

Aujourd'hui, je dis
STOP
au gaspillage alimentaire



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PAYS HAUT VAL D'ARZETTE

Le savez-vous ?

Banalisé, le gaspillage alimentaire est totalement inscrit dans notre mode de vie. La plupart d'entre nous n'a aucune idée de la quantité de nourriture que l'on jette : un légume pas très joli, des restes plus très appétissants, un yaourt oublié périmé, tout cela finit généralement à la poubelle...

En France, chacun jette en moyenne **20 kg** de nourriture par an, dont **7 kg** de produits encore emballés.

1,2 millions de tonnes sont ainsi perdues sans avoir été consommées.

Le gaspillage alimentaire, véritable automatisme, représente une perte de **400€** par an et par foyer.

Et si, depuis notre cuisine, nous disions **STOP** à ce véritable gâchis ?

Comment bien faire ses courses ?



Préparez-vous:

- vérifiez vos placards et votre frigo et faites une liste de courses selon vos besoins.
- Quand on a faim, on cède plus facilement aux tentations... faites une petite collation avant les courses pour rester raisonnable.
- Méfiez-vous des promotions, elles concernent souvent les gros volumes. Si les produits ne sont pas consommés, c'est la poubelle qui profitera des promotions et non votre porte-monnaie...
- Terminez vos achats par les produits surgelés et n'oubliez pas de les mettre dans un sac isotherme



Pensez aux produits de saison !



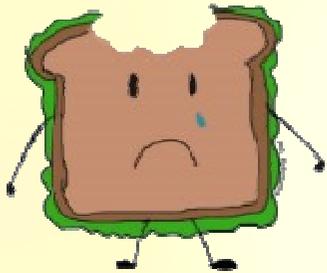
Pour bien consommer, pensez à privilégier les produits de saison.
Le prix des fruits et légumes est majoritairement lié aux coûts de transport et de conservation.
Attention également aux sur-emballages des fruits et légumes vendus sous blister.
Privilégiez le sachet.

Pour vous aider dans vos choix, référez-vous au calendrier ci-après.

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
FRUITS											
Citron Clémentine Kiwi Poire Pomme	Citron Kiwi	Citron Kiwi	Fraise Pomme	Cerise Fraise Rhubarbe	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Melon Nectarine Pêche Prune Rhubarbe	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mûre Myrtille Nectarine Pêche Prune	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mûre Myrtille Nectarine Pêche Poire Pomme Raisin Prune	Figue Framboise Melon Mirabelle Mûre Myrtille Nectarine Pêche Poire Pomme Prune Raisin	Châtaigne Coing Figue Framboise Poire Pomme Prune Raisin	Châtaigne Coing Poire Pomme	Châtaigne Clémentine Kiwi Poire Pomme
LEGUMES											
Betterave Céleri Chou Chou-fleur Endive Mâche Navet Poireau Topinambour	Betterave Céleri Chou Chou-fleur Endive Mâche Navet Poireau Topinambour	Betterave Céleri Chou Chou-fleur Endive Poireau	Asperge Betterave Carotte Chou-fleur Endive Laitue Oignon Radis	Artichaut Aubergine Asperge Betterave Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Laitue Oignon Petit pois Pomme de terre Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Laitue Oignon Petit pois Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Laitue Petit pois Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Laitue Poireau Poivron Radis	Artichaut Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Chou-fleur Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Navet Poireau Potiron Radis	Betterave Brocoli Céleri Chou Chou-fleur Endive Epinard Navet Poireau Potiron	Betterave Céleri Chou Chou-fleur Endive Epinard Navet Poireau Potiron Topinambour	

Les yeux plus gros que le ventre...

Pensez aux justes proportions !



Lorsqu'on cuisine, on a souvent peur qu'il n'y en ait pas assez.
Résultat : les restes s'accumulent... puis on jette
Revoyons donc les proportions conseillées et les astuces pour réduire les restes:



Suivre des recettes pour apprendre à doser correctement



Investir dans une balance de cuisine ou un verre gradueur



Acheter seulement ce qui est nécessaire et faire attention aux formats proposés en magasin



Prévoir d'avance une recette s'il y a des restes

Aliments	Quantité pour un adulte
Pâtes	100g en garniture 150 à 180g en plat principal
Riz	60 à 80g selon le type de cuisson
Viande	150 à 200g selon le type de viande
Poisson	150 à 200g selon le type de poisson
Légumes Légumes secs	170 à 220g 80g
Crudités	300g en plat principal 150g pour l'entrée
Oeufs	2 par personne
Pommes de terre Réduction en purée	100g 250g

Les dates de péremption

LES DATES INSCRITES SUR LES EMBALLAGES : DLC / DLUO

- Les mentions «À consommer avant le/fin» ou «À consommer jusqu'au» indiquent la **date limite de consommation (DLC)** du produit. Tous les produits frais emballés portent cette mention obligatoire et ne peuvent être vendus une fois la date dépassée. Cette date doit être respectée car au-delà, il peut y avoir un risque pour la santé du consommateur. Une certaine flexibilité peut être envisagée pour les yaourts, qui peuvent être consommés une semaine après la date limite.
- La mention «À consommer de préférence avant le» représente la **date limite d'utilisation optimale (DLUO)** du produit. Elle signifie qu'au-delà, la denrée peut perdre certaines de ses qualités gustatives et/ou nutritionnelles mais peut encore être consommée sans danger pour la santé. Cette indication est notamment visible sur les boissons, les produits d'épicerie, les produits surgelés, les biscuits, le chocolat.

