

SOMMAIRE



(10 RECETTES)

.PƩ€ 8



Saviez-vous qu'en moyenne, un Français jette 20 kilos de nourriture encore consommable chaque année, dont 7 kilos encore emballés ?

Cela représente environ pour un foyer de 4 personnes, 400 euros jetés à la poubelle chaque année.

Pour exemple, gaspiller 1 kilo de viande de boeuf revient à consommer inutilement 13 500 litres d'eau.

À la vue de ces chiffres, les enjeux de la lutte contre le gaspillage alimentaire sont multiples : économiques, éthiques mais aussi environnementaux.

Du champ à l'assiette, ce sont tous les acteurs de la chaîne alimentaire qui sont concernés : la production, la transformation, la vente, la restauration collective et commerciale ainsi que les consommateurs.

Ce guide a été réalisé pour vous aider à réduire le gaspillage alimentaire et ainsi à limiter le poids de nourriture encore consommable dans vos poubelles. Cela se traduit par des gestes simples lors de l'achat, de la conservation, mais aussi de manière ludique et gourmande en cuisinant vos restes de repas.



Bien comprendre les mentions figurant sur les produits et leurs étiquettes permet de réduire le gaspillage alimentaire.

La DLC: la Date Limite de Consommation

La Date Limite de Consommation concerne les produits périssables à conserver au frais (produits laitiers, viande, charcuterie, oeufs...).

Souvent traduite par «à consommer jusqu'au.../avant le...», la DLC signale que le produit ne doit pas être consommé après cette date.



La DLUO : la Date Limite d'Utilisation Optimale

La Date Limite d'Utilisation Optimale est présente sur les produits d'épicerie, les conserves et les surgelés.

Souvent traduite par «à consommer de préférence avant le...», elle signifie que le produit peut être consommé après cette date, seules les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer.

Les produits non secs (purées, jus, sauces, compotes, etc.) comportent également une DLUO : cela signifie que ces produits peuvent être conservés très longtemps mais une fois ouverts, ils doivent être conservés au frais et consommés très rapidement.



DES EN BOUSES

Zone froide: entre 0°C et 3°C

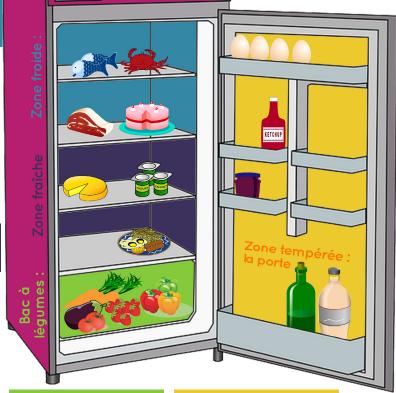
- Crustacés, volailles, viandes, poissons et crus,
 - Charcuterie, produits en décongélation,
- Fromages frais, crèmes, pâtisseries, desserts lactés...

Zone fraîche : entre 4°C et 6°C

- Viandes et poissons cuits,
- Yaourts, fromages durs,
- Fruits et légumes cuits, préparations

maison...

Congélateur : - 18°C Produits surgelés (Voir page 7)



Bac à légumes : entre 8°C et 10°C

Fruits et légumes frais.

Zone tempérée : la porte, entre 6°C et 8°C

Beurre, oeufs, condiments, sauces, boissons...



TRUCS ET ASTUCES



Au frigo, enroulés dans du papier journal, ils gardent leur fraîcheur plus longtemps.

LES ARTICHAUTS

Au frigo, ils se conservent plus longtemps la queue dans l'eau.



Si vous avez besoin que de quelques gouttes de citron (ou d'orange), percez un petit trou dans l'écorse avec un cure dent, pressez et rebouchez l'orifice avec le cure-dent. Quand un citron est coupé en 2, saupoudrez la partie entamée avec du sel pour conserver le citron.

I F PAIN



Rangé dans une boîte avec une moitié de pomme il conserve son moelleux. Pain rassis : avec un filet d'eau sur le dessus du pain et passé au four, il retrouvera sa fraîcheur.



