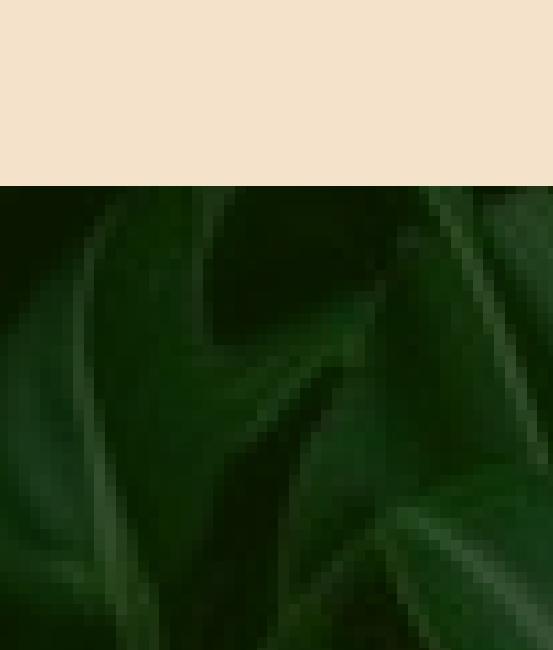


COOTTE.

Pour une cuisine *vraiment* durable



Qui sommes-nous ?



Bienvenue sur notre site dédié à la cuisine zéro déchet, où nous vous invitons à réinventer vos repas tout en respectant notre planète ! Découvrez une multitude de recettes créatives qui mettent en valeur les ingrédients de saison et minimisent le gaspillage. Chaque plat est accompagné d'astuces pour utiliser les épluchures, les restes et les surplus de manière ingénieuse. Que vous soyez novice ou cuisinier averti, notre plateforme vous aide à adopter des habitudes durables tout en vous régala. Rejoignez notre communauté engagée pour apprendre à cuisiner de façon responsable et délicieuse !

Nos recettes



Vous y trouverez une sélection de recettes simples et savoureuses, allant des entrées aux desserts, avec une attention particulière portée aux ingrédients de saison et à la cuisine zéro déchet. Chaque recette est accompagnée d'instructions claires et d'astuces pratiques pour vous guider pas à pas. Que vous cherchiez à épater vos invités ou à concocter un repas rapide en semaine, notre onglet 'Recettes' saura répondre à toutes vos envies culinaires tout en respectant notre belle planète. Bon appétit !

Commencer

Le gaspillage en quelques chiffres

Dans le monde

1.3 milliard de tonnes de nourriture sont jetées ou perdues chaque année, ce qui correspond à 1/3 des aliments produits sur la planète !

1/3



En Afrique et en Asie, les pertes et gaspillages alimentaires du producteur au consommateur représentent entre 6 et 11 kg par individu et par an, alors qu'en Europe et Amérique du Nord, ils se situent entre 95 et 115 kg.

En Europe

Avec ce que l'Europe jette chaque année à elle seule, on pourrait nourrir 1 milliard de personnes, soit l'intégralité des personnes qui souffrent de malnutrition dans le monde.

En France

Chaque année en France, ce sont 10 millions de tonnes de nourriture qui sont gaspillées tout au long de la chaîne alimentaire. Cela représente 16 milliards d'euros perdus (cela représente 240 euros par français chaque année) et 15.3 millions de tonnes d'équivalent CO2 émis pour rien !



Nos astuces

Rejoignez-nous pour adopter des pratiques culinaires respectueuses de l'environnement tout en égala vers un mode de vie plus durable, faisant de chaque repas une étape vers un mode de vie plus durable.

