# [Défi familles zéro déchet] Un goûter sain et (presque) zéro déchet

**Samedi 6 octobre, les familles du défi zéro déchet se sont retrouvées à Lanmeur, dans l'épicerie O'Panier des saveurs, pour un goûter (presque) zéro déchet.**

L'atelier « **goûter sain et presque zéro déchet** » s'est déroulé O'Panier des saveurs, dans une épicerie un peu spéciale. Ouverte depuis un an, elle intègre une cuisine, composée de trois fours, d'un immense plan de travail, d'éviers et de plaques de cuisson. En plus des ateliers culinaires et de l'épicerie fine, O'Panier des saveurs dispose d'un coin décoration, permettant de « **faire venir les gens qui n'achètent pas forcément bio** ».

Samedi 6 octobre, c'est donc dans cette vaste cuisine que Jacqueline Mercier a animé l'atelier pour les familles participantes au défi zéro déchet. Au programme : comment se régaler au goûter sans emballage jetable et sans trop culpabiliser ?

Avant de passer à la partie préparation de cookies et autres gâteaux, Jacqueline dissémine quelques petites idées grignotage toute simple. Par exemple, pour faire des pommes

séchées, il suffit de les mettre au four en laissant la porte ouverte, à 50° pendant quelques heures. Elle propose également de faire son propre Granola, beaucoup plus sain que ce que l'on peut trouver dans le commerce.

## Recette du Granola à la rose

- 100 g d'amandes
- 250 g de flocons d'avoines
- 50g de graines de lin ou de sésame
- 4 cas d'au de rose
- 2 cas de purée d'amandes
- 6 cas de miel
- 4 cas de pétales de rose
- 80g de cranberries

Préchauffer le four à 150 °. Concassez les amandes, avec un mortier. Mélangez tous les ingrédients dans un récipient sauf les cranberries et les pétales. Versez le tout sur la plaque du four, puis enfournez pour 15 mn.  Remélangez et remettre 15 mn au four. Pendant ce temps découpez les cranberries en petits morceaux. Après cuisson bien mélangez puis laissez refroidir.  Ajoutez les cranberries et les pétales de rose et bien mélanger, puis conservez dans un récipient hermétique . On peut utiliser ce mélange pur en faire des barres de céréales, en utilisant 50 g de beurre, 20 g de miel, 40 gl de lait de coco et 200 g de granola

Pour les amoureux des fruits secs, Jacqueline propose de déguster un mélange tout simple, mais délicieux, de noisettes, figues et amandes, agrémenté de pépites de chocolat pour les plus gourmands. Les enfants, eux, ont pu réaliser une recette sans cuisson : les boules d'énergie.

## Recette des boules d'énergie

- 100 g de pâte de dattes
- 50g d’amandes
- 50g de graines de tournesol
- 20g de noix de coco râpée

Mixez les amandes et les graines de tournesol jusqu’à obtenir de petits morceaux . Ajoutez la pâte de dattes en petits morceaux puis versez le mélange obtenu dans un grand bol. Malaxez à la main pour bien mélanger la pâte de dattes avec les graines jusqu’à obtenir une grosse boule. En faire de nombreuses petites. Versez la noix de coco râpée dans une assiette et roulez les boules dedans, en appuyant un peu en même temps.

Les participants se sont dispatché les recettes pour pouvoir toutes les réaliser et repartir avec son scrunche et son cookie.

## Recette des scrunches, barres ou biscuits aux flocons d’avoine

- 350 g de flocons d’avoine ou autres flocons.
- 150 g de farine
- 250 g de beurre ou graisse végétale ou les deux en mélange fondu dans uns casserole
- 150 g de sucre ou miel ou les deux en mélange ou sucre de coco.
- 2 œufs
- 100 à 200 g de raisins secs ou figues, abricots secs …

Ceci est la recette de base, on peut y ajouter pleins de choses, comme des graines de tournesol, de courge, de lin, de sésame, des zeste d’orange, de citron, de la vanille, de la cannelle, du gingembre confit…

Réunir tous les ingrédients en pâte molle puis verser le tout sur la plaque du four. Bien aplatir le tout et mettre à cuire 15 min environ. A la sortie du four, découper en carré. Les scrunches e conserve dans une boite en fer, environ une semaine.

## Variante sirop d’agave

- 200 gr de flocons d’avoine, ou de riz ou de sarrasin …
- 75 gr fruits secs, raisins, cranberries, pommes séchées, baies de goji….
- 50 gr de noisettes, amandes mixées grossièrement.
- 125 gr de sirop d’agave.
- 80 ml d’huile, coco, noisette ou tournesol.

Préchauffez le four, th 6. Chauffez tout doucement la graisse de coco et le sirop. Mélanger les flocons, les fruits séchés et les oléagineux dans un saladier. Versez le sirop et mélanger. Étalez la préparation dans un moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé. Faites cuire 25 mn. Laissez tiédir, puis couper en barre à l'aide d'un couteau bien tranchant. Laissez refroidir et mettre en boite hermétique.

## Variante pour les enfants (ne pas oublier que nous aussi nous sommes des enfants !)

Remplacer les flocons par un mélange croustillant de flocons et de 50 gr de billes de quinoa ou de riz soufflé sans sucres ajoutés.

Pour les amateurs de chocolat : ajouter des morceaux grossiers de chocolat noir.

On peut aussi fondre du chocolat et y tremper la moitié de la barre de céréales une fois cuite …. ou badigeonner les barres avec un pinceau dédié à la cuisine.

## Variante avec flocons, graisse végétale, miel et sirop d'agave

- 250gr de flocons 5 céréales.
- 30 gr de fèves de cacao ou chocolat
- 60 gr d'amandes mixées grossièrement.
- 60 gr de graine de sésame.
- 70 gr de purée de sésame ou d'amandes ou de cacahuètes.
- 120 gr de miel et de sirop d'agave en mélange.
- 80 gr d'huile d'olive douce.

Dans une casserole à feu doux faites chauffer le miel, le sirop d'agave, l'huile d'olive et la purée d'oléagineux. Dans un saladier mélangez les flocons, les amandes, les fèves et le sésame. Incorporez le sirop chaud et mélangez. Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé sur 1 cm d'épaisseur. Enfournez a four a thermostat 6, 180 ° 20

min environ. Coupez les barres à la sortie du four.

## Recette de cookies (recette de base pouvant être déclinée à l’envi)

- 200 g de farine soit de blé , d’avoine , de châtaigne ou de sarrasin ….
- 100 g de flocons d’avoine ou de sarrasin ou de quinoa ….
- 150 g de sucre blond ou de miel ou de sucre complet
- Pépite de chocolat
- 125 g de beurre ou de graisse végétale de coco
- 1 œuf

Mettre tout les ingrédients secs dans le saladier. Ajoutez un œuf et 125 g de beurre fondu. Bien mélanger et formez des boules de la taille d’une balle de ping pong , les aplatir. Disposez les sur une plaque et fais les cuire 12 a 15 min en surveillant bien à 180 °. On peut ajouter des noisettes grillées , des cranberries , des raisins secs , des amandes, des graines de tournesol..