Mieux < acheter / conserver / consommer > les aliments

une formule magique pour éviter le gaspillage









Centre Permanent d'Initiatives

A savoir

Des infos pratiques

Mieux acheter	
Moins de déchets - DANS MON CABAS	
À consommer avant ou de préférence, quelle différence ?	
Mieux conserver	
Moins de déchets - DANS MON FRIGO	
Astuces de frigo	
Moins de déchets - DANS MON CONGELO	
Les règles pour une bonne congélation	
La durée de conservation	
Moins de déchets – DANS MA CUISINE	
Mieux consommer	
Moins de déchets – DANS MA COCOTTE	
Un menu anti gaspi	
Mieux jeter	
Moins de déchets avec MON COMPOSTEUR	

Bien conserver ses aliments, c'est important. Non seulement pour préserver leurs qualités gustatives et nutritives, mais aussi pour profiter de leurs textures et bonnes odeurs.

Mal conservés, certains aliments perdent saveur et fraîcheur. Ils rancissent, durcissent, caillent, moisissent. Et, pour la plupart, finissent à la poubelle. À ces aliments mal conservés s'ajoutent les restes de repas, les surplus de production, les denrées abîmées lors du transport ou du stockage.

Ainsi, chaque français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an dont 7 kg sont encore emballés! Les enjeux soulevés par ce gaspillage alimentaire sont considérables, aussi bien en terme économique, social, éthique qu'environnemental.

Aujourd'hui, chacun peut agir à son niveau. Comment ? C'est facile !

Ce petit guide a été élaboré pour vous montrer comment on peut changer ses habitudes pour limiter le gaspillage alimentaire!

Le gaspillage alimentaire, c'est...



DES ALIMENTS PRODUITS SUR LA PLANÈTE jetés ou perdus chaque année.

20 KG D'ALIMENTS JETÉS, dont 7 kg encore emballés!

Soit 1,3 milliard de tonnes de nourriture*.

perdus pour une famille de 4 personnes**









O Au champ

PENDANT LE TRANSPORT PRODUITS ABÎMÉS G

♥ À L'ENTREPÔT EN CAS DE RUPTURE DE LA CHAÎNE DU FROID

A L'USINE

PERTES PENDANT

LA FABRICATION

€ À LA MAISON, À LA CANTINE, AU RESTAURANT



OUBLIS DANS LE RÉFRIGÉRATEUR ou **PORTIONS** TROP

IMPORTANTES

AU SUPERMARCHÉ

PRODUITS DISGRACIEUX. MOINS FRAIS. À LA LIMITE DE LEUR PÉREMPTION

Mieux acheter

Moins de déchets - DANS MON CABAS

S'il nous arrive parfois de jeter des denrées alimentaires, c'est bien souvent un simple problème d'organisation. Mieux s'organiser permet d'optimiser ses courses, de faire des économies et surtout d'éviter de gaspiller!



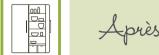




- Je vérifie mes stocks et restes dans les placards, le frigo, le congélateur.
- le fais une liste de courses.







- J'adapte les quantités aux réels besoins de mon foyer.
- De résiste aux promotions inadaptées.
- Je fais attention aux dates de péremption (voir page 5).
- De privilégie des produits de saison.
- J'achète à la découpe ou en vrac.

De congèle si j'ai acheté en trop grande quantité.

Je range au frais les produits périssables (voir p.6).



L'étiquette d'un produit alimentaire emballé, c'est sa carte d'identité. Elle nous renseigne notamment sur la provenance du produit, sa composition, sa distribution et sa date limite de consommation. Savoir lire l'étiquette, évite le gaspillage!

La Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)

Elle figure sur des denrées peu périssables, comme le lait ÚHT, l'huile, les conserves, les sodas... Passé le jour, le produit risque de perdre en qualité, sans pour autant devenir dangereux.

C'est pourquoi on peut parfois en trouver à vendre en promo. La date est précédée de la mention «à consommer de préférence avant...».

La Date Limite de Consommation (DLC)

Elle figure sur les produits périssables: viandes, œufs, produits laitiers, plats cuisinés ... et indique la température de conservation pour savoir où stocker le produit dans le réfrigérateur.

On court un risque d'intoxication alimentaire si on la dépasse! Attention donc à la mention «à consommer jusqu'au ...".

Date de Durabilité **Minimale** (DDM)

Elle donne les mêmes informations que la DLUO. Le remplacement, depuis 2015, de la DLUO par la DDM a pour objet de réduire le gaspillage alimentaire.

de très nombreux consommateurs confondent la DIC avec la DIUO



Mieux conserver

Moins de déchets - DANS MON FRIGO

Mettre ses produits au frais dès le retour des courses est essentiel pour garantir leur bonne conservation. Mais pour les conserver au mieux et ainsi moins gaspiller, encore faut-il savoir les placer au bon endroit. À savoir dans le compartiment du réfrigérateur adapté et à la bonne température*.

