

Guide Pratique :

**Astuces et conseils de
cuisine pour les
produits de votre
AMAP**

Table des matières

1. Introduction	3
Bienfaits de l'adhésion à une AMAP	3
2. Préparation des légumes et fruits de saison	3
a. Techniques de base pour les légumes	3
b. Astuces de conservation	3
c. Fruits	4
3. Viandes, Œufs et autres spécialités	5
a. Oeufs	5
b. Volailles (Poulet, Pintade)	6
c. Veau	6
d. Boeuf	6
e. Miel	7
f. Agneau	7
g. Cochon (Porc)	7
h. Pain	7
i. Fromage de chèvre	8
j. Carpe	8
4. Recettes faciles et rapides	8
5. Conseils d'utilisation pour réduire le gaspillage	9
6. Conservation et transformation des produits	10
7. Glossaire des produits locaux	10
8. Conclusion et ressources supplémentaires	10

1. Introduction

Ce guide a été conçu pour aider les adhérents d'une AMAP à tirer le meilleur parti de leur panier hebdomadaire. Nous mettons l'accent sur les pratiques durables, la réduction du gaspillage, et la mise en valeur des produits locaux, tout en fournissant des astuces de cuisine pratiques et simples.

Bienfaits de l'adhésion à une AMAP

L'adhésion à une AMAP favorise l'agriculture locale, soutient les petits producteurs et encourage la consommation de produits de saison. Ce modèle permet également de réduire l'empreinte carbone et de consommer des produits frais, souvent récoltés la veille ou le jour même de la distribution.

2. Préparation des légumes et fruits de saison

a. Techniques de base pour les légumes

Laver et Préparer les Légumes :

- **Feuilles et légumes verts** : Rincez les épinards, blettes, et choux dans de l'eau froide avec un peu de vinaigre blanc pour enlever les résidus de terre.
- **Légumes racines** : Brossez et lavez les carottes, betteraves, et radis sous l'eau froide. Ces légumes peuvent souvent être cuisinés avec leur peau si elle est bien nettoyée.

Éplucher ou Ne Pas Éplucher ?

- **Conserver la peau** : Les pommes de terre, courgettes, et carottes ont des peaux riches en nutriments. Privilégiez les légumes bio pour éviter les résidus chimiques si vous laissez la peau.
- **Légumes qui gagnent à être épluchés** : Les panais, navets et céleris-raves sont souvent plus doux une fois pelés, surtout s'ils sont un peu vieux.

b. Astuces de conservation

Stockage au Réfrigérateur :

- **Légumes-feuilles** : Enveloppez-les dans un torchon humide ou placez-les dans des sacs perforés pour les garder frais.

- **Légumes-racines** : Conservez les carottes, betteraves et pommes de terre dans un endroit frais et sombre pour éviter qu'ils ne germent ou se ramollissent.

Conservation à Température Ambiante :

- Les tomates, poivrons et avocats se conservent mieux hors du réfrigérateur pour maintenir leur saveur et texture.

Préparation pour une Meilleure Conservation :

- Coupez et rangez les légumes verts, carottes ou radis dans de l'eau froide au réfrigérateur pour prolonger leur fraîcheur de quelques jours.

c. Fruits

Conseils de Conservation et d'Utilisation

Pommes

- **Conservation** : Conservez-les dans un endroit frais et sec, comme le bas du réfrigérateur, pour éviter qu'elles ne mûrissent trop rapidement. Une pomme placée près d'autres fruits accélère la maturation, un bon conseil pour faire mûrir des fruits plus rapidement.
- **Astuces anti-gaspillage** : Les pommes un peu abîmées peuvent être transformées en compote, smoothies, ou même séchées au four pour en faire des chips de pomme.
- **Idées de recettes** : Tarte aux pommes, pommes au four, ou salade de pommes et noix.

Prunes

- **Conservation** : Conservez-les à température ambiante jusqu'à maturité, puis placez-les au réfrigérateur pour prolonger leur durée de vie.
- **Anti-gaspillage** : Les prunes très mûres peuvent être utilisées dans des sauces pour accompagner les viandes, dans les confitures ou les smoothies.
- **Recettes** : Compote de prunes, tarte aux prunes ou prunes rôties.

Fraises

- **Conservation** : Placez les fraises au réfrigérateur, mais consommez-les rapidement pour conserver leur fraîcheur. Évitez de les laver avant stockage, car l'humidité les fait moisir plus vite.
- **Anti-gaspillage** : Les fraises très mûres peuvent être congelées ou transformées en coulis, smoothies, ou confiture.
- **Recettes** : Salade de fraises et basilic, fraises au yaourt ou clafoutis aux fraises.

