

« Je prépare mon goûter zéro déchet ! »

Moins de déchets, c'est moins de pollution! Alors, pour en produire moins, Pauline et Lucile se préparent des goûters faits maison...

C'est dimanche : atelier cuisine!



Lucile

Pauline

Le marbré au chocolat, c'est mon gâteau préféré!

Du gâteau pour tous les jours de la semaine! Miam!

Photo : Marion Robin, la maman de Lucile et Pauline.

La recette du marbré au chocolat

- Prends un yaourt nature, de préférence fait maison.
- Mets le yaourt dans un saladier. Puis utilise le pot pour ajouter: 1 pot d'huile de tournesol, 2 pots de sucre et 3 pots de farine.
- Mélange le tout avec 3 œufs. Ajoute un sachet de levure et une pincée de sel.
- Verse la moitié de cette pâte dans un moule à cake.



Se conserve une semaine enveloppé dans un torchon.



- Mélange le reste de pâte avec 2 cuillerées de soupe de chocolat en poudre. Ajoute la pâte chocolatée à l'autre pâte.
- Demande à un adulte de mettre le moule au four à 180 °C, 40 min.

On achète des aliments en vrac



Farine, sucre, chocolat, céréales... tous ces aliments se transportent facilement dans des sacs en tissu. L'huile dans une bouteille propre. Pour les œufs, il suffit de venir avec une boîte vide.

Toujours pour limiter leurs déchets, les parents de Pauline et Lucile font leurs courses alimentaires dans un magasin qui les vend en vrac.

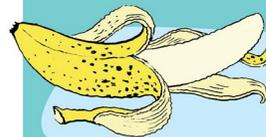


De retour à la maison, la famille met les produits dans des bocaux, et des pots bien fermés.

ACTU ÉCOLO
Le 5 juin
Journée mondiale
de l'environnement

Stop au suremballage!

Les gâteaux du commerce sont souvent emballés dans du plastique, puis rangés dans une boîte en carton. Et tous ces emballages finissent à la poubelle! Voici d'autres idées pour un goûter zéro déchet...



La banane a un emballage naturel! Sa peau peut se mettre au compost.



Les fruits secs, c'est bien aussi! Noisettes, raisins, noix, amandes... Le tout dans un sac en tissu.



Si une pomme est bio, on peut manger sa peau quand elle a été lavée.



Et pour boire : à la place des briquettes, munis-toi d'une gourde.

Textes: Nathalie Tordejman. Illustrations: Claire de Gantoid.