

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Les bons gestes

TERRITOIRE
ZÉRO DÉCHET



En France, le gaspillage alimentaire représente **20 kg** de déchets par an et par personne, dont **7 kg** encore emballés. Soit un budget de **400 €** par foyer jetés à la poubelle !

10 gestes anti-gaspi

1. Acheter en quantité adaptée et planifier les repas
2. Acheter les produits frais en dernier pour préserver leur fraîcheur
3. Respecter la chaîne du froid, c'est l'assurance d'un aliment bien conservé
4. Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC et la DDM (voir ci-contre)
5. Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement
6. Congeler pour mieux conserver les aliments
7. Savoir accommoder les restes, en apprenant à cuisiner autrement
8. A la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir « les yeux plus gros que le ventre »
9. A la fin du repas, ne jeter que les aliments ou les restes qui ne peuvent pas être conservés
10. Au restaurant, demander à emporter ses restes



Un frigo bien rangé

La température varie d'une zone à l'autre du réfrigérateur. Bien ranger les aliments selon les zones permet une meilleure conservation.

La zone froide de 0° à 3°C

Pour conserver les aliments plus périssables comme les produits laitiers, les fromages frais et au lait cru, les viandes et poissons, les plats cuisinés (attendre 2 h avant de les réfrigérer).

La zone fraîche de 4° à 6°C

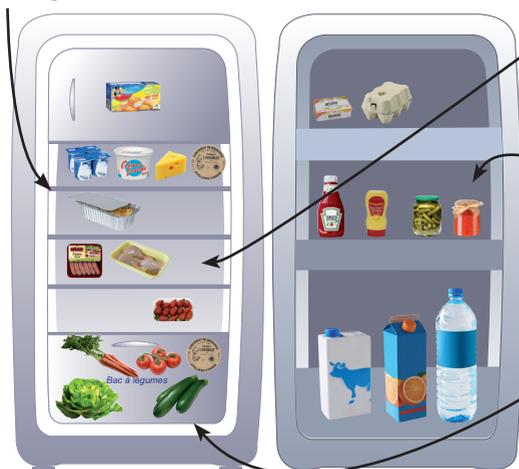
Y ranger les produits cuits ou non entamés.

La zone tempérée de 6° à 8°C

(porte du réfrigérateur)
Il y fait moins froid. Y trouvent leur place le beurre, les œufs, les jus de fruits, les condiments et autres aliments moins périssables (confitures...).

Le bac à légumes de 8° à 10°C

Pour les fruits, les légumes frais et les fromages à affiner.



Dates de péremption

DLC - Date limite de consommation

Après cette date, le produit est périmé et non consommable. L'étiquette mentionne « à consommer jusqu'au », ainsi que le jour et le mois de la date limite de consommation. Les commerçants sont alors dans l'interdiction de vendre ce produit (œufs, viandes...).

DDM - Date de durabilité minimale

Après cette date le produit n'est pas périmé, il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités. L'étiquette mentionne « à consommer de préférence avant... » (pain, confitures, pâtes...).



Quelques astuces

Raviver les salades

Mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant 3/4 d'heure.

Conserver un fruit entamé

Arroser la moitié du fruit de jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas au contact de l'air ambiant.

Rafrâchir du pain sec

Pour le manger tout de suite, le placer quelques secondes au micro-onde ou l'humidifier légèrement puis le placer au four quelques minutes.

Conserver les boissons gazeuses

Pour éviter que le gaz ne s'échappe des boissons gazeuses entamées, les placer dans le réfrigérateur, le goulot en bas.

Champignon de Paris

Emballer-les dans du papier journal.

Pommes de terre

Pour éviter qu'elles ne germent, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.

Rajeunir des vieilles carottes

Rajouter 1 cuillère à café de sucre à l'eau de cuisson.

Des recettes futées pour utiliser vos restes !

Pain perdu

Mélanger tous les ingrédients, sauf le beurre et le pain. Imbiber le pain en le trempant dans la préparation. Dans une poêle bien chaude, déposer un morceau de beurre et le pain juste égoutté. Cuire chaque face environ 2 à 3 minutes, puis servir immédiatement.

Ingrédients

- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 1 oeuf + 1 jaune d'oeuf
- 50 g de cassonade
- 1 cuil. à café de vanille
- 60 g de beurre
- 8 tranches de pain rassis

Croquettes de riz

Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter le riz, le jambon haché, le persil, les portions de fromage à tartiner et le fromage râpé. Mélanger le tout et assaisonner.

Dans une poêle, faire chauffer 2 ou 3 cuillères à soupe de préparation. Les aplatir et laisser cuire 3-4 minutes de chaque côté.

Les déposer sur un papier absorbant et les servir avec une salade verte.

Ingrédients

- 400 g de riz cuit
- 150 g de jambon coupé
- 4 portions de fromage à tartiner
- 2 œufs
- 40 g de fromage râpé
- persil
- huile d'olive
- sel et poivre

Smoothie

Eplucher les fruits. Les couper en morceaux et les mettre dans un mixeur. Ajouter le jus et le miel à convenance. Mixer le tout. Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures, puis déguster !

Cette recette peut être aussi adaptée avec d'autres fruits et jus.

Ingrédients

- 5 abricots (ou autres fruits)
- 2 pêches
- jus d'orange
- miel à convenance