

# Livret de cuisine

## Banquet anti-gaspi du 26 juin 2022

**BANQUET ANTI-GASPI**

Ramène ta nappe à carreaux !

Dès 14h00, visites de la Forêt toutes les demi-heures.

**Dimanche 26 juin de 12h00 à 17h00 Grand Banquet anti gaspi et visites de la Forêt d'Aragone**

Ensemble, agissons contre le gaspillage alimentaire !

\* Repas élaboré avec des fruits et légumes destinés à être jetés

Cette action s'inscrit dans le cadre des Initiatives Régionales pour l'Environnement

# Le gaspillage alimentaire en quelques mots

## C'est quoi le gaspillage alimentaire ?

C'est quand de la nourriture destinée à la consommation humaine n'est pas utilisée à cette fin. Plus simple : C'est jeter ce que l'on aurait pu manger.

## Quelques chiffres

### Dans le monde

1/3 des aliments produits sont perdus ou gaspillés

Dans les pays développés, le gaspillage est évalué entre 30 et 40% de la production de nourriture.

### En France

Les Français jettent en moyenne 20 kilos de nourriture chaque année :

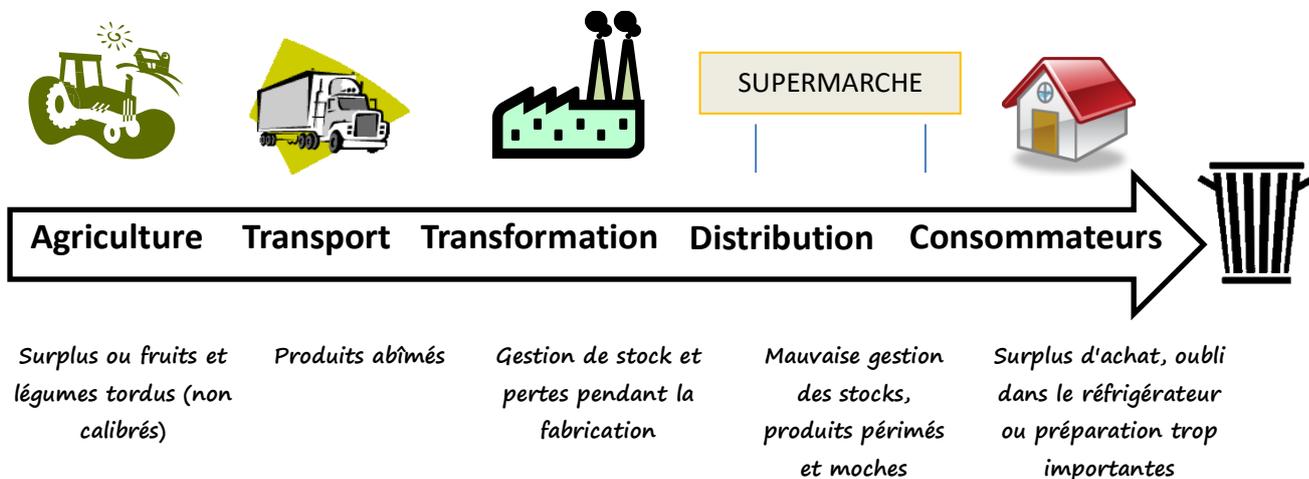
- 7 kilos de produits encore emballés,
- 13 kilos de fruits et légumes abîmés, de restes de table, et de produits non consommés

Les foyers jettent, en moyenne, 400 € par an de nourriture encore consommable.



## Qui et pourquoi on gaspille ?

Le gaspillage existe à tous les niveaux de la chaîne : à la production, à la transformation, à la distribution et à la consommation. La phase de consommation est l'une des plus importantes puisqu'elle représente plus d'un tiers du gaspillage alimentaire.



## Qu'est-ce qu'on gaspille ?

Nous gaspillons majoritairement

- des restes de repas (1/4 environ du gaspillage des ménages à la maison et hors foyer),
- des fruits et légumes (1/4 également),
- des produits entamés (1/5)
- des produits encore emballés, du pain et des liquides alimentaires



## A vous de jouer !

### Consommateurs, nous avons un pouvoir énorme sur toute la chaîne...



Nous vivons dans une société de surproduction et de **surconsommation** qui crée des besoins. Mais le **consommateur**, en bout de chaîne de ce système, peut décider de ce qu'il met dans son assiette. C'est lui qui peut influencer sur la diminution du gaspillage, en modifiant sa façon d'acheter la nourriture. Par exemple, il suffirait d'acheter **des fruits non calibrés avec des petits défauts** au lieu de les mettre de côté, ce qui éviterait en plus une standardisation du goût (les fruits marqués sont souvent les meilleurs en termes de goût et de saveur). Acheter local réduit les pertes dû au transport, choisir des poissons labellisés MSC permet de réduire les pertes engendrées par la pêche industrielle.

