

Le guide pratique pour dire

STOP !!!

au **GASPI** et oui au



Chaque année en France le gaspillage alimentaire représente entre **20 et 30kg par habitant**, dont **7kg** d'aliments non consommés et **encore emballés**.



Sur **une année** ce petit geste coûte **100 €** par personne en moyenne

Gaspillage alimentaire : nous sommes tous concernés !

20 À 30 KILOS PAR AN DE NOURRITURE CONSOMMABLE OU ENCORE EMBALLÉE SONT JETÉS
CE QUI REPRÉSENTE UN BUDGET DE PLUS DE 400€ POUR UN FOYER DE 4 PERSONNES.
C'EST LA POUBELLE QUI EST CONTENTE !



gaspillagealimentaire.fr

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt



Avant les courses : anticiper mes achats pour moins gaspiller



- ❖ J'effectue un rapide inventaire de mon réfrigérateur et de mes placards.
- ❖ J'essaie de finir les restes.
- ❖ J'essaie d'anticiper mes repas de la semaine afin de prévoir les bonnes quantités.
- ❖ Je rédige ma liste de course.

Pendant les courses :

1)- Mieux acheter pour mieux consommer !

- ❖ J'achète les produits frais en plus petite quantité (produits les plus fragiles) mais plus souvent.
- ❖ Je lis les indications inscrites sur les emballages : date de consommation, mode de conservation et de préparation...
- ❖ Je vérifie que j'ai assez de place dans mon réfrigérateur et mes placards pour stocker correctement ce que j'achète.
- ❖ Je consomme aussi les fruits et légumes « moches », et je jette un œil au promo sur les produits à dates courtes.

2)- Je range mes achats dans mon cabas



- ❖ Je place les produits les plus fragiles au-dessus et les plus lourds en dessous pour éviter d'écraser les fruits et légumes, ou de casser les œufs.
- ❖ Je commence par les produits non alimentaires qui n'ont aucun problème de conservation. Je continue avec les conserves et les boissons, je termine par les produits frais et enfin les surgelés, en pensant à les placer dans un sac isotherme.

A la maison :

1)- Bien ranger mon frigo pour éviter les pertes



- ❖ Avant de ranger mes achats, je vérifie que mon réfrigérateur est propre. Idéalement je le lave 1 fois/mois avec du vinaigre blanc.
- ❖ J'évite d'ouvrir mon réfrigérateur trop souvent et trop longtemps, cela augmente la température à l'intérieur.
- ❖ Je retire les suremballages en carton ou plastique.
- ❖ Je range les produits au bon endroit selon les zones de fraîcheur. Selon les modèles, l'endroit le plus froid se situe en haut ou en bas de l'appareil. Les denrées les plus périssables doivent être rangées dans la zone la plus froide.



Ranger les produits à la bonne place



Dans la partie entre + 4°C et + 6°C :
préparations maison, légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.

Dans la partie la plus froide entre 0°C et + 4°C :

Viandes, charcuteries cuites et à cuire, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés (plats en sauce, pâtisseries, etc.)



Dans le bac à légumes :

Légumes et fruits frais lavés, fromages à finir d'affiner emballés.



Dans la porte :

Œufs, beurre, lait, jus de fruits entamés bien refermés.



2)- Congeler pour ne pas jeter

- ❖ Je pense à congeler les surplus d'aliments (pain, pâte à tarte, légumes...).
- ❖ Je ne congèle pas d'aliments déjà périmés ou trop proches de leur date limite de consommation.

3)- Côté placards



- ❖ Je surveille les dates limites de consommation des produits qui y sont rangés.
- ❖ Je place sur le devant les produits qui arrivent bientôt à péremption.
- ❖ Je surveille l'apparition de mites alimentaires.

Je respecte
toujours la règle
du « 1^{er} entré 1^{er}
sorti » *

**Le produit arrivé en 1^{er} dans mon placard ou mon frigo sera le 1^{er} consommé*

Préparer les bonnes quantités



Quelques repères de quantité pour une personne :

- ❖ 200 g de légumes
- ❖ 150 à 200 g de viande ou de poisson
- ❖ 40 g de pâtes en accompagnement, ou 80 g en plat principal
- ❖ 3 pommes de terre moyennes
- ❖ 60 g de céréales (riz, semoule, quinoa...)

