



Just Keep it!

Après « Zéro Gaspi » publié en 2017, et le « Just Keep It Challenge – 21 jours sans gaspillage alimentaire » lancé en 2018, la famille Nurtantio a publié fin 2019 un nouvel ouvrage intitulé « Just Keep It : les recettes zéro gaspi ». Rencontre avec **Yoneko**, fille aînée de la famille.



Pourquoi et comment vous êtes-vous intéressée au gaspillage alimentaire?

Lors d'un voyage en Islande, nous avons discuté en famille car nos collègues nous demandaient comment nous pouvions nous permettre un tel voyage alors qu'eux ne le pouvaient pas, malgré un salaire similaire. Nous avons réalisé que nous avions, entre autres, une façon différente de gérer notre frigo, une «culture antigaspi» nous faisant économiser environ 5000 euros par an à quatre. Interpellée par les chiffres du gaspillage alimentaire en Belgique (345 kg par an et par personne sur l'ensemble de la chaîne), je me suis interrogée sur notre façon de consommer et sur ce qui pouvait être fait pour réduire ce gaspillage.

À qui s'adresse votre livre? Y a-t-il une philosophie particulière derrière une démarche zéro gaspi?

Notre livre s'adresse à tout le monde, la cuisine est un sujet universel. Nous avons constaté qu'on jette plus facilement un plat préparé qu'un plat fait maison, car cuisiner soi-même ajoute une charge émotionnelle à ce qu'on mange, en plus de

la qualité gustative. Ainsi, retrouver le plaisir de cuisiner va de pair avec la réduction du gaspillage. Ce livre vise donc à redonner envie de cuisiner. Notre philosophie est de partir d'un point de vue égoïste et budgétaire, plutôt qu'écologique. Le but du zéro gaspi, c'est d'augmenter son pouvoir d'achat en évitant le gaspillage. Au départ, nous étions suivis par un public plutôt aisé. Mais notre défi «Just Keep It» a permis d'élargir le mouvement, grâce à une vingtaine d'ambassadeurs aux profils variés en qui des personnes diverses ont pu s'identifier. Aujourd'hui, nous avons un sponsor de la Fédération Wallonie-Bruxelles afin de proposer des ateliers cuisine à des personnes bénéficiant de l'aide alimentaire.

Comment avez-vous conçu ce livre? En quoi est-il différent des autres livres de cuisine?

Ce livre est le fruit de notre expérience en ateliers et conférences: ma maman a conçu les recettes, mon papa a géré la logistique, ma sœur les photos et moi les textes. Dans les livres de cuisine, souvent, on ne teste que quelques recettes. Là, les recettes retenues sont toutes des succès approuvés, et elles sont pensées pour être des bases, à accommoder avec ce qu'on a, dans l'esprit zéro gaspi. D'autre part, elles sont simples: elles comprennent entre 2 et 5 étapes (3 en moyenne), et très peu d'ingrédients, pour que ce soit facile et rapide. Notre idée est de proposer des recettes variées, simples sans être standards, qui permettent d'éviter de succomber à la tentation du plat préparé ou à emporter quand on est fatigué.

Enfin, le livre ne se contente pas de proposer des recettes, il se penche sur les «3C»: Courses, Conservation et Cuisine. Il explique comment bien choisir ses aliments, bien les conserver, et les utiliser au maximum.

Ce livre est disponible dans tous les magasins Club : bon retour à la cuisine !



Caroline Bouchez

Coach zéro déchet
 f farwaste
 @farwaste
 caroline@far-waste.com



BIO INFO

Ma vie en bio

WWW.BIOINFO.BE

N°196
FÉVRIER 2020



NOS RECETTES
DE SAISON

Herboristerie

LE SAFRAN
L'épice du moral

Dossier

La magie des
SYNCHRONICITÉS

Laurie Degryse

Le Slow Dating

Se rencontrer en toute simplicité

Santé

**LE DIABÈTE
GESTATIONNEL**
Des solutions
naturelles

Notre sélection

Shopping
Tendances
Conseils

*5 huiles essentielles
contre l'insomnie*