### Mais aussi à la maison

Des expériences de lutte contre le gaspillage alimentaire menées avec des familles ont permis de chiffrer cette réduction à 70% ! De quoi faire de sérieuses économies, préserver les ressources et réduire les quantités de déchets...

**Ce livret est là pour vous aider à moins gaspiller,  
A vos tabliers !**

## Avant d'aller faire ses courses

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

### Quelles solutions pour éviter le gaspillage alimentaire ?



- J'inventorie les aliments restants dans le réfrigérateur ou dans les placards
- Je planifie les menus de la semaine en fonction de l'inventaire des aliments qu'il faut consommer rapidement et en estimant les quantités
- je dresse une liste de courses

### Astuces :



Pour faire sa liste de courses : Des listes de courses préétablies où il ne reste qu'à cocher les aliments qui manquent existent, tapez dans votre moteur de recherche sur internet « modèle liste de courses ».

### Le petit plus : je cuisine en juste proportions

En général, les dosages par personnes sont marqués sur les emballages de la plupart des aliments. Voici des repères pour respecter les quantités pour une personne adulte, pour un repas

#### Légumes



1/3 d'une assiette (une fois épluchés)

#### Oeufs



1 à 2 oeufs

#### Fromage



1 à 2 portions de 30g

#### Pain



1/4 de baguette soit 60g

#### Pâtes et riz



Riz : 1/2 – Pâtes : 1 verre à moutarde

#### Poisson



100 à 150g selon le poisson

#### Pomme de terre



5 petites

#### Viande rouge



100 à 150g pour un steak

#### Volaille



100 à 150g pour un poulet

## Pendant les courses

Quelles solutions pour éviter le gaspillage alimentaire ?



- J'achète en fonction de mes besoins réels en résistant à la pression publicitaire.
  - Mieux vaut faire vos courses le ventre plein !
  - Attention aux promotions : est-ce que je pourrais consommer le surplus gratuit ?
  - Je privilégie les produits en vrac et au détail pour choisir la bonne quantité.
- Je fais attention à la DDM ou DLC : à ne pas confondre !
  - J'achète les produits périssables régulièrement et en petite quantité.
  - J'achète les produits surgelés à la fin de mes courses pour respecter la chaîne du froid.

Astuces :



Bien que leur aspect laisse à désirer les fruits et légumes moches sont aussi bons que les autres et maintenant, ils sont moins chers !

Privilégiez les fruits et légumes locaux, ils se conserveront mieux. Les fruits mûris « dans le camion » perdent environ 70% des vitamines et nutriments qu'ils devraient nous apporter.

Le petit plus : je fais la différence entre DLC et DDM

DLC	DDM
 <p><b>DATE LIMITE DE CONSOMMATION À CONSOMMER AVANT LE</b> 01/01/2016 Après cette date, le <b>produit est périmé</b> et non consommable.</p>	 <p><b>DATE DE DURABILITÉ MINIMALE À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT</b> LE 01/01/2016 Après cette date, le <b>produit n'est pas périmé</b>, mais peut avoir perdu certaines de ses qualités.</p>

## De retour à la maison



### Quelles solutions pour éviter le gaspillage alimentaire ?

- J'en profite lors du rangement des courses pour organiser mon frigo ou placard selon la règle « premier entré, premier sorti »
  - J'adopte un meilleur mode de conservation des aliments selon leur nature.
- Dans un frigo, on distingue plusieurs zones de stockage

### Astuces :



Conservez les fruits et légumes au frais, au sec et dans le noir. Certains fruits et légumes supportent mal d'être au frigo (bananes, les ananas ou les avocats).

Il est nécessaire de blanchir la majorité des fruits et légumes avant leur congélation afin d'éviter qu'ils ne changent de couleur, saveur et texture.

