



GUIDE

ANTI-GASPI
RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Avant de commencer...

Le gaspillage alimentaire est le fait de **jeter des aliments encore comestibles**, entamés ou non.

Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), un tiers des aliments produits dans le monde pour la consommation humaine est perdu chaque année, soit 1,3 milliard de tonnes de denrées alimentaires. **Les conséquences de ce gaspillage sont multiples** : financières, éthiques (13% de la population mondiale souffre de sous-alimentation) et environnementales (toute nourriture jetée a utilisé de l'eau et rejeté du CO₂ pour sa production).

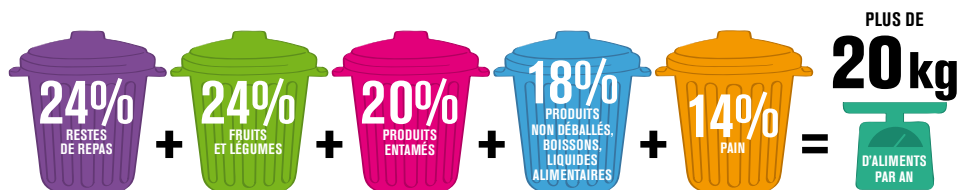
Le gaspillage alimentaire se produit tout au long de la chaîne d'approvisionnement, depuis le stade de la production agricole jusqu'à celui de la consommation, en passant par le stockage, la transformation et la distribution. **Chacun peut agir à son niveau !**



Fruits, yaourts, viandes, fromages, œufs, pain, légumes, pâtisseries... ce sont au total **20 kilos** de nourriture que chaque Français jette chaque année à la poubelle, dont 7 kilos d'aliments encore emballés ! Le gaspillage alimentaire, c'est aussi un gaspillage d'argent : tous les produits jetés ont bien été achetés. En France, le gaspillage alimentaire représente en moyenne une perte de 400 € par an pour une famille de 4 personnes. Sans compter les coûts associés à la gestion des déchets (collecte et traitement des déchets générés).

Ce guide vous présente des trucs et astuces pour réduire votre gaspillage au quotidien !

RÉPARTITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS LES POUBELLES DES MÉNAGES ET DES PETITS COMMERGES



Source : FNE/VERDICTÉ

Les éco-gestes anti-gaspi

Planifier ses repas et faire une liste de courses

- Je planifie les repas de la semaine.
- Avant de partir, je regarde ce qu'il reste dans le réfrigérateur et les placards et je fais une liste de courses.
- Sur le lieu d'achat, je me limite à ma liste de courses et je suis vigilant face aux offres promotionnelles en me posant les bonnes questions : Est-ce que j'en ai besoin ? Vais-je pouvoir tout consommer ? ...

ASTUCE « ANTI-GASPI » :

Ne partez pas faire vos courses le ventre vide ! Cela vous évitera de craquer pour des aliments qui vous font envie sur le moment mais qui ne sont pas sur votre liste !

Doser les quantités

Je cuisine des quantités adaptées au nombre de personnes à table. J'utilise pour cela les ustensiles appropriés (verre doseur, balance, cuillères à soupe ou à dessert...).

Conserver les aliments

- Au réfrigérateur, je range les produits en fonction des zones de froid.
- J'emballer les denrées dans des boîtes hermétiques pour éviter leur dégradation dans le réfrigérateur.
- Je congèle les aliments que je risque de ne pas pouvoir consommer avant leur date limite de consommation.

Anticiper les dates de péremption

Deux types de dates de péremption existent.

« A consommer jusqu'au... » est une Date Limite de Consommation (DLC).

Au-delà de la date indiquée, le produit ne peut être ni vendu ni consommé.

« A consommer de préférence avant le... » est une Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) qui informe sur le délai au-delà duquel les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer.

Ainsi, un produit dont la DLUO est dépassée peut encore bien souvent être consommé.



ASTUCE « ANTI-GASPI » :

En rentrant des courses, rangez vos achats de façon organisée : placez devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

Recettes anti-gaspi

Les fruits et légumes abimés, les fruits trop mûrs, le rôti de bœuf qui dort dans le frigo, ... tous retrouvent une nouvelle vie en soupes, gratins, ratatouilles, cakes, pizzas, crumbles, compotes, smoothies... De la plus basique à la plus originale, voici quelques idées de recettes pour accommoder vos restes.

Quiche aux fanes de carottes

INGRÉDIENTS :

- Fanes de 6 carottes • 1 oignon • 1 pâte brisée
- 3 oeufs • 20 cl de crème fraîche liquide semi épaisse
- fromage râpé • sel • poivre.