Cerises

- **Conservation** : Les cerises se conservent mieux au réfrigérateur et doivent être consommées rapidement pour éviter qu'elles ne se ramollissent.
- **Anti-gaspillage** : Dénoyotez et congelez les cerises pour les utiliser ultérieurement dans des desserts ou smoothies.
- **Recettes** : Clafoutis aux cerises, compote de cerises, ou cerises au chocolat.

Astuces Générales pour les Fruits

- **Préservation de la fraîcheur** : Pour limiter le mûrissement rapide, isolez les fruits émettant beaucoup d'éthylène (comme les pommes et les bananes) des autres fruits.
- **Congélation** : Les fruits coupés, tels que les baies, les pommes, les poires et les cerises, se congèlent bien et sont parfaits pour les smoothies ou les desserts.
- **Utilisation des épluchures et peaux** : Utilisez les zestes pour ajouter de la saveur aux plats ou faites bouillir les peaux de fruits dans de l'eau pour créer des infusions.

3. Viandes, Œufs et autres spécialités

a. Oeufs

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : Les œufs frais se conservent idéalement à température ambiante (pas plus de 15 jours) ou dans le réfrigérateur (jusqu'à 3 semaines).
- **Utilisation anti-gaspillage** : Pour vérifier la fraîcheur, placez un œuf dans un verre d'eau : s'il coule, il est frais ; s'il flotte, mieux vaut le consommer rapidement en cuisson longue.

- **Recettes** : Frittatas, œufs cocotte aux légumes, ou œufs brouillés aux herbes.

b. Volailles (Poulet, Pintade)

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : Conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Si vous souhaitez garder la viande plus longtemps, découpez-la et congelez les morceaux.
- **Cuisson pour la tendreté** : Faites mariner la volaille avant cuisson pour des morceaux tendres et savoureux.
- **Utilisation anti-gaspillage** : Utilisez la carcasse pour faire un bouillon maison, à réutiliser dans des soupes ou risottos.

c. Veau

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : Le veau se conserve 1 à 2 jours au réfrigérateur, idéalement dans la partie la plus froide.
- **Cuisson basse température** : Le veau gagne en tendreté avec des cuissons lentes, comme dans les plats mijotés (blanquette, osso bucco).
- **Utilisation anti-gaspillage** : Utilisez les os de veau pour préparer un fond ou un bouillon riche.

d. Boeuf

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : Les morceaux de bœuf crus peuvent être conservés 2 à 3 jours au réfrigérateur ; pour une conservation plus longue, privilégiez la congélation.
- **Méthode de cuisson** : Selon les morceaux (entrecôte, steak, etc.), adaptez la cuisson : saisi pour les morceaux tendres, mijoté pour les plus fermes.
- **Utilisation anti-gaspillage** : Transformez les restes en hachis parmentier ou en bouillon avec les os pour une base de soupe.

e. Miel

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : Conservez le miel à température ambiante, idéalement dans un endroit sec et sombre.
- **Idées de recettes** : Utilisez-le en marinade pour les viandes, dans les vinaigrettes, ou pour sucrer naturellement les desserts.
- **Astuces anti-gaspillage** : Si le miel cristallise, réchauffez-le au bain-marie pour le liquéfier à nouveau sans altérer ses qualités.

f. Agneau

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : Conservez l'agneau au réfrigérateur jusqu'à 2 jours, ou congelez-le pour une durée plus longue.
- **Cuisson douce** : L'agneau se prête bien aux cuissons lentes pour attendrir les morceaux (épaule, collier) ou grillée pour les morceaux tendres (côtes).
- **Utilisation anti-gaspillage** : Réutilisez les restes dans des plats comme les tajines, curry ou hachis.

g. Cochon (Porc)

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : La viande de porc crue se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- **Cuisson par température** : Les morceaux maigres sont excellents grillés, tandis que les morceaux gras gagnent en saveur avec une cuisson lente.
- **Anti-gaspillage** : Utilisez les os et restes pour préparer des ragoûts ou des sauces.

h. Pain

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : Le pain se conserve dans un torchon propre à température ambiante. Évitez le réfrigérateur pour qu'il ne durcisse pas trop vite.
- **Idées anti-gaspillage** : Utilisez le pain rassis pour faire du pain perdu, de la chapelure maison ou des croûtons pour les soupes et salades.

