

petit guide pratique pour réduire ses déchets alimentaires

recettes et astuces



STOP
au gaspillage
alimentaire

Adaptation de la campagne



Le gaspillage alimentaire ?

Un français jette en moyenne 20 kg de nourriture à la poubelle dont 7 kg encore emballés et 13 kg en restes de repas.

Ce gaspillage a non seulement un effet sur le volume de vos déchets, mais également sur votre budget et l'environnement.

Ce petit livret a pour but de vous donner des idées pour réutiliser vos restes, mais également des conseils pour vos portions, pour les courses et pour votre réfrigérateur.

Les règles d'or de l'anti-gaspi



Je réutilise mes restes, grâce à ces idées recettes faciles et délicieuses.



Bien ranger son réfrigérateur, en fonction des zones de froid, permet d'allonger leurs durée de conservation.



Je fais mes courses astucieusement. Toujours vérifier ce qu'il nous reste, faire une liste de courses, ne jamais partir faire ses courses le ventre vide et vérifier les dates de péremption, voilà la meilleur technique.



Je cuisine malin, en évitant les trop grosse portions et les surplus.



En évitant
le gaspillage !

j'économise
de 200 à 500 €/an



J'achète malin

→ Je regarde les dates limites de consommation.

Je range devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

La DLC ou Date Limite de Consommation
«A consommer jusqu'au...»

La DLC indique que l'aliment ne doit plus être vendu, ou consommé après la date indiquée, car il pourrait présenter un danger pour la santé.



La DLUO ou Date Limite d'Utilisation Optimale
«A consommer de préférence avant le...»

Après la date, l'aliment peut encore être consommé. Un aliment dont la DLUO est dépassée ne présente pas de danger s'il a été stocké selon les indications du fabricant. Il peut donc être consommé et ne présente aucun risque pour la santé. Seules certaines qualités peuvent être modifiées (saveur, couleur, texture, etc.).



→ En magasin, je regarde les dates de péremption et je fais les courses dans le bon ordre.

Je regarde attentivement ce que je mets dans mon panier, en pensant à bien vérifier les dates de péremption. Je fais mes achats dans le bon ordre, c'est à dire en finissant mes courses par le frais et le surgelé.

→ Je fais une liste de courses.

Je commence par regarder ce qu'il reste dans mon réfrigérateur et dans mes placards : cela m'évitera de racheter la même chose ! J'essaie de planifier les repas de la semaine.



Je conserve bien les aliments

→ Je regarde sur les emballages le mode de conservation recommandé.

Conserver au frais, au sec, à température ambiante...



→ Dans la corbeille de fruits, j'enlève ceux qui sont abîmés.

Les fruits pourris contaminent ceux qui sont sains. Par contre, ils peuvent servir à faire une compote. S'ils sont trop abîmés, je les mets dans le composteur.



Je conserve bien les aliments

→ Au réfrigérateur, je range les produits à la bonne place en fonction des zones de fraîcheurs.

Je les mets dans des boîtes fermées pour mieux les conserver. Je nettoie mon frigo (2 fois par mois) pour éviter la prolifération des bactéries.

L'endroit idéal pour décongeler les aliments est au réfrigérateur



Congélateur : - 18°C
Produits surgelés

Zone la + froide : 0 à 3°C
Viande, poissons, lait cru...

Porte haute : 3 à 7°C
Beurre, œufs...

Zone intermédiaire : 2 à 5°C
Restes, pâtisseries...

Zone la - froide : 4 à 7°C
Produits laitiers (sauf lait cru)

Porte basse : 5 à 10°C
Boissons

Bac à légumes : 6 à 8°C

Je conserve bien les aliments

→ Je pense à congeler les aliments pour allonger leur durée de vie.

Mais attention, je ne congèle pas des aliments déjà périmés ou trop proches de la date limite de consommation.

→ Je tiens compte de la durée de vie des produits.

Celle-ci est variable selon leur nature et selon leur état. En moyenne, vous pouvez conserver les produits frais jusqu'à 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur (maximum 1 an).

Les soupes,
potages et
purées de bébé



se conservent environ
3 jours au réfrigérateur.
Entre 2 et 3 mois
au congélateur.

Les viandes
se conservent environ
1 à 5 jours au réfrigérateur.
Entre 3 et 9 mois
au congélateur.



Les poissons

se conservent environ
1 à 2 jours au réfrigérateur.
Entre 4 et 6 mois
au congélateur.