€ - 6°C / LE FREEZER

surgelés pendant 48 heures.

● ENTRE 0°C ET 3°C / LA ZONE FROIDE

Les viandes et poissons, les desserts lactés, les produits en cours de décongélation, les fromages frais et les plats cuisinés.

Les restes et préparations cuites, yaourts et fromages faits à cœur.

€ ENTRE 8°C ET 10°C / LE BAC À LÉGUMES

Les légumes et fruits frais lavés.

*Reportez-vous à la notice de votre réfrigérateur pour connaître l'emplacement des zones et les modalités de rangement des différents aliments.



Astuces de brigo

Un frigo bien rangé et propre est le meilleur allié pour assurer une hygiène impeccable et une sécurité sanitaire!



- Appliquer la règle « premier entré, premier sorti » : placer les produits à péremption proche sur le devant.
- Nettoyer une fois par mois avec du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude
- Enfermer les produits entamés et les restes dans des boîtes hermétiques.
- Faire régulièrement l'inventaire.
- Ne pas stocker les produits fragiles au fond du frigo.



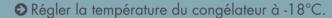
Mieux conserver

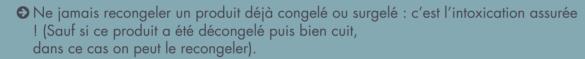
Moins de déchets - **DANS MON CONGELO**

Si les produits surgelés achetés se conservent deux fois plus longtemps, vos préparations maison, restes de repas ou d'aliment n'ont pas à rougir : elles ont également leur place au congélateur. À condition de bien connaître quelques principes de base.

Les règles pour une bonne congélation









• Ne jamais rompre la chaîne du froid : ranger les produits surgelés dans le congélateur dès votre retour des courses.



Daver les fruits et légumes avant de les congeler.

• Ne congeler que des aliments froids, sous peine de voir apparaître du givre.

• Inscrire la date de congélation sur les produits à congeler.



La durée de conservation

Il arrive fréquemment de se demander si un aliment est encore bon. Pour éviter de devoir les jeter, voici les durées de conservation de quelques aliments*.

		AU FRIGO	AU CONGELO			AU FRIGO	AU CONGELO	
Abats		1 jour		Pâtes et riz	1 an			
Beurre (ouvert)		3 semaines	3 mois	Pâtes cuites		3-5 jours		
Charcuterie		5 à 6 jours		Poisson et crevettes		1 à 2 jours	3 à 4 mois	
Céréales sèches	6 à 8 mois			Poisson cuit		1-2 jours		
Farine	2 ans			Restes de plats cuisinés,		2-3 jours	3 à 4 mois	
Fruits rouges		2 jours	10 à 12 mois	Riz cuit		5-6 jours		
Glaces			3 mois	Soupes, sauces		3 jours		
Huile d'assaisonnement	1 an			Tartes, gâteaux, pizza découpés		2-3 jours	3 mois	
Jambon cuit	-	1 semaine		Tomates		1 semaine		
Jus entamé	1111	1 à 2 semaines		Viande hachée, boulette		1 à 2 jours	2 à 3 mois	
Ketchup, marinades (entamés)		1 an		Viandes crues (porc, agneau,		1 à 2 jours	6 à 8 mois	
Légumes		3 à 7 jours	10 à 12 mois	veau, volaille)				
Lait, crème et yaourt (ouvert)		3 à 5 jours		Viandes crues (bœuf, gibier)		2 à 3 jours	8 mois	
Mayonnaise (entamée)		2 mois		Viandes cuites		3-4 jours	3 à 4 mois	
Œuf		1 mois		Vinaigre		2 ans		
Pain et baguette			1 mois	Sources : Que choisir ; consoglobe.com ; ministère chargé de la santé *La durée est donnée à titre indicative. Nous nous dégageons de toute responsabilité en cas de variation.				

Mieux conserver

Moins de déchets - DANS MA CUISINE

Au contact de l'air les aliments entamés ou fragiles s'abîment plus vite. Alors comment faisaient les anciens, parfois même sans avoir de frigo et de congélateur ? Voici quelques astuces de grand-mère pour optimiser la conservation des aliments et leur consommation.

Côté fruits 🍣

- Ajouter quelques bouchons de liège coupés en deux dans la corbeille de fruits – ils éloignent la moisissure.
- Trop mûrs ou pas assez ? faire des compotes ou des confitures!

