUB" ne concerne que la publicité non adressée et la presse gratuite non adressée. Il ne concerne donc pas les imprimés qui mentionnent vos nom, prénom et adresse.

De nouveaux autocollants STOP PUB sont disponibles, vous les trouvez dès à présent :

- dans les Espaces Wallonie ;
- dans les Guichets Énergie Wallonie ;
- dans les bureaux de poste ;
- à votre administration locale.

Les personnes ayant des difficultés à se rendre dans l'un des endroits de distribution proposés et les personnes à mobilité réduite peuvent commander les nouveaux autocollants STOP PUB en envoyant une demande à ediwall@spw.wallonie.be.

Emporter son sac réutilisable dès qu'on sort ... On en glisse un pliant dans son sac à main, on en laisse des solides dans sa voiture ou sa sacoche vélo... On est ainsi équipé pour refuser tous ceux que les commerçants nous proposent, même lors de petites courses imprévues.

Emballer ses cadeaux dans un furoshiki ... Avec cet emballage en tissu réutilisable, fini les montagnes de papier cadeau qui finissent à la poubelle après les fêtes ou un anniversaire !

Trier ses affaires et désencombrer sa maison ... C'est fou ce qu'on peut accumuler. Allez, on profite de l'été pour faire un bon tri. Simplifier ce qui nous entoure fait du bien à l'esprit et ça motive à ne pas remplir à nouveau son intérieur de choses inutiles !

Nettoyer avec quelques produits d'entretien simples ... De l'eau, une microfibre et seulement 5 produits permettent de (presque) tout nettoyer. Écologique et économique ! Et si on les achète en vrac ou en grands conditionnements, on réduit encore plus les déchets d'emballage.

Louer jeux et jouets à la ludothèque ... Profiter de dizaines de jeux pour tous les âges, en changer souvent mais sans s'encombrer ni produire de déchets, le tout pour un prix dérisoire, voilà les nombreux avantages de la ludothèque.

Et en plus, c'est l'occasion d'un chouette rendez-vous ludique en famille !

Utiliser une gourde ... Remplacer sa petite bouteille quotidienne par une gourde, c'est 5,5 kg de déchets en moins par an.

On la choisit plutôt en verre ou inox. Encore mieux (et plus économique !) : on la remplit d'eau du robinet.

Acheter ses vêtements en seconde main ... Moins chère, meilleure pour l'environnement, dans la tendance vintage, la seconde main a de nombreux avantages. Une belle façon de lutter contre la "fast fashion" ou "mode jetable".

Choisir des piles rechargeables ... On remplace les piles jetables par des rechargeables. Elles existent aussi en modèle à décharge lente. Le tout couplé avec un chargeur de qualité qui accepte plusieurs types de piles !

Rentrée scolaire : trier son matériel et réutiliser tout ce qui est en bon état ... Avant de se ruer au magasin avec la liste de l'école, on fait le tri dans les affaires de l'an passé. Le matériel solide dure longtemps. On ne rachète que le nécessaire. Voilà moins de déchets et des économies !

Acheter ses boissons en bouteilles consignées ... L'emballage est lavé et réutilisé de nombreuses fois. Idéalement, les bouteilles vides devraient parcourir moins de 250 km. On combine donc produits locaux (ou mis en bouteille localement) et emballages consignés. On reconnaît les consignés à la mention "Consigné".

Faire un gommage avec le marc de café ... Au lieu de le jeter au compost - ou pire, à la poubelle - on utilise le marc de café pour préparer un gommage maison pour le corps. Utile toute l'année, il est excellent pour préparer sa peau au soleil.

Utiliser les cendres pour nettoyer la vitre du poêle ... Voilà un débouché pour une partie de la cendre quand on se chauffe au bois. On utilise de la cendre fine (gris clair), de l'eau, du papier journal et un chiffon doux.

Où faire ses courses en vrac dans la région du Centre ?

Le vrac est, de plus en plus, à la mode et permet de faciliter son entrée dans la démarche Zéro Déchet. La quantité de déchets produite par votre ménage vous interpelle et vous souhaitez réduire les nombreux emballages que vous jetez à la poubelle.

Alors, n'hésitez pas à vous rendre dans un de ces magasins :

1. A tout seigneur, tout honneur, on commence par celui de Chapelle-lez-Herlaimont : **Le Croque Bio**, clos du Chêne Au Bois, 11 à Chapelle-lez-Herlaimont : majorité de produits bio.
2. **Vrac'ment Bon**, pas de magasin ici mais une camionnette qui vient chez vous. Elle est présente sur le marché chapellois du samedi matin.
3. **L'Ère du vrac**, chaussée Houtart, 347 à Houdeng-Geognies : premier magasin sans emballages à s'être installé dans la région qui organise aussi des ateliers cosmétiques.
4. **Atout Vrac**, rue de Robiano, 13 à Binche : réputé pour son shampoing solide au lilas d'un artisan de Solre-sur-Sambre.
5. **Ekivrac**, (La Louvière : rue de Bouvy, 86 – Soignies : place Verte, 12 et Braine-le-Comte : rue Henri Neuman, 33) : épicerie bios de proximité.
6. **Les Trois épis**, place Verte, 20 à Soignies : soutien à l'agriculture durable.



NOTES



ECO TEAM CHAPELLE

Ce livret est le résultat d'une démarche initiée par le Service public de Wallonie invitant les communes à s'inscrire dans une démarche Zéro Déchet.

L'Administration communale de Chapelle-lez-Herlaimont qui est engagée depuis plusieurs années dans la prévention des déchets a saisi cette occasion pour intensifier son action dans ce domaine.

Elle a décidé d'entraîner ses citoyens dans ce mouvement via des actions spécifiques et veut montrer l'exemple en développant en interne des actions Zéro Déchet.