LES POMMES

Plongées dans l'eau bouillante ou arrosées d'eau bouillante, vos pommes flétries se dérident.

LES LÉGUMES



Quand vos légumes se ramolissent, coupez-les, lavez-les et faîtes les tremper une journée dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils auront retrouvé tout leur croquant.

LES FRUITS

Si vous ne mangez que la moitié d'un fruit, arrosez l'autre moitié de citron, ainsi il ne s'oxydera pas et vous pourrez le consommer plus tard.

LES POMMES DE TERRE

Entreposez les dans un endroit sombre avec deux pommes, les pommes de terre ne germeront pas.

LA SALADE

Laissez tremper la salade flétrie 15 à 20 minutes dans l'eau tiède pour lui redonner sa vitalité.



LA CONGÉLATION

QUELQUES CONSEILS POUR LA CONGÉLATION ET LA DÉCONGÉLATION DE VOS ALIMENTS :

- Laisser refroidir les aliments avant de les congeler.
- Prendre soin de bien les emballer.
- Congeler uniquement ce qui n'a jamais été congelé.
- **Etiqueter** les emballages avec la date de congélation.
- Les **petites portions** facilitent la congélation, le rangement et la décongélation.
- Idéalement, faire décongeler les aliments au réfrigérateur, sinon au four (traditionnel ou micro-ondes) ou en les immergeant dans l'eau froide. Ne jamais décongeler à température ambiante.

LE TEMPS DE CONSERVATION CONSEILLÉ DES ALIMENTS CONGÉLÉS :

Pain et baguette	1 mois
Fond de tarte, pâte à gâteau, viennoiserie	2 mois
Viande hachée	2 à 3 mois
Gâteau (découpé en parts individuelles)	3 mois
Fromage râpé et beurre	3 mois
Poisson en filet et crustacés	3 à 4 mois
Restes de plats cuisinés, soupe, sauce	3 à 4 mois
Poulet en filet ou en pilon	6 mois
Viande de porc, d'agneau ou de veau	6 à 8 mois
Viande de boeuf, gibier et volaille	8 mois
Fruits et légumes (lavés/séchés ou blanchis)	10 à 12 mois

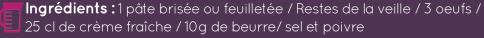


CUISINER LES RESTES

Avant de cuisiner les restes, il faut savoir les conserver dans de bonnes conditions :

- 1. Refroidir les restes rapidement : pour éviter qu'ils développent des bactéries.
- 2. Protéger les restes pour éviter leur dessèchement, le contact avec d'autres produits et éviter qu'ils ne s'abîment trop.
- 3. Bien réchauffer en privilégiant le réchauffage à haute température et éviter de les réchauffer plus d'une fois.

LA TARTATOUT





- 1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- 2. Beurrer un moule à tarte, puis y étaler la pâte.
- 3. Garnir avec vos restes de la veille (entiers ou mixés).
- 4. Dans un bol, battre les oeufs et la crème fraîche, saler et poivrer. Verser le tout sur vos restes dans le moule.
- 5. Enfourner durant 15 minutes.

LE CAKE MALIN



Ingrédients : 3 oeufs / 200g de farine / 1/2 sachet de levure/ 10cl de lait / 10cl d'huile d'olive / garniture diverse

- 1. La base du cake est toujours la même: mélanger les oeufs, la farine, le lait, la levure et l'huile d'olive.
- 2. Après avoir obtenu une pâte lisse, agrémenter de divers ingrédients (olives, jambon, chèvre, légumes abîmés, restes...) selon les envies.
- 3. Cuire entre 30 et 40 minutes au four.



QUICHE À LA RATATOUILLE



- 1. Etaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte et piquer le fond de la tarte à l'aide d'une fourchette
- 2. Dans un saladier, battre les oeufs en omelette puis ajouter le sel, le poivre (les épices éventuelles) ainsi que le gruyère et mélanger.
- 3. Ajouter enfin les restes de ratatouille.
- 4. Etaler la préparation sur la pâte. Enfourner pendant 35 minutes à 180°C.

