

[Consommation responsable] Comment cuisiner anti-gaspi sans prise de tête ?

Paris, 02 janvier 2022. A l'occasion de la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire - le 16 octobre 2021, Isaure et Dorothee, les fondatrices de la startup Save Eat, publient leur premier **livre de cuisine anti-gaspi**. Conscientes du besoin des consommateurs à être guidés dans leur démarche zéro-déchet, elles y partagent leurs meilleures astuces et recettes pour réduire le gaspillage alimentaire dans les foyers français. Elles démontrent que la cuisine anti-gaspi est à la portée de tous et qu'elle est bénéfique à la fois pour le moral, la planète et le porte-monnaie.

Gaspiller : une habitude contre nature

D'après la définition du Larousse, gaspiller signifie : "Faire un mauvais emploi de quelque chose, de telle sorte qu'il se perd en partie." **Personne n'aime gaspiller**. Et pourtant, tout le monde gaspille de telle sorte que chaque année **3,3 millions de tonnes** d'ingrédients sont gaspillés par les consommateurs français.

Alors, pourquoi continuer à faire quelque chose qui est ni bon pour la planète, ni pour le moral, ni pour le porte-monnaie ? Depuis le lancement du site Save Ea en 2017, Isaure et Dorothee, ont bien compris que personne n'aime gaspiller. Les consommateurs manquent simplement de conseils pratiques pour réussir à consommer de manière plus responsable.

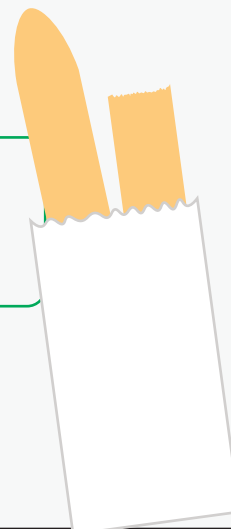


Isaure et Dorothee prouvent avec brio dans leur premier livre de cuisine anti-gaspi qu'il n'est pas si compliqué de faire bon emploi de la nourriture pour ne pas en perdre une miette. Les épluchures et fanes de légumes, les carcasses de crustacés ou encore les restes de chips ont droit à une seconde vie.

Elles rassemblent alors leurs **meilleures recettes et astuces anti-gaspi** à travers un ouvrage coloré, ludique et aux photos appétissantes. Isaure et Dorothee convertissent les lecteurs à la cuisine anti-gaspi sans qu'ils aient le temps de s'en rendre compte. Comme le dit **Justine Piluso**, ex-candidate de Top Chef, auteure de la préface du livre : "**Vous verrez, ça fait du bien d'être à leurs côtés.**"

Ce qu'on y apprend :

Il faut 150 L d'eau pour fabriquer une baguette soit l'équivalent d'une baignoire remplie.



Un livre complet et sans prise de tête

Plus concrètement, le livre de cuisine anti-gaspi de Save Eat propose 135 pages :

- **De conseils de conservation** : où conserver les oeufs ? Les tomates ?
- **D'astuces anti-gaspi** : ajouter une pomme sans son kilo de pommes de terre pour ralentir leur germination
- **De recettes simples**, rapides, ludiques pour cuisiner les restes et parures les plus communs : gnocchis de pain rassis, crumble aux restes de chips, cannellonis de verts de poireaux...

Pour cuisiner sans gaspiller dans la joie et la bonne humeur !



22€ - Disponible sur www.saveeat.co



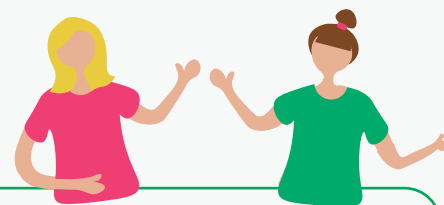
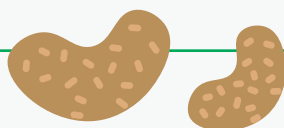
Avec la préface de Justine Piluso (Top Chef) :

Après s'être baladée à Marseille, Shanghai, en passant par Vérone, Justine Piluso ouvre son premier restaurant parisien en 2016, aussitôt en tête du box-office, juste avant de rejoindre l'aventure Top Chef. En 2020, la voilà animatrice de l'émission «Batch Cooking» sur la chaîne Téva et de « le Gout des Rencontres » sur France 3 Nouvelle Aquitaine. Elle a aussi lancé «Comunione Pizza by Justine» et a signé la carte des restaurants Dalloyau à Paris. L'anti-gaspi fait partie de son ADN de cuisinière depuis toujours.



Ce qu'on y apprend :

Les pommes ralentissent la germination des pommes de terre.



A propos d'Isaure et Dorothée

Dorothée BESSIERE et **Isaure TSASSIS**,
co-fondatrices de la startup Save Eat

Excellentes cuisinières et désireuses de réduire leurs déchets, Dorothée Bessière et Isaure Tsassis inventent des recettes anti-gaspi. Elles transmettent également leur savoir en matière de solutions zéro-déchet en organisant dans les entreprises des animations de sensibilisation ludiques et participatives à leur image (ateliers de cuisine et buffets). Elles sont notamment les auteures du blog www.saveeat.co/blog, du compte Instagram @saveeat_antigaspi et de l'application Save Eat, créés en 2017, pour partager leur expertise anti-gaspi.

Contacts

Dorothée BESSIERE
dorothee@saveeat.co
0631827676

Isaure TSASSIS
isaure@saveeat.co
06 72 77 27 31