

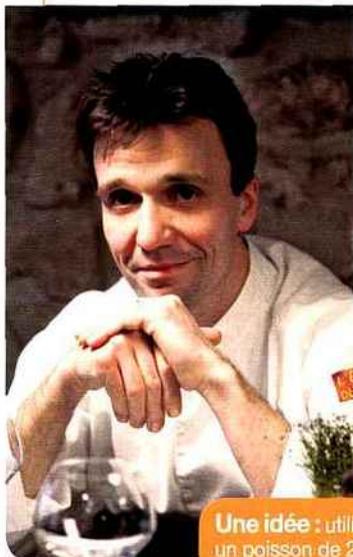


CONSEILS DE PROS

Pour ces cuisiniers, le gaspillage est vraiment impensable ! Pas seulement par souci d'économie, mais aussi pour le respect de l'environnement.

Des chefs

François Pasteau, l'Épi Dupin, Paris (75)



"Pour éviter de gaspiller les produits, il convient d'utiliser la moindre parure de viande, de poissons, de légumes et de la transformer en quelque chose de bon, pour se faire plaisir et ravir ses convives. Un exemple : le bulbe du fenouil, cru ou cuit, s'emploie en garniture et ses tiges vertes une fois confites sont un délice pour accompagner un dessert à la pomme ou une simple crème glacée. Il faut aussi penser, quand on fait lever les filets par le poissonnier, à lui réclamer les flancs, les arêtes et la tête."

Une idée : utiliser les flancs de poissons (sur un poisson de 2 kg, ils représentent 300 g de chair) qui, après avoir été pochés dans du lait puis émiettés, accompagnent une purée.

Gérard Caillé, Jaune Poussin, Périgueux (24)



"L'idéal est d'acheter des produits frais et de saison, en circuit court, directement du producteur au consommateur. Et pourquoi ne pas se grouper pour faire des achats en grandes quantités ? Bien évidemment, il est très judicieux d'utiliser les restes ou de les composter, quand cela est possible. On se servira ensuite du compost pour faire pousser des plantes aromatiques."

Une idée : adopter des poules, c'est malin ! Chaque consommateur consomme une cinquantaine de kilos de nourriture recyclée par an, tout en fournissant des œufs frais gratuits et un bon poulet de temps en temps.

Raphaël Rego, Oka et Maloka, Paris (75)



"Ayant grandi au Brésil, où beaucoup de gens ont peu à manger, c'est pour moi un devoir d'essayer de cuisiner l'intégralité des produits. Les épluchures de légumes, par exemple, sont une excellente base pour la réalisation des bouillons et des soupes. Par ailleurs, s'il y a beaucoup de restes après un repas, il ne faut jamais hésiter à les emballer pour que les amis repartent avec. On peut également organiser un brunch le lendemain, en proposant des petits snacks à partager."

Une idée : mixer un reste de purée de pommes de terre, de carottes ou de céleri avec un peu de crème puis passer le mélange au siphon afin de réaliser une mousse très légère.

Julien Gatillon, le 1920, Megève (74)



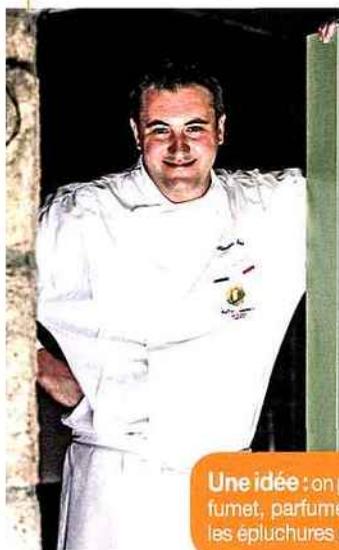
"Pour faire une soupe ou un potage, je conseille d'acheter des légumes « moches » ou « déclassés ». Bien sûr, ils sont moins réguliers et moins jolis, mais ils ont le même goût et sont beaucoup plus économiques. Pour éviter de gaspiller, je propose de réutiliser les épluchures des légumes. Avec la peau ou les fanes des carottes, par exemple, on obtient des chips originales. Enfin, pour économiser de l'énergie, je remplace la cuisson du poisson au four ou à la poêle par une marinade. Il faut tailler finement le poisson avant de le faire mariner, c'est l'acidité des agrumes ou du vinaigre qui sert de cuisson."