Découvrir

Liens utiles

À propos

Mentions légales

Réseaux sociaux

Ils nous soutiennent

Nos astuces

Nos recettes

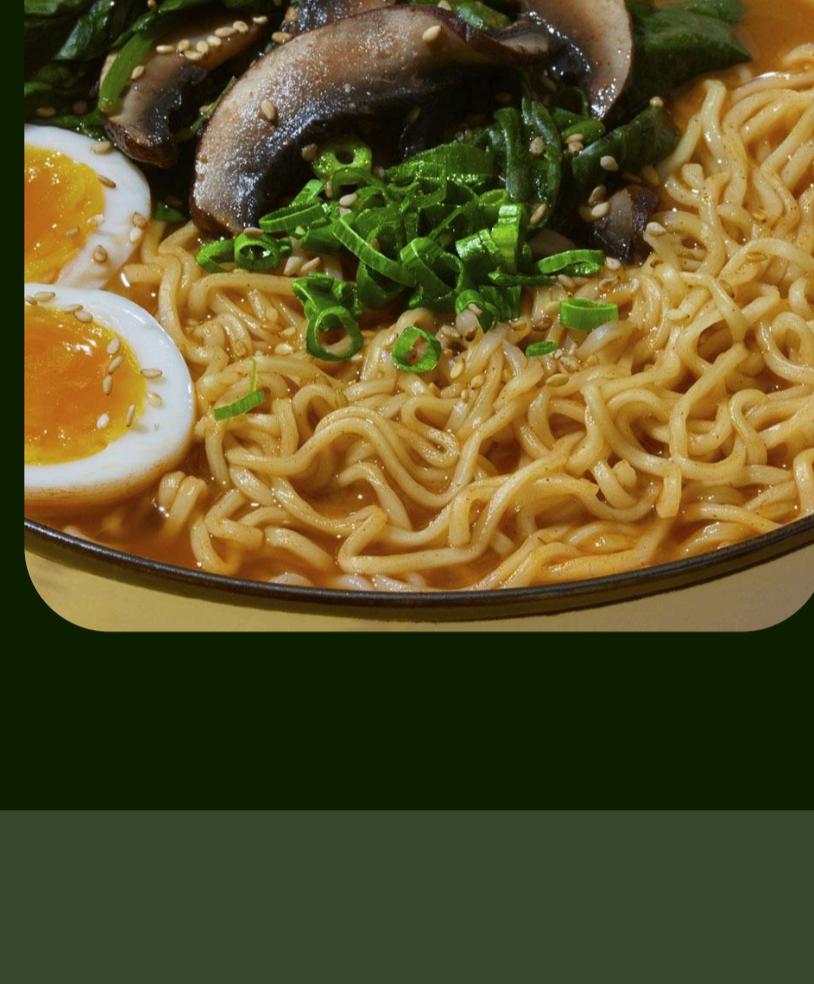
Déconnexion

Profil

COOTTE.

NOS RECETTES

"Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo."

[Créer ma recette](#)[Tout afficher](#)[Sans Gluten](#)[Vegetarien](#)[Vegan](#)[Rapide](#)

Ramen

Plongez dans un bol de bonheur avec notre recette de ramen. Préparez-vous à régaler vos papilles et à impressionner vos amis ! Cliquez ici pour découvrir la recette et créez votre propre chef-d'œuvre culinaire !

[Commencer](#)

Salade de pates

Découvrez une explosion de saveurs avec notre salade de pâtes colorée ! Des pâtes al dente mélangées à des légumes croquants, des herbes fraîches et une vinaigrette légère et zesty. Parfaite pour un repas rapide ou un pique-nique !

[Commencer](#)

Soupe aux champignons

Savourez une soupe aux champignons crémeuse et réconfortante, pleine de saveurs riches et terreneuses. Parfaite pour les journées fraîches, elle est simple à préparer et tellement délicieuse ! Cliquez ici pour la recette et laissez-vous emporter par ce délice réconfortant !

[Commencer](#)

Boulettes à l'indienne

Laissez-vous envoûter par nos boulettes indiennes épices, tendres et savoureuses, plongées dans une sauce riche et aromatique. Parfaites avec du riz ou en apéritif, elles promettent un voyage culinaire inoubliable ! Cliquez ici pour la recette et faites danser vos papilles !

[Commencer](#)

Omelette aux légumes

Découvrez une omelette moelleuse, garnie de champignons sautés savoureux et d'herbes fraîches. Simple à préparer et pleine de saveurs, elle est parfaite pour un petit-déjeuner ou un brunch rapide ! Cliquez ici pour la recette et savourez ce délice en un clin d'œil !

[Commencer](#)

Patates au four

Découvrez des patates au four dorées et croustillantes, assaisonnées d'herbes et d'épices, pour un accompagnement irrésistible. Faciles à préparer, elles sont idéales pour accompagner tous vos plats ! Cliquez ici pour la recette et ajoutez ce délice à votre table !

[Commencer](#)

Liens utiles

[À propos](#)[Nos astuces](#)[Mentions légales](#)[Nos recettes](#)[Réseaux sociaux](#)[Déconnexion](#)[Ils nous soutiennent](#)[Profil](#)[Ils nous soutiennent](#)[Ils nous soutiennent](#)



Ingrediens

Bouillon :

- 1 litre d'eau
- Épluchures de légumes (carottes, oignons, céleri)
- Tiges de champignons (shiitake ou autre)
- Une petite algue si vous en avez

Nouilles :

- 200 g de nouilles de ramen (ou des nouilles de blé complètes, ou même des restes de pâtes)

Garnitures :

- Légumes de saison (chou, épinards, radis) : utilisez aussi les feuilles et les tiges
- 1 œuf (optionnel)
- Restes de viande ou tofu (optionnel)
- Sauce soja ou tamari

Ramen

Préparation du bouillon

Dans une grande casserole, mettez l'eau, les épluchures de légumes, les tiges de champignons et l'algue. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes. Filtrez ensuite le bouillon pour retirer les solides.