- 1 Coupez grossièrement les fanes de carottes, lavez-les. Émincez l'oignon.
- 2 Faites cuire les fanes et l'oignon 15 minutes à la vapeur.
- 3 Mélangez les œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre.
- 4 Piquez le fond de la pâte brisée avec une fourchette. Versez la préparation et parsemez de fromage râpé.
- 5 Enfournez 25 minutes à 200°C (th 6/7)

Tous les légumes peuvent être utilisés pour une quiche, n'hésitez pas !

Soupe de fanes de radis et lentilles corail

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- Fanes de radis roses • 10 gr de beurre salé
- 4 C à S de lentilles corail • 1 l d'eau bouillante
- 10 cl de crème de soja (ou crème fraîche) • sel.

- 1 Coupez les feuilles de radis et lavez-les en rajoutant un bouchon de vinaigre pour détacher les insectes éventuellement présents sur les feuilles, puis égouttez-les.
- 2 Dans une sauteuse, faites revenir les feuilles dans le beurre. Quand elles sont molles et vert bien foncé, rajoutez les lentilles corail.
- 3 Laissez cuire quelques instants et recouvrez d'eau. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes environ, en vérifiant que les lentilles soient bien cuites.
- 4 Salez à votre convenance.
- 5 Mettez le tout dans un blender ou un robot mixeur accompagné de 10 cl de crème de soja pour donner un goût onctueux à votre soupe. Mixez jusqu'à obtenir une soupe bien homogène.
- 6 Servez bien chaud accompagné de quelques croûtons.

Une recette simple pour utiliser ses légumes secs qui traînent au fond du placard.

Variante : remplacer les lentilles corail par 1 pomme de terre.

Cake « aux restes du frigo »

INGRÉDIENTS :

- La base du cake est toujours la même : 150 g de farine
- 3 œufs • 1 sachet de levure • 1 C à S d'huile d'olive.

- 1 Après avoir obtenu une pâte lisse, ajoutez les ingrédients que vous avez sous la main : du jambon ou du crabe, des olives, du chèvre... on peut ajouter tout ce que l'on souhaite !
- 2 Enfournez 25 minutes à 150/180°C (th. 5/6).

Gratin de Coquillettes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- Reste de coquillettes déjà cuites (400 à 500 g)
- 250 g de céleri • 150 g de poireaux • 5 C à S de pain rassis émietté • 50 g de beurre • Parmesan râpé.

- 1 Coupez en fines lamelles le céleri et les poireaux. Cuisez les légumes al dente dans de l'eau bouillante salée (env. 5 minutes). Egouttez-bien. Faites réchauffer les pâtes.
- 2 Grillez légèrement les miettes de pain dans le beurre pour obtenir des miettes croustillantes. Répartissez-les sur les coquillettes et parsemez de fromage.
- 3 Faites gratiner 10 minutes à 180°C (th.6).
- 4 Accompagnez d'une salade.

Poêlée de légumes aux restes de viande

Un reste de bœuf, de poulet ou de mouton accommode facilement une poêlée de légumes. C'est l'occasion d'utiliser votre dernière courgette ou les deux tomates qui s'abîment au fond du réfrigérateur !

- 1 Faites revenir un oignon coupé très fin, ajoutez les légumes émincés puis la viande coupée en fines lamelles. Une lampée de sauce soja ou de crème fraîche, et le tour est joué !

Les biscuits sablés sans œuf

INGRÉDIENTS :

- 100 g de farine • 100 g de crème fraîche épaisse
- 50 à 75 g de sucre • Une pincée de sel.

- 1 Préchauffez votre four à 200°C (th 6/7). Disposez du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson.
- 2 Mélangez la crème fraîche et le sucre en fouettant bien. Ajoutez la farine en pluie et la pincée de sel.
- 3 Lorsque la préparation est homogène, disposez des petits tas de pâte à biscuit sur le papier sulfurisé.
- 4 Enfournez 10 à 12 minutes. Retirez du four lorsque les biscuits sont bien dorés sur les bords (les biscuits peuvent être restés mous au centre, ils durciront en refroidissant).

Une recette simple et rapide pour utiliser un reste de pot de crème !

Trucs et astuces pour bien conserver les aliments



FRUITS ET LÉGUMES :

→ Conservez-les au réfrigérateur, à l'abri de la lumière et de l'humidité, afin de ralentir leur maturation. Pensez à sortir les fruits une heure avant de les manger afin qu'ils soient à température.

Attention toutefois aux exceptions : les bananes, les ananas ou les avocats ne doivent pas être mis au réfrigérateur. Ils auraient tendance à noircir.

→ Vous pouvez également placer un bouchon de liège au milieu de votre panier à fruits pour les conserver plus longtemps.

→ De même, ne mélangez pas les pommes aux autres fruits car elles les font mûrir plus vite.

→ Enfin, pour conserver un fruit entamé, arrosez la partie coupée de jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas au contact de l'air.