Une idée : étonner en préparant un délicieux velouté avec les coses des petits pois.



écologes

Sébastien Sanjou, Le Relais des Moines, Les Arcs-sur-Argens (83)



"Pour moi, l'essentiel est d'employer des produits de saison. Lorsqu'on les achète au bon moment, ils demandent beaucoup moins d'énergie pour leur production. Par ailleurs, je conseille de privilégier les circuits courts. C'est bon pour l'environnement et les achats faits au jour le jour permettent de réduire les pertes. Sans oublier, bien sûr, qu'il faut apprendre à retraiter l'ensemble des parures pour gaspiller le moins possible."

Une idée : on peut réaliser un excellent fumet, parfumé à souhait, en utilisant les épluchures des champignons.

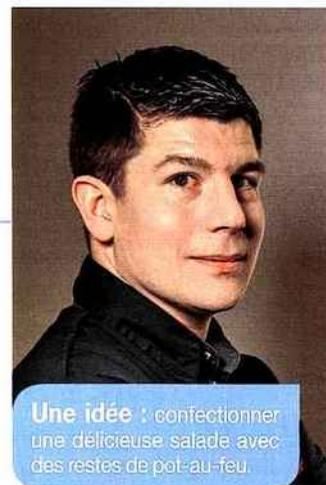
Pierre Meneau, le Crom'exquis, Paris (75)



"Pour moi, il est du devoir du cuisinier d'utiliser toutes les ressources à sa disposition afin d'éviter le gaspillage. Prenons l'exemple du homard : on utilise bien sûr la queue et les pinces, mais les têtes permettent aussi de réaliser un beurre ou un bouillon aromatisé. Pour le beurre, il suffit de laisser infuser les têtes sur feu doux dans un peu de beurre clarifié, avant de filtrer, puis de laisser refroidir et d'assaisonner. Il est possible de faire la même préparation avec des langoustines ou du crabe, par exemple."

Une idée : congeler les produits et les restes pour éviter bien des pertes, mais mieux vaut le faire lorsqu'ils sont encore "frais" plutôt qu'après une semaine au réfrigérateur.

Marc Weibel, La Casserole, Strasbourg (67)



"Le restaurant ne ferme jamais, ce qui nous permet de toujours travailler en flux tendu pour tous les produits. Et nos fournisseurs se trouvent à moins de 50 kilomètres. À la maison, de nombreux restes peuvent être utilisés : le pain pour faire des croûtons ou du pain perdu, le blanc d'œuf, qui se garde au

Une idée : confectionner une délicieuse salade avec des restes de pot-au-feu.

congélateur, pour réaliser des mousses ou des meringues, et les fruits un peu vieillissants pour des compotes.

Koji Higaki, L'inconnu, Paris (75)



"Par principe, je ne jette pas de nourriture. Comme j'emploie des produits de qualité, je considère que les restes en font partie ; et si je ne les présente pas sur l'assiette, je peux les utiliser dans des sauces. Le pain n'est pas systématiquement proposé au restaurant, et pour les pâtes nous laissons aux clients le choix de la quantité."

Une idée : déshydrater la peau des carottes, c'est possible au four. Il suffit ensuite de la mixer pour en faire une poudre, à la fois comestible et décorative.

Pierre Augé, La Maison de Petit Pierre, Béziers (34)



"Nous travaillons avec un service qui récupère puis recycle les huiles usagées. Et le trop-plein de restes nourrit les animaux des fermes voisines. Chez soi, il est très facile de transformer du pain rassis en chapelure et de réaliser un pesto avec des feuilles de radis. C'est très savoureux, légèrement piquant et original."

Une idée : recuire un peu les restes de viandes, les affiloche et s'en servir pour des petits farcis.