

GESTES ANTI-GASPI

Avant les courses

- Je fais l'inventaire de ce qu'il reste dans les placards et le frigo
- J'établis les menus de la semaine en tenant compte de ce que j'ai déjà et je fais une liste de courses

Ma liste de courses

Pour la maison	Des fruits et légumes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DLC: Date Limite de Consommation
Après cette date, le produit n'est plus consommable

DDM: Date de durabilité minimale
Après cette date, le produit est encore consommable

Pendant les courses

- Je fais attention aux DLC et DDM
- Je privilégie les produits en vrac pour prendre la juste quantité
- Je préfère les fruits et légumes de saison et locaux qui se conservent plus longtemps

Après les courses

- J'organise mon frigo et les placards selon la règle du « premier entré, premier sorti »
- Je cuisine en justes proportions
- Je réutilise les restes

Pour des idées recettes:

quefaireavec.com
miam-miam.com
marmiton.org

Les bonnes quantités:

- 1- Pour les légumes
- 2- Pour les féculents et les fruits
- 3- Pour les protéines : viandes, poissons, œufs
- 4- Pour les matières grasses



Stop au gâchis

Recettes et gestes anti-gaspillage

Quelques mots sur le gaspillage alimentaire

C'est jeter des aliments qui aurait pu être mangés.



Pourquoi limiter le gaspillage alimentaire ?



Enjeu économique
400 € / foyer / an



Enjeu éthique

Avec tout ce qui est jeté, on pourrait nourrir plus d'un milliard de personnes



Enjeu environnemental

Utilisation de ressources naturelles pour des produits qui finissent à la poubelle

Que faire avec des restes de viandes ou légumes ?

Des samossas

Ingrédients

Environ 500g de légumes
Des épices : curry, gingembre, cumin
Ail, oignon
Gingembre frais
Sel, piment
Feuille de brick
Sel poivre



Préparation

1. Faire revenir rapidement les légumes avec les épices (gingembre, curry, cumin, le sel et piment).
2. Préchauffer votre four à 200°C.
3. Prendre une feuille de brick et l'humidifier. Couper cette feuille de brick en deux. Rabattre le dessus arrondi afin d'obtenir un rectangle. Déposer un peu de farce dans un coin et refermer en triangle. Souder le samossa en le badigeonnant de jaune d'oeuf.
4. Disposer les samossas sur une plaque de cuisson et enfourner 15 minutes environ en les retournant de temps en temps.

Des restes de pâtes, de riz ?

Passez les pâtes cuites au turbo mix avec un blanc d'œuf et du gruyère râpé. Formez des galettes d'un demi-centimètre d'épaisseur avec les paumes de la main tassez bien. Faites dorer à la poêle dans du beurre. On peut faire ces roestis avec des pâtes, du riz, ou un mélange des deux. Si les pâtes étaient en sauce, c'est encore meilleur.



Que faire avec des restes de viande et de pain ?

Des boulettes de viande

Ingrédients

Viande cuite 300g
Pain rassis
Ail, oignon
Huile d'olive
Persil, coriandre, basilic
Epices (curry, curcuma, carvi)



Préparation

1. Mixer la viande. Tremper le pain dans un peu de lait pour le ramollir.
2. Peler et émincer finement l'ail, l'oignon et les herbes. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
4. Former des boulettes avec le mélange et les frire sur tous les côtés.

Que faire avec des fruits abimés ?

Un crumble aux fruits

Ingrédients

Pour la pâte :

170 g de farine
150 g de sucre
100 g de beurre
1 pincée de sel
Des graines de courge, de pavot, de lin

Pour les fruits :

Environ 1 kg de fruits (pommes, poires, etc.)
80 g de sucre roux

Préparation

1. Epluchez-les pommes ou autres fruits et coupez-les en lamelles. Faites-les fondre à la poêle avec 40g de sucre roux et de la cannelle jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Les retirer du feu.
2. A côté, faire les miettes du crumble en mélangeant la farine, le sel et le sucre avec le beurre bien froid. Bien travailler du bout des doigts jusqu'à créer une pâte bien sableuse. Faire revenir dans une poêle sans matière grasse. Rajouter à la pâte à crumble.
3. Dans un plat allant au four, verser les pommes en le répartissant bien sur toute la surface. Recouvrir les fruits de la pâte sableuse. Faire cuire au four (180 ou 200°C) environ 30 min, le dessus doit dorer et durcir.

Remarque : toutes sortes de fruits peuvent être utilisés dans les crumbles, voire même des fruits secs (en petite quantité)