Plus d'idées pour ne pas gaspiller

Accomodez votre ratatouille dans un crumble, comme sauce pour des pâtes ou du riz...

GALETTES DE COQUILLETTES AUX LARDONS

Ingrédients : 200g de coquillettes cuites /1 oeuf / 30g d'emmental râpé /1 cuillère à soupe de persil haché /1 cuillère à café de fécule de maïs /50g de lardons / poivre



- 1. Faire dorer les lardons à la poêle sans ajouter de matière grasse.
- 2. Égoutter les lardons, puis mélanger avec les coquillettes. Ajouter l'oeuf, la cuillère à café bombée de fécule de maïs, le persil haché et poivrer. Bien mélanger.
- 3. Faire chauffer un peu de matière grasse dans une large poêle.
- 4. Former des galettes de coquillettes en s'aidant d'un cercle en métal d'une dizaine de centimètres de diamètre. La couche de pâte doit mesurer 1 à 2 centimètres d'épaisseur.
- 5. Laisser cuire 1min 1'30min selon l'épaisseur de la galette puis retourner à l'aide d'une large spatule. Les galettes doivent être bien dorées.

BEIGNETS DE PURÉE

Ingrédients : 1 reste de purée / 2 oeufs / 150g à 200g de farine / Un peu de lait (si la purée est un peu sèche) / Huile de friture



- 1. Prendre le reste de purée et la delayer avec un peu de lait.
- 2. Casser puis ajouter les oeufs à la purée. Mélanger et ajouter la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 3. Faire chauffer l'huile de friture. Façonner des petites boules de purée. Plonger ces dernières dans l'huile jusqu'à l'obtention d'un beignet bien doré.

BRUSCHETTAS AU POULET RÔTI, TOMATES CONFITES, MOZARELLA ET BASILIC

- Ingrédients: Restes de poulet rôti / 2 tranches de pain (type pain de campagne, même de la veille) / 10 tomates confites / 100g de mozarella / 1 filet d'huile d'olive / sel, poivre / basilic
- 1. Couper les restes de poulet en petits morceaux. Bien récupérer tous les morceaux restés sur la carcasse.
- 2. Sur les tranches de pain, disposer la mozarella coupées en tranches fines.
- 3. Ajouter les tomates confites.
- 4. Parsemer des morceaux de poulet, puis de basilic. Saler et poivrer.
- 5. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive et enfourner 10 minutes dans le four préchauffé à 200°C (jusqu'à ce que la mozarella soit fondue).

uffé à 200°C (jusqu'à rella soit fondue). Plus d'idées pour ne pas gaspiller

Si les bruschettas se déclinent à tous les goûts de façon simple et rapide, le poulet rôti de la veille peut lui aussi vous offrir de nombreuses possibilités pour que ses restes ne terminent pas à la poubelle.

Par exemple, utilisez les restes du poulet dans une quiche, dans des samoussas, une salade, un hachi parmentier, une poêlée de légumes, un risotto, des muffins, une tourte...



SAMOUSSAS SAVOYARDS

Ingrédients: 8 feuilles de brick / Restes de raclette (pommes de terre, tranches de fromage à raclette, jambon de parme...) / 1 oignon / 5 cl de vin blanc / beurre



- 1. Eplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans du beurre. Une fois l'oignon translucide, ajouter le vin blanc et laisser une minute à feux doux, puis réserver.
- 2. Couper les pommes de terre en petits dés et le jambon en petits morceaux.
- 3. Couper les tranches de fromages à raclette en deux, en diagonal pour former des triangles.
- 4. Etaler une feuille de brick, la couper en deux et en prendre la moitié.
- 5. Déposer sur la feuille de brick : un triangle de fromage, le jambon, les dés de pommes de terre et une petite cuillère d'oignons revenus au vin blanc.
- 5. Effectuer le pliage du samoussa. Et recommencer l'opération avec les autres feuilles de brick restantes.
- 6. Enfourner les samoussas sur un papier cuisson pour 10 minutes à 180°C.