Citron

- Frais ? Le plonger dans un récipient hermétique rempli d'eau.
- Ocoupé ? saupoudrer de sel.
- Vieux ? en frotter l'évier pour faire partir le calcaire.

Melon

• Préparé, le placer au frigo, enveloppé dans un torchon.

Pommes

- Les poser, la tige en bas.
- Flétries ? les tremper un instant dans de l'eau bouillante.
- ◆ Coupées ? les asperger de quelques gouttes de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

Côté légumes

Artichauts

- Tel un bouquet de fleurs, mettre leurs tiges dans l'eau.
- Champignons
- Sortir du plastique et les emballer dans du papier journal.

O éleni

• Flétri ? - laisser reposer 3/4 d'heure dans de l'eau froide avec un morceau de sucre

Tomates

The surplus is less blanchir dans de l'eau bouillante environ 1 minute, couper en dés et congeler pour de futures sauces tomates.

Salade

- Nettoyée et essorée, enroulée d'un torchon humide, la placer au
- Défraîchie ? laisser reposer 3/4 d'heure dans de l'eau froide avec un morceau de sucre.

Et aussi...



- Gardé dans une boîte ou un torchon accompagné d'une moitié de pomme, il reste moelleux.
- Dur ? l'humecter puis le passer quelques secondes au microondes

Biscuits

Pour garder le croustillant, les placer dans une boîte hermétique avec deux morceaux de sucre.

Boissons gazeuses

Placées la tête en bas dans le frigo, elles garderont mieux leurs bulles!

Farines & céréales

Placer une coupelle avec des épices concassées (poivre, clou de girofle, anis...) dans votre placard pour repousser les mites alimentaires

Fromages

Poser deux morceaux de sucre dans la boîte à fromage pour éviter la moisissure et un morceau de pain sec dans le sachet du fromage râpé pour avoir le même effet.

Œuks

Placés au frigo dans un récipient hermétique, les blancs d'œufs se conservent plusieurs jours.

Battus en neige, les blancs d'œufs se conservent quelques mois au congélateur.

Couverts d'eau froide, les jaunes d'œufs se gardent dans un bol au frigo pendant plusieurs jours.

Moutarde

Une rondelle de citron posée dans le pot évite que la moutarde ne brunisse.

Sucre en poudre

Placer un morceau de papier buvard dans le sucrier pour éviter qu'il ne se fige à cause de l'humidité.







Mieux consommer

le cuisine - AVEC MES RESTES

Accommoder les restes et cuisiner malin c'est facile. Envie d'essayer ? Voici notre délicieux menu spécial anti-aaspillage.*





MOELLEUX DE COURGETTES AU ROQUEFORT

RESTE : 2 COURGETTES

Ingrédients à giouter

1 oianon Du persil 2 bonnes cuillères à soupe de farine 80g de pain rassis

3 œufs 100a de Roquefort (ou féta) 1 cuillère à soupe d'huile d'olive Sel, poivre, cumin

Faire préchauffer le four à 200 °C.

Couper les courgettes en petit dés ; émincer l'oignon et faire revenir le tout dans l'huile d'olive à feu doux pendant 10 minutes.

Faire tremper le pain dans le lait jusqu'à absorption.

Mélanger les œufs, la farine, le pain essoré puis mixer avec les légumes fondus.

Verser à mi-hauteur la préparation dans des moules à muffin (ou de mini-cake).

Placer une cuillère à café de Roquefort écrasé au milieu de chaque muffin puis couvrir avec le reste de la préparation.

Enfourner pendant 15 min; puis laisser reposer 10 min au four avant de démouler.





MINIBOULETTES DE POISSON RESTE : 300a de POISSON

RESTE: 300a de POISSON

Ingrédients à giouter

2 tranches de pain rassis 100mL de lait 2 œufs Ciboulette, persil, coriandre

Chapelure Sel. poivre, cumin

Faire tremper le pain dans le lait jusqu'à absorption.

Emietter puis écraser le poisson avec une fourchette.

Ajouter le pain essoré, mélanger puis ajouter les œufs et herbes

Saler, poivrer et aromatiser au cumin.

Pétrir, puis former des petites boulettes.

Rouler dans la chapelure.

Faire dorer dans l'huile chaude pendant environ 5 minutes.

Egoutter sur du papier absorbant et servir tout de suite, avec accompagnement de salade.

Idée de menu anti-gaspi





BEIGNETS DE CHOUX-FLEUR

RESTE: 400g de CHOUX-FLEUR ou BROCOLIS

Ingrédients à giouter

125a de farine 100ml de lait 1 demi-cuillère à café de levure chimique 1 cuillère à soupe de beurre fondu Sel, poivre

Pour la pâte à beignets :

Dans un bol, mélanger la farine avec la levure, puis ajouter une pincée de sel, l'œuf, le lait et le beurre fondu. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Laisser reposer une demi-heure.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile.

