



## Des crêpes Zéro Déchet

### Savez-vous préparer les crêpes ? Que faut-il comme ingrédients ?

- farine (300 g)
- œufs (x3)
- sucre (3 cuillères à soupe)
- lait (environ 500 ml)
- beurre fondu (environ 50 g) ou huile végétale (1 cuillère à soupe)

*Ou sa version végane :*

- *farine de blé ou d'épeautre (blanche, bise, complète...) (200 g)*
- *fécule (maïs, pommes de terres, riz, arrow-root...) (50 g)*
- *purée d'oléagineux ou d'huile végétale<sup>1</sup> (60 g)*
- *sucre (10 g)*
- *lait végétal d'amande ou de noisette (550 ml)*
- *eau (100 ml ou plus jusqu'à obtention d'une pâte lisse)*
- *Une pincée de sel*
- *Une pointe de couteau de vanille<sup>2</sup>*

### Où peut-on acheter ces ingrédients ?

- dans un supermarché
- sur un marché
- dans un magasin bio ou une épicerie zéro déchet
- dans un magasin de producteurs ou directement à la ferme

### Quels déchets sont produits quand on fait des crêpes avec ces ingrédients ?

- l'emballage du paquet de farine (papier)
- la boîte à œufs (pâte à papier recyclée = cellulose moulée)
- l'emballage du paquet de sucre : carton ou polyéthylène haute densité (PEHD) ou PEHD « biosourcé » (chez Daddy sucre) ou polypropylène (PP) ou film polyéthylène basse densité (PEBD, recharges en plastique souple).
- l'emballage du lait : polyéthylène haute densité (PEHD), ou polyéthylène terephthalate opaque (PET) ou Tetra Pack (PEBD/carton/aluminium + bouchon en PEHD).
- l'emballage du beurre : papier sulfurisé, papier multicouches (aluminium/cire/sulfurisé ou aluminium/polypropylène orienté) ou barquettes plastique thermoformées (PVC, polystyrène ou polypropylène).

### Lesquelles de ces matières sont recyclables ?

- le papier du paquet de farine (--> pâte à papier)
- la cellulose moulée de la boîte à œufs (--> pâte à papier)

---

<sup>1</sup> Pour un goût neutre, utilisez de la purée de cajou ou d'amande blanche. Sinon, faites-vous plaisir avec de la purée d'amande complète ou de noisette !

<sup>2</sup> Optionnel, à remplacer par de l'eau de fleur d'oranger, des zestes d'orange, de la cannelle...

- le carton du paquet de sucre ou de la brique Tetra Pack (--> carton recyclé, papier toilette, essuie-tout...)
- le PEHD, PP et film PE du paquet de sucre ou de la bouteille de lait (--> tuyaux, pièces en plastique pour l'automobile...)
- l'aluminium/polyéthylène de la brique Tetra Pack<sup>3</sup> (--> piquets de vigne et de clôtures, mobiliers de jardin, boîtes à livres...)

Ne sont donc pas recyclables actuellement :

- papier sulfurisé, papier multicouches ou barquettes plastique thermoformées du beurre
- le PET opaque de certaines bouteilles de lait

### **Est-il possible de réaliser des crêpes sans produire ces déchets ?**

Oui ! Il suffit d'acheter :

- la farine et le sucre en vrac (supermarchés, magasins bio, épiceries zéro déchet...) en amenant vos propres sachets en papier,
- les œufs et le beurre sur un marché en amenant une boîte à œufs vide et une boîte hermétique propre (demander du beurre « à la motte »),
- le lait directement auprès d'une exploitation laitière (s'équiper d'un grand bocal en verre et faire bouillir le lait 10 min après filtration des impuretés).