SALADE : Lavez et essorez bien votre salade, placez-la ensuite dans une boîte hermétique, dans laquelle vous aurez mis une feuille d'essuie-tout. Vous pourrez ainsi la conserver une semaine au réfrigérateur.

POMMES DE TERRE : Pour qu'elles ne germent pas, entourez-les dans l'obscurité avec une pomme (fruit).

CITRON :

→ Pour conserver un citron entamé, saupoudrez la partie entamée avec du sel.

→ Si vous n'avez besoin que de quelques gouttes, percez-y un petit trou au lieu de couper le citron en deux.

→ Vous pouvez entretenir votre évier ou lavabo en email en le frottant avec un citron entamé.

→ Le citron peut également servir à enlever les odeurs fortes (ail, poisson) en frottant ses doigts avec.

FROMAGE :

Pour éviter la moisissure et mieux le conserver, entourez-le d'un chiffon humidifié avant de le mettre au réfrigérateur.

SEL : Pour éviter l'humidité dans le sel, introduisez quelques grains de riz dans la salière.

BISCUITS : Pour préserver leur croquant, utilisez une boîte en métal ou hermétique avec un essuie-tout dans le fond.

PERSIL : Coupez l'extrémité des tiges et mettez-les dans un grand verre d'eau avec du jus de citron pour le conserver plus longtemps.

POMME : Pour rajeunir une pomme fripée, arrosez-la avec de l'eau bouillante.



Zoom sur le gaspillage du pain

Astuces

Prédécoupez le pain avant de le mettre au congélateur (ou demandez à le faire trancher dans votre boulangerie). Il sera plus facile à décongeler le matin au grille-pain.

Gardez le pain moelleux en le conservant dans un sac en tissu ou dans un torchon suffisamment grand pour bien l'envelopper puis placez-le dans un placard à l'abri de la lumière.

Pour ramollir du pain dur, placez-le quelques secondes au micro-ondes ou humidifiez-le avant de le mettre au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.

Pâte à pizza au pain « pas perdu »

INGRÉDIENTS POUR 1 PIZZA :

350 à 400 g de pain rassis • 15 cl d'eau environ
• 4 C à S d'huile d'olive

- 1 Hachez grossièrement le pain rassis en petits morceaux. Mettez le tout dans un saladier, versez l'eau, mélangez et laissez tremper jusqu'à ce que le pain soit ramolli.
- 2 Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- 3 Mettez le pain ramolli dans le bol d'un robot mixeur avec l'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte qui se tienne. Attention à ne pas en faire de la bouillie !
- 4 Versez dans un plat huilé puis répartissez le pain uniformément. Retirez éventuellement les gros morceaux.
- 5 Enfouissez pour une cuisson à blanc pendant 20 minutes.

Agrémentez votre pizza au gré de vos envies ou de ce qu'il vous reste dans le frigo.

Idées recettes

En chapelure : Mixez finement le pain dur au robot. Pour supprimer toute trace d'humidité, vous pouvez le passer au four. Conservez-le dans un bocal hermétiquement fermé. Il peut servir sur un gratin, dans des farces, des boulettes, des terrines...

En tartines (ou Bruschetta) : Grillez des tranches de pain au four ou au grille-pain puis frottez-les avec une gousse d'ail. Garnissez de petits morceaux de tomates chaudes puis rajoutez un filet d'huile d'olive. Vous pouvez décliner ces tartines à volonté avec des garnitures variées.

En croûtons : Coupez le pain en petits morceaux et faites-les revenir dans de la matière grasse. Vous pouvez ensuite les passer au four 5 minutes à 200°C (th 6). Variante ailée : frottez le pain rassis avec de l'ail puis coupez-le en petit morceaux, mélangez-le à de l'huile d'olive. Vous pouvez ainsi accommoder une salade, une soupe...

En pain perdu : Trempez le pain dans un mélange d'œuf et de lait puis faites-le revenir à la poêle. Saupoudrez de sucre et dégustez.

En farce : Emiettez le pain (ou coupez-le en petits morceaux) et imbitez-le de lait. Après l'avoir écrasé à la fourchette, ajoutez 1 ou 2 œufs, selon la quantité. Incorporez de la chair à saucisse ou de la viande hachée, de l'ail, des herbes (persil et thym), du sel et du poivre. Vous pouvez ainsi farcir des courgettes, poivrons, tomates...



Retrouvez d'autres éco-gestes qui font la différence sur www.jetonsmoinstrionsplus.fr



www.alimentation.gouv.fr



7 rue Joseph Latxague - BP 28555 - 64185 BAYONNE CEDEX
Tel. : 05 59 44 26 44 - contact@biltagarbi.fr - jetonsmoinstrionsplus.fr