

STOP
au gaspillage
alimentaire



FICHE
OUTIL
N°5

APRÈS LES COURSES, JE CUISINE MALIN !

LIMITER le gaspillage alimentaire, c'est adapter les portions au nombre de convives, cuisiner des quantités appropriées et accommoder les restes.

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Manger de tout, sans supprimer une famille d'aliments.

L'équilibre c'est :

- piocher dans les différentes familles d'aliments :
 - pain et féculents,
 - fruits et légumes,
 - lait et produits laitiers,
 - viandes, poissons ou œufs,
 - matières grasses,
 - produits sucrés,
- varier les plats,
- alterner fruits et légumes, crus et cuits pour faire le plein de vitamines,
- manger 3 produits laitiers par jour pour le calcium et les minéraux,
- boire de l'eau au cours de la journée et pendant les repas.



LA BONNE QUANTITÉ

Selon les recommandations nutritionnelles des autorités sanitaires :

- cuisiner des quantités appropriées au nombre de convives,
- servir des portions en petites quantités et proposer aux convives de se resservir car les restes des assiettes partent généralement directement à la poubelle !
- accommoder les restes de plat pour les resservir au cours d'un autre repas,
- congeler les surplus en quantités individuelles pour décongeler la juste quantité selon les convives.



LA BONNE MESURE !

→ À la maison :

- doseur, tasse, grande cuillère, verre à moutarde, pot, bol... sont des ustensiles malins pour les bonnes mesures selon les personnes à table et leur appétit.

→ Dans le commerce :

- règle à spaghettis, casseroles graduées, verre mesureur... sont aussi de bons ustensiles pour éviter le gaspillage alimentaire,
- sur l'emballage de certains paquets, les réglettes de dosage sont bien pratiques pour les bonnes doses.



DES PORTIONS ADAPTÉES AU NOMBRE DE CONVIVES

Riz / blé / semoule = 1 verre à moutarde pour 2 personnes.

Pâtes alimentaires : 70 gr / personne en accompagnement d'un plat, 100 gr / personne en plat principal.

Légumes, féculents, protéines, fruits et matières grasses, évaluer facilement la bonne quantité en prenant les mains en gabarit de quantité.



Quel que soit son âge :

- 1 - LE CREUX DE 2 MAINS pour les légumes,
- 2 - LE VOLUME DU POING pour les féculents et les fruits,
- 3 - LA SURFACE DE LA PAUME de la main pour les protéines (viande, poisson...),
- 4 - LA HAUTEUR DU POUCE pour les matières grasses.



SAVOIR CONSERVER LES RESTES

- Refroidir rapidement les restes. Laisser les plats au maximum pas plus de 30 minutes à température ambiante car ils risquent de développer des bactéries et donc, ne seraient plus consommables.

- Protéger bien les restes pour éviter leur dessèchement, éviter le contact avec d'autres produits pour qu'ils ne s'abiment trop.



- Réchauffer bien les restes en privilégiant les hautes températures et éviter les réchauffages successifs (pas plus d'une seule fois).



CRÉEZ DES TRÉSORS AVEC LES RESTES DU FRIGO !

Bien souvent, il suffit de réchauffer les restes pour en faire de nouveaux plats ! Sans passer des heures en cuisine, les restes peuvent s'accommoder à nouveau, de façon très gourmande !

QUE FAIRE AVEC ...

→ Des fruits trop ou pas assez mûrs

Confectionner des confitures ou de la compote.



→ Une trop belle récolte de légumes

Les mettre dans des bocaux avec du vinaigre blanc pour en avoir toute l'année à condition qu'ils soient frais, jeunes et sains au moment de la récolte.



→ Un surplus de tomates

- Les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante) puis les peler et les couper en dés.

- Les congeler pour les utiliser dans une prochaine sauce tomate.



→ Un vieux citron

- Frotter son évier en email avec un ou des demi-citrons usagés.

- Certaines recettes ne nécessitent que quelques gouttes de jus de citron ou d'orange : on peut économiser le fruit en ne perçant qu'un petit trou dans la pelure, puis presser et reboucher l'orifice avec un cure-dent.



→ Un reste de bouillon

Le congeler dans des bacs à glaçons après filtration pour servir ensuite de cube de bouillon.





LES BONS GESTES :

- Composter les déchets organiques, c'est réduire la quantité de déchets de la poubelle de 50 à 100 kg par personne et par an ! Le compostage permet de produire un amendement de qualité ; en effet, avec une quantité d'humus plus importante dans le sol, la fertilité est améliorée.
- Épluchures de légumes, croûtons de pain... peuvent aussi être donnés aux animaux ou être compostés.

ASTUCES

→ **Ajouter** des légumes aux féculents.

→ **Partager** les fruits (pommes, poires, melon...) en 2, 4 ou 6 parts.



→ **Associer** fruits frais et fruits en conserve.



→ **Remplacer** la viande par des œufs, du fromage ou des légumes secs.



→ **Utiliser** du lait pour la purée ou les desserts maison : riz ou semoule au lait.