Plus d'idées pour ne pas gaspiller

Les déclinaisons de recettes savoyardes : pizzas, chaussons feuilletés, tartiflettes (avec du fromage à raclette), cakes, pommes de terre farcies, crêpes salées...

PAIN PERDU



Ingrédients: 1 baquette de pain rassis (ou brioche) / 2 oeufs / 50g de sucre en poudre / 50cl de lait entier / 20g de beurre / 10g de sucre glace

- 1. Dans un bol, mélanger les oeufs entiers, le lait et le sucre.
- 2. Couper des tranches de pain d'environ deux centimètres d'épaisseur.
- 3. Plonger les tranches dans le mélange pendant quelques secondes.
- 4. Dans une poêle chaude, mettre le beurre à fondre et cuire les tranches dans le beurre noisette pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.
- 5. Servir le pain chaud ou tiède, et pour plus de gourmandise, saupoudrer de sucre glace.



GÂTEAU DE PAIN



Ingrédients: 1 saladier de pain rassis /1 litre de lait entier / 100g de sucre / 1 gousse de vanille / 3 oeufs / 5cl de rhum / Optionnel : pépites de chocolat, raisins secs, pommes, poires ...

- 1. Faire bouillir le lait, avec le sucre et la gousse de vanille.
- 2. Enlever la gousse et verser le lait sur le pain. Laisser ramollir.
- 3. Ajouter les oeufs et le rhum (ainsi que les fruits ou les pépites de chocolat).
- 4. Verser la préparation dans un moule beurré et faire cuire dans le four, préchauffé à 200°C, pendant 45 minutes.



NE LES JETEZ PLUS ! CUISINEZ LES ÉPLUCHURES ET LES FANES DE LÉGUMES.

CHIPS SUCRÉS

- **Ingrédients :** Épluchures de pommes, de poires ou autres fruits à pépins/ sucre
 - Déposer les épluchures de fruits sur du papier sulfurisé.
 - 2. Après 15 minutes au four à 180°C, retirer les épluchures et sucrer.

CHIPS SALÉS

- Ingrédients : Épluchures de pommes de terre, de carottes, de betteraves, de courgettes... / Huile / sel et épices selon les envies
- 1. Faire chauffer à ébullition 1 litre d'huile. Pendant ce temps, laver et frotter les épluchures. Enlever les aspérités si besoin.
- 2. Plonger les épluchures dans l'huile pendant 3 minutes environ.
- 4. Sortir les épluchures de l'huile à l'aide d'une passoire et les déposer sur du papier absorbant. Saler immédiatement.

POTAGE AUX FANES DE CAROTTES ET AUX COURGETTES

Ingrédients : Fanes de carottes /1 oignon / 3 carottes / 5 petites courgettes / thym et laurier /1 cube de bouillon /1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- 1. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les carottes épluchées et coupées en rondelles, les courgettes évidées et coupées en troncons, et les fanes de carottes lavées.
- 2. Mélanger le tout, ajouter le cube de bouillon de volaille ou de bœuf et environ 1 litre d'eau. Saler, poivrer et ajouter un peu de thym et de laurier.
- 3. Laisser cuire environ 15 minutes en cocotte à partir de la première ébullition. Mixer ou passer au blender.

BON APPÉTIT SANS GASPI...

RÉDUSONS NOS DECHETS





17 Rue du Général de Chabron 43120 MONISTROL-SUR-LOIRE 04 71 75 57 57 secretariat@sympttom.fr



Z.A. La Borie - BP 70060 43120 MONISTROL-SUR-LOIRE 04 71 61 74 34 contact@ lesmarchesduvelau.fr



Place Charles de Gaulle 43200 YSSINGEAUX 0471590767 www.cc-des-sucs.fr



Mairie de Bas-en-Basset BP 2 43210 BAS-EN-BASSET 04 71 66 72 37 contact@basenbasset.fr