*Pour la variante végane :*

- *la fécule de pomme de terre peut s'acheter en épicerie zéro déchet. La poudre de noisettes (ou d'amandes) en supermarché (rayons vrac), magasin bio ou épicerie zéro déchet.*
- *la purée d'oléagineux et le lait végétal peuvent se fabriquer facilement comme suit :*

- *- Purée de noisettes (ou d'amandes) : torréfier 60 g de poudre de noisette (ou d'amandes), au four pendant 10 min à 160°C. Mixer en plusieurs séquences de 30 secondes (avec un mix-soupe équipé d'une lame en S si possible) jusqu' à obtenir une pâte fluide et huileuse. Laisser refroidir le mixer quelques secondes entre chaque séquence pour éviter qu'il ne s'échauffe.*
- *- Lait de noisettes (ou d'amandes ou de noix de coco) à 15% : faire bouillir 90 g de poudre de noisettes (ou d'amandes ou de noix de coco) dans 600 ml d'eau pendant 10 min environ (jusqu'à la formation de gouttelettes de gras en surface). Filtrer le lait à travers une passoire à mailles fines. Pour plus de saveurs il est possible de mélanger les poudres, par exemple: 30 grammes de poudre de noisettes, 30 g de poudre d'amandes, 30 grammes de poudre de noix de coco.*

### **Et sur ces crêpes, on ne mettrait pas un peu de pâte à tartiner maison ?**

Ingrédients :

- 20 à 30 g de poudre de noisettes bio

---

<sup>3</sup> A noter que seule une petite partie du mélange aluminium/polyéthylène est recyclé selon Tetra Pack. Un nouvel emballage à base de PEBD biosourcé et avec bouchon PEHD biosourcé a été lancé (Tetra Rex végétal).

- 200 ml d'eau
- 150 g de pistoles (=pastilles) de chocolat au lait (55% de cacao) en vrac
- 50 g de pistoles (=pastilles) de chocolat noir (70% de cacao) en vrac
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave<sup>4</sup>

La recette complète de cette pâte à tartiner est à télécharger sur :

<https://www.zerodechettouraine.org>, rubriques « Zéro Déchet » --> « Recettes »




Dans le conte qui suit nous nous sommes basé sur la recette standard, la plus connue de la plupart des enfants. Il est facile d'adapter ce conte à la recette végétane :

- La mamie d'Ernesto donnera de la fécule de pommes de terre à la place des œufs
- M. Laurent sera un producteur d'amandes qui expliquera aux enfants comment fabriquer du lait végétal à partir d'amandes.
- Mme Praline donnera un peu de sucre et expliquera comment faire de la purée de noisettes sauvages (à la place du beurre).

---

<sup>4</sup> Optionnel, à remplacer éventuellement par sirop de canne ou sirop d'érable.

## Conte : Les crêpes Zéro Déchet de Mélaine

 <p><b>ERNESTO</b> Sa mission: <b>REFUSER</b></p>	 <p><b>GISELE</b> Sa mission: <b>REEMPLACER</b></p>	 <p><b>NATACHA</b> Sa mission: <b>RENDRE A LA NATURE</b></p>
 <p><b>SAMIR</b> Sa mission: <b>RECYCLER</b></p>	 <p><b>MELAINE</b> Sa mission: <b>REDUIRE</b></p>	

Mélaine et ses amis. © S. Moreau pour Zéro Déchet Touraine, 2016. Personnages adaptés de burrrpto.org

### Chapitre 1 : Chez Mélaine

Par un bel après-midi de février, Mélaine invite ses amis à venir préparer des crêpes chez elle. Mélaine, c'est la plus petite de la bande. Dans la vie, la mission de Mélaine c'est REDUIRE ce qui lui fait plaisir, pour mieux en profiter. Par exemple, lorsqu'on donne à Mélaine une grosse cuillère de sa purée préférée, elle s'écrie : « Oh, c'est trop, c'est trop ! C'est beaucoup trop ! Je peux me contenter d'une plus faible quantité. Mon plaisir en sera augmenté ! »

#### DING DONG !

Le premier arrivé, c'est Ernesto, le grand costaud. A côté de lui, Mélaine a l'air d'une poupée. Dans la vie, la mission d'Ernesto c'est REFUSER tout ce dont il n'a pas besoin ! Par exemple, Ernesto n'aime pas trop les catalogues de publicité du supermarché. Ils encombrent sa boîte aux lettres et produisent trop de déchets. Alors, quand on essaie de lui glisser en douce un catalogue de pub dans sa boîte aux lettres, il sort aussitôt de chez lui, en disant : « Pas de ça ici ! Je n'en ai pas besoin ! »

#### DING DONG !

C'est Gisèle qui arrive ! Elle, c'est la meilleure amie de Mélaine ! Elles sont ravies de se retrouver. Dans la vie, sa mission c'est REMPLACER tout ce qui pose problème. Par exemple, chez Gisèle on ne boit pas d'eau en bouteille. On préfère l'eau du robinet, car c'est moins cher et ça ne produit pas de déchets ! Quand quelque chose cloche, Gisèle se

demande souvent, « Comment pourrais-je le réparer ? Par quoi pourrais-je bien le remplacer ? ».