Pour le pain, mettez-le dans un torchon et le placer dans un placard à l'abri de la lumière.

Ne lavez pas vos légumes en avance car ils perdent leur couche de protection et se gâtent plus rapidement.

Ne laissez pas un fruit abîmé dans la corbeille à fruit, car il va contaminer les autres.

### Le petit plus : Bien ranger son frigo



#### Entre 0°C et 3°C : la zone froide

Viandes et poissons crus, laitages, charcuterie, fruits de mer, fromage, produits en décongélation, jus de fruits frais, plats cuisinés (conservez-les dans des boîtes en plastique)

#### Entre 4°C et 6°C : la zone fraîche

Viandes et poissons cuits, laitages non entamés, fromages durs, yaourts, crème fraîche, fruits et légumes cuits, pâtisseries, sauces maison. Lorsqu'ils n'ont pas d'emballage, déposez-les sur une assiette et enveloppez-les de papier étirable.

## Faire preuve de créativité en réutilisant les restes



### Quelles solutions pour éviter le gaspillage alimentaire ?

- Mettre tous les aliments à disposition devant ses yeux
- Se faire confiance et oser des mélanges

### Astuces :



Pour des idées de recettes :

Quefaireavec.com  
marmiton.org  
kitchenpalapp.com/fr

Une multitude de recettes anti-gaspi existent, tapez dans votre moteur de recherche sur internet « recettes anti-gaspi ».

### Que faire avec ?

Fruits plus trop appétissants : penser aux tartes, compotes, salades de fruits, chutneys, confiture, crumble...

Légumes plus assez frais pour être mangés crus : penser soupes, purées, poêlées, quiches, gratin...

Crumble de ratatouille : Le crumble n'est pas seulement réservé au sucré. On remplace le sucre par la chapelure. Mélanger 45 g de beurre, 45 g de farine, 20 g de chapelure, 20 g de parmesan et des graines de pavots. Saler, poivrer. Déposer au fond d'un plat le reste de ratatouille. Recouvrir de pâte à crumble. Enfourner 20 minutes.

Cake aux 1000 saveurs : La base du cake est toujours la même : des œufs, de la farine, de la levure, du lait et de l'huile d'olive (3 œufs, 200 g de farine, ½ sachet de levure, 10 cl de lait, 10 cl d'huile d'olive, garniture). Après avoir obtenu une pâte lisse, versez divers ingrédients : crabe, olive, jambon, chèvre, fromage, légumes abîmés... C'est délicieux !

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 du riz ou un mélange avec des pâtes. Si les pâtes étaient en sauce, c'est encore meilleur !

Reste de viande blanche (escalope, cuisse ou blanc de poulet, veau ou autre) :

Hachez la viande. Faites une béchamel ; ajoutez du gruyère râpé ; mélangez le tout. Ajoutez votre viande hachée. Mélangez à nouveau. Déposez cette préparation dans un plat à gratin. Saupoudrez de chapelure et mettez au four.

# Galettes de céréales aux petits légumes

## Ingrédients :

20 cl de lait (vache ou avoine ou soja)  
100g de flocons de céréales  
(avoine ou mélange)  
1 oeuf  
1 cuillère à café de curry  
1 cuillère à café carvi  
sel poivre  
Oignon, céleri, betterave, carotte



## Préparation :

- 1 Mélangez en battant bien le lait et l'oeuf. Ajoutez les épices et mélangez à nouveau. Ajoutez les flocons de céréales, bien mélangez et laissez gonfler au moins 1/2 heure.
- 2 Emincez très finement les légumes et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3 Mélangez les légumes à la préparation de lait et céréales.
- 4 Dans une poêle, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis versez une cuillère à soupe de la préparation, aplatir un peu la galette. Laissez cuire quelques minutes et retournez à l'aide d'une spatule. A manger chaud ou froid avec un chutney !

Note : La préparation peut se garder au frais 24h, on peut faire de nouvelles galettes le lendemain.