Les féculents

se conservent environ
3 jours au réfrigérateur.
3 mois au congélateur.



Les fruits et légumes
crus ou cuits

se conservent environ
3 à 7 jours au
réfrigérateur. 1 an au
congélateur.



Les fromages
à pâte molle ou ferme

se conservent environ
3 à 5 semaines au
réfrigérateur. Jusqu'à
6 mois au congélateur,
pour les
fromages à
pâte ferme.



Les fromages frais
et laitages

se conservent environ
3 à 5 jours
au réfrigérateur.



Je cuisine malin

→ Si j'invite des convives, je cuisine au plus juste.

J'achète des quantités qui correspondent au nombre de mes invités et cuisine au plus juste. Je fais plutôt des plats qui peuvent encore être consommés le lendemain. Certaines préparations sont mêmes meilleures réchauffées !

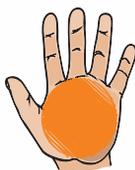


→ Mémo, portion pour chacun



Portion de viande

Taille = paume
Épaisseur = largeur auriculaire



Portion de légumes

Taille = mains l'une contre l'autre



Portion de féculent cuit

Taille = grosseur du poing



Portion de fromage

Taille = pouce l'un contre l'autre



Taille de fruit

Taille = grosseur du poing

Les portions varient en fonction de l'activité physique, de l'âge et des besoins de chacun.



Avec les restes de ratatouille

Blinis à la ratatouille

 **Quantité :** 4 personnes

 **Préparation :** 10 mn

 **Cuisson :** 2 à 3 mn par côtés / blinis

Difficulté : 

Ingrédients :

- 350 g de ratatouille
- 3 œufs
- 100 g de farine à pâtisserie
- 50 g de gruyère râpé
- une cuillère à café de levure chimique

Préparation :

- Ecraser bien les légumes de votre ratatouille avec une fourchette afin d'éviter d'avoir de gros morceaux.
- Battre trois œufs dans un bol et les ajouter à la ratatouille et mélanger bien.
- Ajouter la farine et la levure tamisée, puis incorporer bien à la préparation en veillant de ne pas avoir de grumeaux.
- Incorporer ensuite le gruyère râpé.
- Faire chauffer une poêle anti-adhésive légèrement huilée et avec une louche déposer un peu de pâte sur la poêle. Faire chauffer environ une minute quand la pâte se décolle retourner et faire chauffer l'autre face.



Avec les restes de purée

Gnocchi maison

 **Quantité :** 4 personnes

 **Préparation :** 20 mn

 **Cuisson :** 40 mn

Difficulté : 

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 250 g de farine
- 2 jaunes d'oeufs
- sel

Préparation :

- Laver et couper en morceaux les pommes de terre.
- Les plonger dans un grand volume d'eau froide et salée.
- Faire cuire environ 1/2h et vérifier qu'elles sont cuites. Égoutter et les réduire en purée, laisser refroidir.
- Dans un saladier, mélanger la purée, la farine, les jaunes d'œufs et saler. Pétrir à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Fariner un plan de travail et former à la main des petites boules de pâtes. Rouler les gnocchis sur le dos d'une fourchette ou faire des stries avec un couteau pour donner les crans aux gnocchis.
- Faire bouillir de l'eau salée. Mettre les gnocchis dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils remontent (*un conseil : les goûter pour obtenir une bonne texture*). Les égoutter.
- Pour le côté croustillant, les poêler.



Avec les restes de viande

Pâté de viande



Quantité : 4 personnes



Préparation : 10 mn



Cuisson : 40 mn

Difficulté :

Ingrédients :

- 500 g de restes de viande cuite (on peut mélanger et compléter avec du talon de jambon)
- 2 œufs entiers
- 1 tranche de pain de mie trempée dans du lait
- sel, poivre, quatre-épices
- persil, 2 échalotes
- barde

Préparation :

- Hacher les viandes, les mélanger dans un saladier avec le pain égoutté, les œufs, l'échalote et le persil hachés et une bonne pincée de quatre-épices. Saler et poivrer.
- Mettre de la barde autour et au fond d'une terrine, remplir avec la préparation. Mettre des petits morceaux de barde sur le dessus (qu'on enlève en fin de cuisson). Fermer la terrine.
- Faire cuire au four à 200°C (thermostat 6/7) pendant 40 minutes.
- Pour finir... Servir froid dans la terrine ou démoulé, avec des cornichons et une salade verte.



Avec les restes de riz

Galettes de riz

 **Quantité :** 4 personnes

 **Préparation :** 20 mn

 **Cuisson :** 40 mn

Difficulté : 

Ingédients :

- Un reste de riz cuit la veille
- 1 œuf
- 1 dl de demi crème
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel, poivre, persil haché
- fromage râpé selon goût

Préparation :

- Batta l'œuf en omelette avec la crème et la farine, saler poivrer, ajouter le persil et le fromage râpé.
- Mélanger avec le riz.
- Faire dorer dans le beurre, retourner à mi-cuisson et dorer de l'autre côté.



Avec les restes de blancs d'œufs

Meringues

-  **Quantité :** 20 meringues
-  **Préparation :** 5 mn
-  **Cuisson :** 60 mn
- Difficulté :** 

Ingrédients :

- 4 blancs d'œufs
- 250 g de sucre

Préparation :

- Battre les blancs en neige ferme. Préchauffer le four à 120°C (thermostat 4).
- Ajouter le sucre par petites quantités tout en continuant de battre.
- Déposer immédiatement des tas (n'importe quelle taille et forme) sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Cuire entre 30 mn et 1 h à 120°C suivant la consistance voulue (au bout de 30 mn, on obtient des meringues blanches et moelleuses. Au bout d'une heure, on obtient des meringues rosées, craquantes et fondantes avec un cœur moelleux).
- Décoller les meringues délicatement dès la sortie du four et laisser refroidir.



Avec les restes de pain

Pain perdu au rhum

 **Quantité :** 4 personnes

 **Préparation :** 15 mn

 **Cuisson :** 15 mn

Difficulté : 

Ingrédients :

- environ 1/2 baguette rassise
- 1/2 litre de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 à 3 cs de rhum blanc
- 2 pommes golden
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- un peu de beurre
- cannelle

Préparation :

- Eplucher et couper les pommes en quartiers.
- Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle et faire revenir les pommes jusqu'à ce qu'elles colorent. Réserver au chaud.
- Couper le pain en tranches de 2 d'épaisseur.
- Mélanger le lait, les œufs, les sucres et le rhum dans un saladier et battre à la fourchette.
- Tremper les morceaux de pain dans le mélange pendant quelques secondes, le temps qu'ils soient bien imbibés.
- Faire chauffer une noisette de beurre dans une poêle, et faire revenir les morceaux 1 mn ou 2 de chaque côté. Réserver sur du papier absorbant.
- Pour finir... Servir les tranches de pain perdu saupoudrées de sucre et de cannelle, servies avec les morceaux de pomme caramélisés.





trucs & astuces

attention

Dans mon frigo, comme dans mes placards, je mets en avant les aliments à consommer rapidement, les aliments ouverts et ceux dont les dates limites sont les plus proches.

Pour garder mes fonds de volaille, de veau, ou de poisson...

J'en fais des glaçons.



Je vérifie périodiquement la température du réfrigérateur, qui doit être entre 0°C et 4°C, ainsi que celle du congélateur, qui doit être de -18°C.



astuce !

Pour bien conserver les aliments, je les couvre ou les emballe. Je préfère l'utilisation de boîtes hermétique sur lesquelles je mets une étiquette indiquant la date du jour et le nom de l'aliment.





Pour que mes pommes de terre, mes oignons, mon ail, mes échalotes ne germent pas

Je les maintiens dans un endroit sec à l'abri de la lumière.



Pour que mes salades restent croquantes

Je les lave, les essore, les place dans un torchon humide ou dans une boîte hermétique, direction le bac à légumes.



Pour que mes herbes aromatiques soient toujours fraîches

Je les lave et les sèche soigneusement, je les cisele et les congèle.



Pour que mes biscuits restent croquants

Je les conserve dans une boîte avec 2 morceaux de sucre !



J'évite de trop remplir mon frigo, car pour garantir des températures stables, l'air doit pouvoir circuler !



Communauté de Communes
(rubrique environnement
gestion des déchets)

www.cc-entresaoneetgrosne.fr

Conseil général

<http://lespetitsgestesdurables.fr>

Ministère de l'agriculture

[http://alimentation.gouv.fr/
gaspillage-alimentaire-campagne](http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne)

ADEME

<http://ecocitoyens.ademe.fr>

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Entre Saône et Grosne

C.C. Entre
la Grosne
et le Mont
Saint Vincent



**LES PETITS
GESTES
DURABLES**



10-31-1879 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org



Le Creusot / Chalon - 03 85 77 47 00