LES CAS PARTICULIERS:

- Les produits frais vendus à la coupe ne portent pas de date de péremption. Il faut donc être vigilant et se renseigner auprès du commerçant en les achetant.
- Les œufs portent une mention spéciale, une «date de durabilité minimale» de 28 jours après la ponte. Ils sont considérés extra-frais les 9 premiers jours. Plus le temps avance, plus la durée de cuisson doit être prolongée. Attention à la coquille: si elle est fendue, des germes pathogènes peuvent s'introduire dans l'œuf.
- Certains aliments ne nécessitent pas de date de péremption, comme les fruits et légumes frais, le vin, les sodas et jus de fruits. Il convient dès lors d'observer certaines règles de prudence : un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de «pop» à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous inciter à ne pas consommer et à jeter l'aliment.
- Enfin, d'une façon générale, la température de conservation indiquée sur l'emballage des aliments doit être suivie avec attention. Idem pour la cuisson. Il faut aussi tenir compte du délai recommandé de consommation après ouverture, et ne jamais congeler un aliment dont la DLC est proche, atteinte ou dépassée.

Bien conserver ses aliments

Petit aide mémoire de la conservation au réfrigérateur...

0-5°C : viande et poisson crus (2-3 jours), viande hachée (quelques heures), desserts lactés, fromages, sauces, pâtisseries, plats cuisinés, légumes prédécoupés et emballés.

5-7°C : viande, poisson et légumes cuits (2-4 jours), potage maison (environ 2 jours), lait et crème entamés.

8-10°C (bac à légumes) : légumes et fruits, fromages (4-5 jours).

5-15°C (contre-porte) : beurre, oeufs, sauces entamées, boissons.

Pour éviter les oublis, suivez la règle du 1^{er} entré, 1^{er} sorti.
Pensez à nettoyer régulièrement votre frigo.

Attention à la conservation des restes...



Les aliments cuisinés doivent être consommés, réfrigérés ou congelés dans les deux heures. Cette durée inclut le temps pendant lequel les aliments sont hors du réfrigérateur ou du four avant d'être servis et le temps qu'ils passent sur la table. Si les aliments restent à température ambiante plus de deux heures, des bactéries se développent et peuvent atteindre un niveau dangereux. Les restes deviennent alors impropres à la consommation et doivent être jetés.

Une exception: Les aliments pour bébé ne se conservent pas et doivent être jetés à la fin des repas

-  Pour éviter les bactéries, utilisez des ustensiles propres et ne laissez pas les aliments en contact avec une surface sale.
-  Placez les restes dans un nouveau récipient puis recouvrez-les avec un film plastique ou un couvercle et placez-les directement dans le réfrigérateur.
-  Ne laissez pas les restes refroidir sur le plan de travail de la cuisine, les bactéries s'y développent rapidement.
-  Consommez vos restes réfrigérés dans les deux jours. Certains plats peuvent cependant être conservés sans danger 3 à 5 jours. Toutefois, plus la durée de conservation est longue, plus les risques d'intoxication sont grands.
-  Réfrigérez vos aliments avant de les congeler pour préserver leur structure. Congelez les restes que vous ne pouvez manger immédiatement et inscrivez la date de congélation sur le récipient.

T'as de beaux restes tu saïs



Nos grands-mères excellaient dans l'art d'accommoder les restes. Aujourd'hui, cuisiner ses restes redevient tendance. A la clé, de bons petits plats simples à concevoir et économiques. Mais où trouver de bonnes idées ??

Une mine d'idées sur internet:

- Le site <http://www.lebruitdufrigo.fr/>) propose environ 400 recettes pour cuisiner les restes. Il suffit d'entrer un à un vos différents ingrédients et il vous sera proposé différentes recettes pour les cuisiner.
- Le site <http://recettes.de/restes> recense des recettes imaginées par des blogueurs pour accommoder les restes.
- Plus globalement, il vous suffit simplement de faire une recherche sur un moteur de recherche type <http://google.fr> pour trouver des idées et recettes pour cuisiner vos restes.

Quelques livres sur le sujet:

- HERBEZ Antoine, *Petits riens, grands festins: le nouvel art d'accommoder les restes*, Albin Michel, 2001, 202p
- SCHARTZBROD Delphine, *La cuisine du lendemain, l'art d'accommoder les restes*, Flammarion, 2001, 94p
- COLLECTIF, *Je cuisine avec mon frigo et mon placard*, Alain Ducasse, 2011, 595p
- VAESKEN Elisabeth et Bruno, *Ils sont extras tes restes*, Artémis, 2013, 95p

Pas le temps de cuisiner...