### **DING DONG !**

C'est Natacha que voilà ! Natacha est aussi une très bonne amie de Mélaine. Sa mission ? « RENDRE A LA NATURE ». Ce qu'elle préfère au monde c'est de prendre soin des animaux et des plantes. Elle pense que la nature nous aide tellement tous les jours, qu'il faut essayer de lui rendre service en retour ! Par exemple, Natacha a toujours dans une poche quelques miettes de pain pour nourrir les canards ou des herbes sèches pour protéger les plantes qui ont froid. Elle composte ses déchets de cuisine et elle jardine déjà comme une pro ! Quand elle croise une petite bête affamée, elle se demande toujours : « Que vais-je bien pouvoir te donner ? »

### **DING DONG !**

Voici enfin Samir, le roi du recyclage ! Sa passion dans la vie : RECYCLER ! Samir est très futé et il aime fabriquer des choses avec ce qui ne servait plus à rien. Il adore bricoler avec son Pépé des jeux rigolos. Ils transforment alors tout ce qui leur tombe sous la main : des cannettes vides, des boîtes de conserve, des assiettes en carton, etc...

Maintenant que tous ses amis sont réunis, Mélaine annonce le programme de l'après-midi :

« Nous allons faire des crêpes tous ensemble ! dit-elle.

- Youhou ! répondent-ils tous en cœur.

- Deux crêpes chacun, ce sera bien, poursuit-elle. Pour cela nous aurons juste besoin de... »

### **De quoi au juste ? Savez-vous ce qu'il faut pour faire de délicieuses crêpes ?**

« De la farine, du lait, 3 œufs, du sucre et du beurre ! » lui répondent les autres.

Mais alors que Mélaine entraîne le petit groupe dans la cuisine, elle s'arrête net :

« Catastrophe ! » s'écrie-t-elle.

### **Que se passe-t-il à votre avis ?**

Il n'y a plus aucun ingrédient pour faire les crêpes ! Mélaine explique que sa Maman a fait des gâteaux le week-end dernier et qu'elle a utilisé tout ce dont nos amis avaient besoin pour leur pâte à crêpe !

« Il faut racheter des ingrédients, et vite ! s'exclame Gisèle.

- Hypercatastrophe ! lui répond Mélaine, en se frappant le front. Ma tirelire est vide, j'ai tout dépensé pendant les soldes !

- Hypermégacatastrophe tu veux dire ! dit Samir, d'un air triste.

- Ne nous décourageons pas, reprend Gisèle. Il faut changer nos plans et nous débrouiller pour faire nos crêpes sans argent et sans ingrédient. Ça doit être possible, réfléchissons !

- Tu peux même ajouter sans poubelle, dit Natacha. C'est une excellente occasion pour se mettre au zéro déchet !

- Réfléchissons, réfléchissons... marmonne Gisèle en plissant des yeux.

- N'est-ce pas des pommes que tu as là ? demande Samir en montrant 5 beaux fruits rouges dans une cagette, au fond de la cuisine.
  - Si ! Et des pommes de mon jardin, en plus ! répond fièrement Mélaine. Elles sont délicieuses !
  - Tu as raison, ce qu'on fait soi-même, c'est toujours meilleur, ça ne se refuse pas ! dit Ernesto. Moi par exemple, j'aime les œufs des poules de ma mamie, mais je refuse de goûter aux œufs des élevages industriels. Beurk !
  - Réfléchissons, réfléchissons... répète encore Gisèle, qui commence à fumer par les oreilles.
  - On peut manger des pommes à la place des crêpes, propose Natacha. Comme les petites chenilles ! »
- Mélaine se tâte alors des bourrelets imaginaires.
- « De toutes façons, deux crêpes ça aurait été beaucoup trop pour moi, essaie-t-elle de se consoler.
- Ca y est ! J'ai la solution », hurle Gisèle d'un air triomphant ! »

Tout le monde a sursauté ! Parfois, Gisèle, elle fait un peu flipper quand elle a une idée...