# Ketchup de betterave

## Ingrédients :

500gr de betteraves  
8 cuillères à soupe de vinaigre de cidre  
4 cuillères à soupe de sucre  
2 pincées de sel  
4 pincées de curry  
2 pincées de cumin  
8 cuillères à soupe d'huile de colza (ou d'huile d'olive)  
4 échalotes  
Piment de cayenne



## Préparation :

1. Faire cuire les betteraves. Coupez-les en dés vous gagnerez du temps de cuisson. Commencez à les goûter dès 15 min, il est préférable pour cette recette que les betteraves soient bien cuites donc non croquantes. Une fois cuites, les égouttez.
2. Mixez les betteraves avec l'huile et le vinaigre. Une fois mixé, rajoutez le reste des ingrédients et mixez de nouveau.
3. Goûtez ! Si vous jugez que c'est trop épais, rajoutez de l'huile ou de l'eau de cuisson. Vous estimez que c'est trop liquide, rajoutez de la chapelure, de la farine, ou des graines de chia qui apporte une texture différente.

# Gaspacho de concombre

## Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de fromage blanc maigre
- 1/2 citron jaune non traité
- 1 dizaine de brins de persil plat frais
- 1 dizaine de feuilles de menthe fraîche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de fleur de sel
- sel, poivre 5 baies
- 50g d'oignon rouge



## Préparation :

- 1 Épluchez, coupez en deux et tranchez les concombres en petits dés. Pelez, dégermez et hachez l'ail ainsi que l'oignon rouge.
- 2 Pressez le citron afin de récupérer son jus. Lavez, épongez et ciselez les brins de persil et les feuilles de menthe fraîche.
- 3 Versez les dés de concombres, l'ail haché, l'oignon rouge, le persil et la menthe ciselée ainsi que le fromage blanc maigre et le jus de citron fraîchement pressé dans le bol d'un robot mixeur. Ajoutez-y les cuillères d'huile d'olive, et la fleur de sel, puis mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un potage bien lisse et homogène.
- 4 Versez le velouté dans un saladier, rectifiez son assaisonnement en sel et en poivre, si nécessaire, puis entreposez-le au frigo au minimum 3h avant le service pour un maximum de fraîcheur. Servez bien frais le gaspacho dans des verrines, des bols ou des assiettes creuses.

# Houmous de carottes aux épices

## Ingrédients :

1 oignon  
½ gousse ail  
2 carottes 150 gr environ  
1/2 boîte pois chiches  
épices cumin ou curry  
Huile d'olive  
Jus de citron



## Préparation :

1. Commencez par faire cuire les carottes
2. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle ou une cocote en fonte. Pendant ce temps, pelez l'oignon, l'ail et les carottes. Émincez-les.
3. Faites revenir d'abord l'oignon et l'ail et les carottes. Salez, poivrez. Au bout de 10 mn ajoutez l'épice choisi, cumin ou curry (une petite cuillère à café), mélangez et faites cuire encore 10 à 20 mn jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
4. Versez les carottes dans un plat et laissez-les refroidir.
5. Lorsque les carottes sont froides, préparez le houmous. Mettez dans un petit mixeur les pois chiches égouttés, les carottes. Mixez.
6. Goûtez et éventuellement ajoutez un peu d'huile d'olive, de jus de citron, de sel... selon votre goût.

# Petits moelleux carotte, curry, carvi

## Ingrédients pour 24 petits moelleux :

140 g de farine tamisée  
1/2 sachet de levure chimique  
2 cuillères à café rases de curry  
1 cuillère à café bombée de graines de carvi  
1 carotte râpée (100 g)  
60 g d'emmental râpé  
50 g de beurre fondu  
1 oeuf battu  
10 cl de lait  
Sel, poivre



## Préparation :

- 1 Préchauffez le four à 180°C (thermostat 7). Mélangez la farine tamisée, la levure chimique, le sel, le poivre, le curry et les graines de carvi dans un grand saladier.
- 2 Ajoutez les carottes râpées et l'emmental râpé. Travaillez avec les mains pour bien mélanger les ingrédients.
- 3 Ajoutez le beurre fondu, l'oeuf battu et le lait. Travaillez l'appareil avec une cuillère en bois jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
- 4 Versez la pâte obtenue sur une plaque de cuisson en silicone pour mini tartelettes ou bien disposez délicatement, à l'aide d'une petite cuillère, de petits tas de pâte sur du papier sulfurisé. Enfourez pour 20 à 25 minutes de cuisson.
- 5 Démoulez les petits moelleux, laissez refroidir et servir.
- 6 Ajoutez le beurre fondu, l'oeuf battu et le lait. Travaillez l'appareil avec une cuillère en bois jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés