



Revenir sur http://nurtantio-projects.com/Zero_Gaspi.html



Actualité

- Rencontre avec Yves Mattagne
- Tête à tête avec Angès Martin-Lugand



Un oeil sur le monde

- Libérez le créatif qui est en vous!
- Destination voyage: Rome
- Une recette zéro gaspi, un challenge



Histoires de famille

- Détox digitale en famille



À ne pas rater !

- Les coups de cœur de la rentrée littéraire
- Le week-end du client



Adopter la méthode zéro gaspi !, c'est jeter moins pour vivre mieux. Un exemple ? Plutôt que de vous débarrasser des restes du repas de la veille, redécouvrez l'art de les accommoder de nos grands-mères : un choix simple, rapide et savoureux !
Un exemple ? Que diriez-vous d'une délicieuse tortilla préparée avec des restes de pommes de terre et de chips ?

Tortilla Just Keep It !

UNE RECETTE POUR ACCOMMODER VOS RESTES D'APÉRO, EN MODE « ZÉRO GASPI ! »

Préparation

1. Faites rissoler les restes de pommes de terre dans un peu de matière grasse. Réservez dans un saladier et ajoutez-y les restes de chips au sel.
2. Battez les oeufs avec le lait (ou la crème), salez, poivrez et versez-les dans le saladier. Customisez la tortilla avec vos restes d'apéro.
3. Faites revenir l'oignon dans la poêle avec un peu d'huile. Versez le contenu du saladier, couvrez et faites cuire à feu doux environ 5 min. Retournez-la et cuisez 3 minutes supplémentaires.
4. À servir tiède ou froide, en zakouski ou en plat de résistance.

Astuce cuisson : pour retourner la tortilla sans la briser, posez une grande assiette sur la poêle, retournez et faites glisser.

Alternative : versez la mixture dans un plat beurré au four 25 minutes de cuisson et le tour est joué !



Zéro gaspi !
la méthode pour jeter moins et vivre mieux

Un guide pratique pour mieux gérer ses courses et éviter les gaspillages : conseils pour acheter ce qui est nécessaire au meilleur prix, pour choisir les produits frais et les conserver pour qu'ils gardent leurs qualités nutritionnelles ou pour manger sainement et meilleur marché.

Larousse | 7,80 €

Ingédients

- Reste de pommes de terre cuites et coupées en rondelles
- Restes de chips au sel + autres restes d'apéro (olives / chorizo / morceaux de fromage, ou encore dés de poivrons, thon...)
- 1 ou 2 oignons émincé(s), selon la quantité des restes
- 4 à 6 oeufs selon la quantité des restes
- 1 c. à soupe de lait/ crème fraîche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Club : Un œil sur le monde | 44

Quelques trucs & astuces pour vivre durablement



Le zéro déchet sans complexe!
Racine | 19,95 €



Famille presque zéro déchet
ze guide
Thierry Souccar | 15 €



Objectif zéro déchet
Leduc.s | 17 €



Calendrier zéro déchet 2019
Rustica | 9,95 €

De petits gestes simples à adopter rapidement



Zéro plastique, zéro toxique
Thierry Souccar | 13,90 €



Ma jolie maison de poupée
Ma super fusée
Larousse | 6,70 €/livre



Je recycle mes vêtements
Dessain et Tolra | 11,15 €

Club : Un œil sur le monde | 45

Bon pour la planète, et bon pour moi ? OUI, c'est possible !



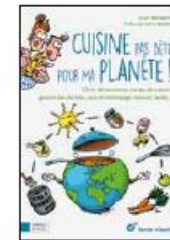
Ma cuisine pour une vie meilleure
-
Dascale Naessens
Solar | 31,40 €



Bon et sain
Gordon Ramsay
Hachette | 29,05 €



Vive les épluchures
cuisine, cosméto, jardin
Tana | 14,90 €



Cuisine pas bête pour ma planète !
Torre vivante | 15 €

Inscrivez-vous au challenge **Just Keep It !**

DU 01 AU 21/10, RECEVEZ GRATUITEMENT 1 INFO ET 1 ACTION PAR JOUR POUR ARRÊTER DE GASPILLER LA NOURRITURE.

Pour participer, il vous suffit de liker la page Facebook du challenge et de poster une photo illustrant l'action du jour (#JJKChallenge).

Parmi les lots, 5 chèques Club d'une valeur de 20 € chacun.

5x
1 CARTE CADEAU CLUB DE
20€



Facebook club.belgique

Lire l'article en version originale : <https://www.club.be/le-club-mag> (consulté le 23/09/2018)