« Il suffit d'aller chez la mamie d'Ernesto et d'échanger ces cinq belles pommes contre trois de ses œufs. Nous nous débrouillerons plus tard pour trouver les autres ingrédients.

- En route ! s'exclament les amis. »

## **Chapitre 2 : Chez Mamie**

La mamie d'Ernesto habite fort heureusement tout près de chez Mélaine. Après quelques minutes de marche dans le quartier, les voici enfin arrivés.

« Bonjour Mamie, c'est moi, Ernesto ! dit Ernesto en ouvrant la porte, sans plus de cérémonie. Je t'amène des copines et des copains.

- Oh, Ernesto ! Ça me fait si plaisir de te voir, dit Mamie.

- Moi aussi, Mamie, lui répond Ernesto, avant de lui faire un gros gros bisous qui claque. Tiens ! On t'apporte quelque chose en échange de trois de tes œufs délicieux.

- Des pommes ! Comme elles sont belles ! Je vais pouvoir en faire de la compote ! Tiens, Ernesto, prend des œufs. J'en ai ramassé des tous frais ce matin.

- C'est très gentil à vous Madame, lui dit Samir, qui a retrouvé le sourire.

- Mais, pourquoi en avez-vous besoin, tout d'un coup ? interroge Mamie.

Mélaine explique aussitôt la situation. Les 3 œufs c'est génial, mais les enfants sont encore loin d'avoir réunis tous les ingrédients pour faire des crêpes.

- Alors, répond Mamie, je vais vous donner un peu de compote et vous la porterez chez mon voisin, Monsieur Laurent, qui est fermier. Il paraît qu'il en raffole ! Et en échange, vous lui demanderez un peu de... »

## **Un peu de quoi au juste ? Qu'est-ce que nos amis pourraient bien trouver dans une ferme ?**

« Du lait de vache ! s'exclame Mélaine. C'est formidable !

- Malin ! Je n'y aurais jamais pensé, assure Gisèle.

- Et comme ça, nous pourrons rendre visite aux animaux de la ferme ! lance Natacha. »

Aussitôt dit, aussitôt fait. Mamie montre aux enfants comment préparer une délicieuse compote en faisant cuire les pommes de Mélaine et en les écrasant. Elle met un peu de compote dans un petit pot pour Mr Laurent et le confie à Ernesto. Après lui avoir tous dit au revoir, les enfants se dirigent vers la ferme de Mr Laurent, qu'on aperçoit au bout de la rue.

### **Chapitre 3 : Chez Monsieur Laurent**

En arrivant, ils trouvent Mr Laurent occupé à changer la litière de ses vaches. L'odeur est un peu forte, ça sent la campagne. Après lui avoir expliqué les raisons de leur venue, Mr Laurent accepte avec grand plaisir la compote de Mamie. En échange, il va chercher un pot en verre et y verse un demi litre de lait, puisé dans une grande cuve en métal.

« Comment pourrions-nous obtenir les autres ingrédients, Mr Laurent ? demande Mélaine. Il nous faut encore du beurre, du sucre et de la farine.

- Je pense que vous trouverez une partie de ce qu'il vous faut chez Madame Praline, l'épicière du village.

- Malin, déclare Gisèle. Je n'y aurais pas pensé !

- Mais comment les obtenir sans argent ? demande Ernesto. »

A cette question, personne n'a encore de réponse. Les enfants remercient le fermier et reviennent vers le village.

### **Chapitre 4 : Chez Madame Praline**

Quelques temps plus tard, les enfants arrivent à l'épicerie. Ce qu'ils y découvrent, les stupéfie !

#### **A votre avis, que se passe-t-il à l'épicerie ?**

Sur le trottoir qui borde le magasin, un grand carton ouvert et à moitié renversé barre l'entrée de l'épicerie. Quelques boîtes de conserves ont roulé à côté. Mme Praline apparaît dans l'encadrement de la porte, une grimace de douleur sur le visage.