Cuisson des nouilles

Faites cuire les nouilles selon les instructions du paquet. Si vous utilisez des restes de pâtes, réchauffez-les simplement dans le bouillon.

Préparation des légumes

Dans le bouillon filtré, ajoutez les légumes de saison coupés en morceaux. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Assemblage des ramen

Si vous avez des restes de viande ou du tofu, faites-les revenir dans du beurre quelques minutes à la poêle. Pour l'œuf, faites-le cuire dans de l'eau bouillante pendant 6 à 7 minutes, puis plongez-le dans de l'eau froide avant de l'écaler. Dans des bols, disposez les nouilles puis versez le bouillon chaud avec les légumes et les protéines. Rajoutez enfin quelques graines de sésame, de la sauce soja ou du tamari et le vert d'un oignon jeune ciselé grossièrement ou de la coriandre pour les toppings.

Bon appétit !

Liens utiles

À propos

Nos astuces

Mentions légales

Nos recettes

Réseaux sociaux

Déconnexion

Ils nous soutiennent

Profil

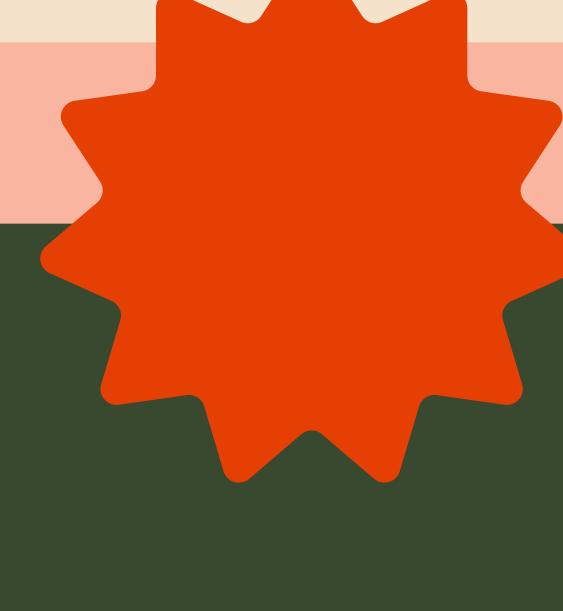


Etienne

Description

Découvrez une omelette moelleuse, garnie de champignons sautés savoureux et d'herbes fraîches. Simple à préparer et pleine de saveurs, elle est parfaite pour un petit-déjeuner ou un brunch rapide ! Cliquez ici pour la recette et savourez ce délice en un clin d'œil !

Découvrez une omelette moelleuse, garnie de champignons sautés savoureux et d'herbes fraîches. Simple à préparer et pleine de saveurs, elle est parfaite pour un petit-déjeuner ou un brunch rapide ! Cliquez ici pour la recette et savourez ce délice en un clin d'œil !



Recettes enregistrées

Ramen dechets

Plat

Plat

Plat



Omelette aux légumes

Découvrez une omelette moelleuse, garnie de champignons sautés savoureux et d'herbes fraîches. Simple à préparer et pleine de saveurs, elle est parfaite pour un petit-déjeuner ou un brunch rapide ! Cliquez ici pour la recette et savourez ce délice en un clin d'œil !

Commencer

Plat

Astuces enregistrées

Astuce

Astuce

Astuce

Liens utiles

À propos Nos astuces
Mentions légales Nos recettes
Réseaux sociaux Déconnexion
Ils nous soutiennent Profil

NOS ASTUICES

"Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo."

[Publier une astuce](#)[Plus ancien](#)[Plus aimées](#)

Utiliser les épluchures

Un moyen facile et rapide (plus ou moins) d'utiliser les épluchures de vos légumes en donnant à vos plats une saveur différente à chaque fois.

[Commencer](#)

Gras de canard maison

Une alternative très savoureuse au beurre, à l'huile ou la margarine pour ceux qui n'aiment pas la vie et qui consomment de la margarine. Enfin bref, voilà les étapes de la création de gras de canard chez vous, que vous pourrez utiliser pour cuire vos lentilles ou vos viandes.

[Commencer](#)

Les déchets des autres

On vous donne 5 endroits où vous pouvez réutiliser des déchets pour vos recettes gratuitement (pas de panique vous n'aurez pas à fouiller les poubelles)...

[Commencer](#)

Liens utiles

[À propos](#)[Nos astuces](#)[Mentions légales](#)[Nos recettes](#)[Réseaux sociaux](#)[Déconnexion](#)[Ils nous soutiennent](#)[Profil](#)

COOTTE.