- **Congélation** : Le pain peut être tranché et congelé pour une utilisation ultérieure sans perte de saveur.

i. Fromage de chèvre

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : Conservez le fromage de chèvre au réfrigérateur dans une boîte hermétique pour éviter qu'il ne se dessèche.
- **Recettes** : Utilisez-le dans des salades, tartines, ou pour garnir des quiches.
- **Anti-gaspillage** : Les fromages qui ont séché peuvent être râpés pour relever les plats ou utilisés pour faire une sauce crémeuse.

j. Carpe

Conseils de Conservation et d'Utilisation :

- **Conservation** : La carpe fraîche se conserve 1 à 2 jours au réfrigérateur, dans un sac hermétique ou un contenant fermé.
- **Cuisson douce** : La carpe se cuisine bien en papillote ou en cuisson lente, pour des plats légers et savoureux.
- **Anti-gaspillage** : Réutilisez les arêtes et têtes pour réaliser un fumet de poisson pour les soupes ou les risottos.

4. Recettes faciles et rapides

Recettes par Saison

Printemps :

- **Salade Croquante de Radis et de Fanes** : Utilisez les radis et leurs fanes dans une salade colorée avec une vinaigrette légère au citron.
- **Tartine aux Asperges et Fromage Frais** : Faites griller des asperges et servez-les sur du pain avec du fromage frais, de l'huile d'olive et du poivre.

Été :

- **Ratatouille Express** : Mélangez courgettes, aubergines et tomates dans une poêle avec de l'ail, de l'oignon et des herbes de Provence.

- **Gaspacho de Tomates** : Mixer des tomates bien mûres avec du concombre, du poivron, et un filet d'huile d'olive pour un repas rafraîchissant.

Automne :

- **Velouté de Potiron et Lait de Coco** : Faites mijoter du potiron avec des épices et mixez-le avec du lait de coco pour un velouté crémeux.
- **Poêlée de Champignons et Châtaignes** : Saisissez les champignons et châtaignes à la poêle avec de l'ail et du persil pour un plat réconfortant.

Hiver :

- **Purée de Panais et Pommes de Terre** : Cuisinez les panais et pommes de terre dans un bouillon de légumes, puis écrasez-les avec un peu de beurre et de lait.
- **Soupe de Légumes Oubliés** : Mélangez des légumes racines comme le topinambour, le navet et la carotte pour une soupe riche en saveurs.

5. Conseils d'utilisation pour réduire le gaspillage

Utiliser toutes les Parties des Légumes :

- **Fanes et Feuilles** : Les fanes de radis, carottes et betteraves peuvent être intégrées dans des soupes, pestos ou omelettes.
- **Épluchures** : Transformez les pelures de pommes de terre ou de carottes en chips croustillantes avec un peu d'huile et de sel au four.

Congeler les Excédents :

- Coupez et congelez les légumes en excédent (comme les poivrons ou courgettes) pour les utiliser dans des plats cuisinés plus tard.

Bouillons de Légumes Maison :

- Conservez les épluchures de légumes ou restes de viande pour préparer des bouillons riches en saveurs.

6. Conservation et transformation des produits

Techniques de Transformation

Fermentation :

- **Choucroute Maison** : Coupez le chou finement et laissez-le fermenter avec du sel pour un accompagnement savoureux et bénéfique pour la santé.
- **Kimchi de Légumes** : Mélangez divers légumes (chou, carottes, radis) avec des épices pour créer une version maison de ce célèbre plat coréen.

Conservation en Bocaux :

- **Pickles de Radis ou Concombres** : Préparez des bocaux de légumes marinés avec du vinaigre, du sucre, et des épices pour accompagner vos plats.
- **Confitures et Sauces** : Utilisez vos fruits d'été pour faire des confitures ou des sauces tomates maison.

Déshydratation :

- Faites sécher des fruits comme les pommes et poires en tranches fines pour obtenir des snacks sains et naturels.

7. Glossaire des produits locaux

- **Topinambour** : Légume racine à la saveur douce rappelant l'artichaut. Peut être rôti, puré, ou ajouté aux soupes.
- **Panais** : Racine d'hiver à la texture crémeuse et saveur sucrée lorsqu'elle est rôtie.
- **Courge Butternut** : Courge d'hiver à la chair sucrée, idéale pour les soupes, purées, et plats gratinés.

8. Conclusion et ressources supplémentaires

Merci de faire partie de cette communauté et de soutenir les pratiques agricoles locales et durables ! Pour aller plus loin, voici quelques ressources :

- **Livres recommandés :**

"Cuisiner zéro déchet : Des astuces et des recettes pour tout utiliser" de Stéphanie Faustin"

"La cuisine des légumes oubliés" de Yves Cambdeborde

"Cuisiner les fanes, épluchures et trognons" de Céline Mennetrier

- **Sites et blogs :**

Banque des Recettes Zéro Déchet de La Famille Zéro Déchet

France Nature Environnement – Guide anti-gaspillage alimentaire

Site de notre AMAP : www.amapaneth25.fr pour plus de conseils et d'événements.

N'hésitez pas à nous contacter par mail : contact@amapaneth25.fr pour tous renseignements complémentaires