« - Que vous arrive-t-il donc Mme Praline ? » demande Natacha, qui a une grande sensibilité.

Mme Praline est d'habitude une personne pleine de joie et d'entrain.

« C'est mon dos, il est complètement bloqué ! Je me suis fait mal en essayant de soulever ce carton qui vient de m'être livré. Il est bien trop lourd ! Je n'arriverais jamais à l'amener jusqu'à la réserve, à l'arrière du magasin !

- Ne vous en faites pas, on s'en occupe ! lui répond Ernesto. Pas vrai Samir ? ajoute-t-il en décochant un clin d'œil à son copain.

- Carrément ! répond Samir

- Nous aussi on va vous aider, dit Mélaine à Mme Praline. Les filles, c'est pas fait pour décorer ! »

Mme Praline explique aux enfants où ils doivent ranger les boîtes de conserve. En un clin d'œil, ceux-ci vident le carton de son contenu et remplissent les étagères de la réserve.

« Que puis-je faire pour vous remercier ? Y a-t-il quelque chose que je puisse vous donner ? demande l'épicière.

- Et bien, nous aurions besoin d'un peu de sucre et du beurre, pour faire des crêpes, explique Mélaine

- Je vais vous en donner, pas de problème. Vous l'avez bien mérité ! Je propose dans mon magasin du sucre en vrac et du beurre à la motte, que mes clients viennent chercher avec leurs petites boîtes personnelles. Ça évite de faire des déchets et c'est moins cher que les produits emballés !

- Mille mercis lui répond Gisèle.

- Et pour la farine, glisse Mélaine, sauriez-vous où nous pourrions en trouver ?

- Et bien la plus grande réserve de farine du village, se trouve en face, chez...

### **Chez qui peut-on trouver beaucoup de farine ?**

« Le boulanger ! termine Madame Praline.

- Le problème, c'est que nous n'avons pas d'argent, dit Mélaine.

- Et bien transformons ce problème en solution ! répond Mme Praline, qui a retrouvé un peu de sa joie naturelle. Vous avez assez d'ingrédients pour faire six crêpes et vous n'êtes que cinq. Il vous suffit de promettre une crêpe au boulanger, en échange d'une petite quantité de farine.

- Malin... commença Gisèle

- Tu n'y aurais pas pensé ! coupe Natacha, en terminant la phrase à sa place.

- Vous savez Madame Praline, dit Samir, si vous récupériez les bouchons des bouteilles plastiques de vos clients, vous pourriez les recycler pour en faire une cagette en plastique. C'est beaucoup plus solide pour transporter les marchandises !

- Merci Samir, je vais y réfléchir sérieusement ! »

### **Chapitre 5 : Les crêpes, enfin !**

Mr Blanchard était le boulanger du village. Il accepta sans difficulté la proposition de Mme Praline et les enfants purent retourner enfin chez Mélaine, pour faire leurs crêpes. Jamais ils n'avaient tant désiré en manger ! Pendant la préparation de la pâte, le ventre d'Ernesto faisait des « grouik », des « grok » et des « gronk » sonores, Une fois la pâte réalisée, Natacha proposa de composter les coquilles d'œuf ou de les mettre aux pieds des poireaux au potager, pour les protéger contre la mouche du poireau, qui peut faire beaucoup de dégâts. Ces coquilles d'œufs étaient le seul déchet qu'ils avaient en leur possession. Un véritable exploit !

Lorsque les parents de Mélaine rentrèrent dans la cuisine, ils demandèrent, tout étonnés, comment les enfants étaient parvenus à faire de la pâte à crêpes sans ingrédients, sans argent et sans produire de déchets! Mélaine répondit:

- « Fastoche ! Il nous a suffi de 5 jolies pommes, un peu d'astuce et de l'entre-aide. Savoir refuser comme Ernesto, réduire comme Mélaine, remplacer comme Gisèle, rendre à la nature comme Natacha et recycler comme Samir, voilà le secret de nos crêpes zéro déchet!

- Malin, on n'y aurait pas pensé, dit le papa de Mélaine.



Et tous les enfants éclatèrent de rire, sans que les parents de Mélaine n'y comprennent rien !