Certains plats permettent de cuisiner vos restes très rapidement:



- Les cakes, quiches et tartes représentent un excellent moyen d'accommoder des restes en petites quantités ou plus très présentables. Soyez inventifs!
- Les salades permettent également d'incorporer tous vos restes. Une petite vinaigrette ou une mayonnaïse et c'est parti!
- Les purées et les soupes permettent de se débarrasser facilement des derniers légumes qui traînent dans le frigo. Vous pouvez également y ajouter des restes de fromage ou encore du lard ou du jambon pour donner du goût.. Un reste de purée ? Faites-en des pommes duchesse, des beignets ou des petits soufflés.
- Les gratins représentent une bonne alternative pour cuisiner vos restes de pâtes, légumes et viande. Une petite sauce, un passage au four et c'est prêt!
- Les restes de viande peuvent être accommodés en boulettes ou en farce pour diverses préparations (tomates, courgettes farcies, ravioles...).

Ne jetez plus vos épluchures, mangez-les!



Les épluchures ne concernent pas uniquement la peau des fruits et des légumes. Le terme "éplucher" signifie débarrasser les fruits et les légumes des parties qui ne se mangent pas. Les épluchures ne désignent donc pas que les pelures, mais tous les "reliquats" des fruits et les légumes après leur préparation : peaux, écorces, trognons, pépins, noyaux, côtes, tiges, cosses, fanes, etc. Pourtant, les épluchures sont bien comestibles et proposent de nombreux intérêts:

- économique : comme le disaient nos mamies "rien ne se perd et tout se transforme", ce qui fait des épluchures un booster sympa du pouvoir d'achat.
- écologique : cuisiner ses épluchures, ça réduit les déchets.
- nutritionnel : les vitamines et les fibres se concentrent souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices. Pensez à choisir des produits issus de l'agriculture biologique, les pesticides et autres traitements chimiques se concentrant également dans les peaux.

L'épluchure la plus utilisée en cuisine reste sans aucun doute le zeste, partie extérieure, colorée et parfumée de la peau des agrumes. Si vous utilisez uniquement la chair et/ou le jus d'agrumes, ne jetez pas les zestes :

- Congelez-les, râpés, dans un petit sachet ou une boîte en plastique ;
- Prélevez-les avec un couteau économe, faites-les sécher, puis réduisez-les en poudre au mixeur et conservez cette poudre dans un bocal. Elle décorera et parfamera vos recettes (salades, poissons, gâteaux, ...).



Avec des pommes ou poires bio, lancez-vous dans :

- Des chips : mélangez des pelures de pommes avec un peu de sucre en poudre, étalez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez à 150 °C pendant une quarantaine de minutes. Vous obtiendrez des chips croustillantes qui décoreront et accompagneront toutes sortes de desserts.
- De l'infusion : faites infuser les pelures fraîches ou séchées dans de l'eau bouillante à la manière d'un thé.



Au lieu de disposer des peaux de bananes devant la porte de votre belle-mère, faites-en un gâteau : mixez 2 ou 3 peaux de bananes bio, propres et bien mûres (sans les extrémités) avec 100 ml de lait. Mélangez-les avec 2 jaunes d'œufs, 50 g de beurre fondu, 250 g de sucre en poudre, 1 cuillère à café d'extrait de vanille, 180 g de farine et 1 sachet de levure chimique. Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange. Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez pendant environ 45 minutes dans le four préchauffé à 200 °C.



L'écorce de melon peut être cuisinée en confiture. Pelez l'écorce en ôtant la fine peau extérieure et préparez-la ensuite comme une confiture classique, avec 1 kg de sucre pour 1 kg d'écorces coupées en morceaux. Ajoutez le zeste d'un citron ou autres aromates de votre choix, puis faites cuire pendant environ 2 heures jusqu'à ce que la confiture prenne l'aspect d'une gelée.

Un incontournable: le pain perdu

Pas de guide anti-gaspi sans la traditionnelle recette du pain perdu

Recette pour 4 personnes:

- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 tranches épaisses de pain rassis

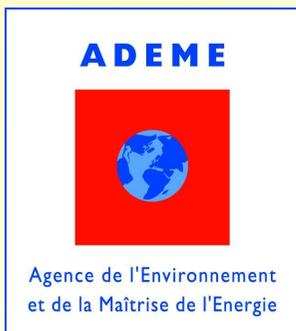
1. Mixez les œufs le sucre et le lait.
2. Mouillez-y les tranches de pain.
3. Passez les tranches à la poêle dans du beurre.



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PAYS HAUT VAL D'ALZETTE

81 avenue de la Fonderie
57390 AUDUN-LE-TICHE
Tel: 03.82.53.50.01
Fax: 03.82.52.86.37
Site internet: www.ccphva.com

Horaires d'ouverture au public:
Du lundi au vendredi
8h30-12h 13h30-17h



**RÉDUISONS
VITE NOS DÉCHETS.
ÇA DÉBORDE.**