Plonger les bouquets de légumes dans la pâte, puis faire frire dans la poêle.

Une fois dorés, sortir les beignets et poser sur du papier absorbant

A déguster tout de suite, en plat principal ou en accompagnement d'une viande par exemple.





LE PAIN PERDU

RESTE: 8 TRANCHES de PAIN RASSIS

Ingrédients à giouter

13

250 mL de lait ou de crème liquide 1 sachet de sucre vanillé 50a de sucre en poudre

3 œufs 60a de beurre

Mélanger les œufs, le lait et les sucres.

Dans un plat, disposer les tranches de pain et verser le mélange. Après absorption complète, cuire dans une poêle chaude (michaleur) beurrée.

Servir avec une compote, une boule de glace, des fruits coupés...



Mieux jeter

Moins de déchets - AVEC MON COMPOSTEUR

Si malgré tous ces efforts, - mieux acheter, mieux conserver, mieux consommer pour ne pas gaspiller, vous devez jeter des aliments, pensez à les jeter au bon endroit !



Le compostage, un allié idéal pour de nombreux aliments devenus immangeables

- Une personne réduit de 60 à 100 kg* la quantité de déchets ménagers.
- On obtient du compost, engrais naturel prêt à l'emploi!
- On y met presque tout : marc de café et filtres biodégradables, restes de fruits et légumes, coquilles d'œufs ou de fruits secs, épluchures, sachets de thé, restes de pâtes ou de riz.



Envie de composter chez vous ?

En Pays d'Aix, pour se procurer un composteur rien de plus facile ! La Communauté du Pays d'Aix a mis en place un dispositif d'accompagnement des particuliers, qui rend la pratique du compostage très facile. Et cela même en appartement, sans extérieur, grâce à la mise en place de composteurs collectifs en immeuble et en résidence.

- www.agglo-paysdaix.fr/environnement/dechets/compostage**
- **3** 0810 00 31 10



Pour apprendre le compostage

«Croq'Jardin» à la Roque d'Anthéron et «CPIE du Pays d'Aix» à Puyricard... voilà deux structures qui proposent régulièrement des ateliers pour se familiariser avec la pratique du compostage et qui peuvent vous renseigner.

- ◆ CPIE 04 42 28 25 08
- Croq'Jardin 06 372 00 585





À vos papilles – des infos pratiques!

Nos adresses préférées où côté pratique rime avec surprenant et aspect économique avec écologique.



Sites

- On entre ses restes (ingrédients), les sites vous composent la recette : lebruitdufrigo.fr quecuisiner.fr icuisto.fr avec, en plus, le calcul du prix/portion !
- On tape «restes» dans le moteur de recherche : cuisineaz.fr marmiton.org 750g.com (de nombreuses vidéos)



Brochures

• « La cuisine avec les restes », Édition les écomatismes, département de la Gironde



Livres

- © « Délicieux petits restes : 90 recettes futées pour une cuisine débrouille », Emmanuelle Jary et Jean-François Mallet - Editions Solar, 2005
- Retits riens, grands festins: le nouvel art d'accommoder les restes», Antoine Herbez Editions Albin Michel, 2001
- « La cuisine du lendemain, l'art d'accommoder les restes », Delphine Schwartzbrod - Editions Flammarion, 2001
- « SOS recettes », B. Boyer Edition Marabout, 2009

Pourquoi ce guide?

Agir en faveur de l'environnement peut être un geste facile, rapide et économique.
Pour partager l'ensemble des techniques, astuces, idées et recettes que nous connaissons et pour vous donner envie de contribuer à préserver notre planète, le CPIE du Pays d'Aix réalise chaque année un petit guide pratique.
Pour 2015, nous vous proposons un recueil d'idées, gestes et pratiques pour moins gaspiller la nourriture.

Mieux acheter, mieux conserver et mieux consommer permettent de réduire sa production de déchets et d'agir en faveur de l'environnement.

Dans la même édition

La culture en lasagne, une technique de jardinage écologique - 2013 Recettes et astuces pour un entretien écologique de la maison - 2014

Conception et réalisation : Atelier de l'Environnement - Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement du Pays d'Aix Ulrike Fischer - 04 42 28 20 99 - www.cpie-paysdaix.com



Conception graphique: Alice Girard - 06 64 88 05 06 - mllealice@gmail.com Crédit photo: Fotolia • Impression: Maxiprim/Imprim' vert, décembre 2015

Cette édition gratuite est rendue possible grâce au soutien de différents partenaires institutionnels.