Quelques équivalences bien utiles :



1 cuillère à café rase équivaut à :

- ★ 5 g de beurre
- ★ 3 g de sucre glace
- ★ 5 g de sucre semoule
- ★ 0.5 cl de liquide
- ★ 4 g de farine



1 cuillère à soupe rase équivaut à :

- ★ 20 g de riz
- ★ 10 g de sel
- ★ 10 g de beurre
- ★ 8 g de cacao en poudre
- ★ 10 g de farine
- ★ 5 g de flocon d'avoine
- ★ 10 g de crème fraîche
- ★ 1.5 cl de liquide
- ★ 10 g de café moulu

Faire la différence entre DLC et DLUO ou DDM

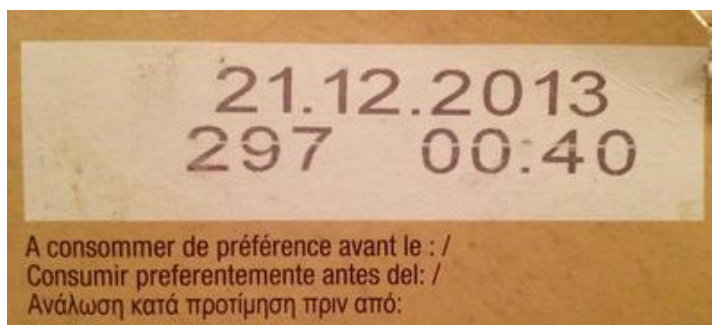
1)-La Date Limite de Consommation :



C'est la date à partir de laquelle le produit ne doit plus être mangé. Cette mention obligatoire concerne les produits périssables : yaourts, viandes, plats cuisinés frais, lait...

La vente de ces produits au-delà de la DLC est interdite. Si la DLC est dépassée, ne consommez pas le produit surtout s'il s'agit de viande, poisson, ou lait cru.

2)La Date de Durabilité Minimale a remplacé le terme de Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) :



C'est la date à partir de laquelle les qualités gustatives et nutritionnelles du produit ne sont plus garanties, mais il reste consommable sans risque pour la santé.

La vente de de produits ayant dépassés leur DDM n'est pas interdite.

Retrouvez des astuces et recettes pour cuisiner vos aliments ayant dépassés cette date sur : www.cuisineaz.com; cuisine-de-regine.over-blog.com ; www.60millions-mag.com...

Les durées de conservation

Chaque aliment a une durée de réfrigération maximale, ci-dessous un tableau récapitulatif des durées de conservation pour les produits qui n'ont pas de date de péremption ou qui sont entamés :

A consommer...	Aliments
Le jour même	Préparation maison à base d'œuf, viande hachée crue, viande décongelée, lait cru...
Dans les 2 jours	Volaille crue, poisson cru, crustacés, coquillages crus, viande hachée cuite, la plupart des plats en conserve entamés...
Dans les 3 jours	Viande crue ou cuite, poisson cru en filet, poisson cuit, fruits de mer cuits, jambon sous vide entamé, jambon cuit acheté chez le charcutier, plats cuisinés(restes), œufs cuits, la plupart des fruits rouges, soupes en brique entamée, soupes maison...
Dans les 4 à 6 jours	Crème fraîche entamée, charcuteries, herbes fraîches, la plupart des légumes, le raisin...
Dans la semaine	Lait UHT ou pasteurisé entamé, jus de fruits entamé, fromage frais, fromage au lait cru, la plupart des fruits...
Dans les 15 jours	Fromages semi-fermes, kiwis, pommes, carottes...
Dans le mois	Fromages à pâte dure, fromage en cours d'affinage, agrumes, sauces du commerce entamées...
Dans les 2 mois	Bocaux entamés : confitures, cornichons, mayonnaise en pot...
Dans les 6 à 12 mois	Moutarde entamée, sauces fermentées...

Aucun aliment ne se conserve indéfiniment au congélateur, la durée de conservation des aliments congelés à la maison est moins longue que celle des aliments surgelés achetés dans le commerce.

DDM généralement constatée des produits surgelés achetés	
9 à 10 mois	Poisson gras.
12 mois	Viande hachée, pâtisseries, viennoiseries à cuire, charcuteries crues.
15 à 18 mois	Viandes, volaille.
18 à 24 mois	Plats cuisinés, glaces et sorbets.
24 mois	Fruits et légumes, pommes de terre précuites, poissons blancs, poissons panés, pâtisseries et viennoiseries cuites, charcuteries cuites.

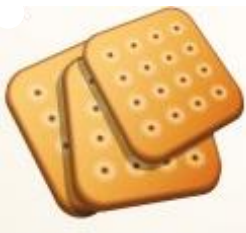
Durée de conservation maximale des produits congelés maison	
2 mois	Le pain, les viennoiseries.
3 mois	Les plats cuisinés.
4 mois	La soupe maison.
6 mois	Les fromages à pâte cuite, les volailles en morceaux, le beurre doux.
8 mois	Le bœuf, le porc, l'agneau, le veau.
12 mois	La plupart des légumes et fruits, les volailles entières, le beurre salé.

Petites astuces de conservation



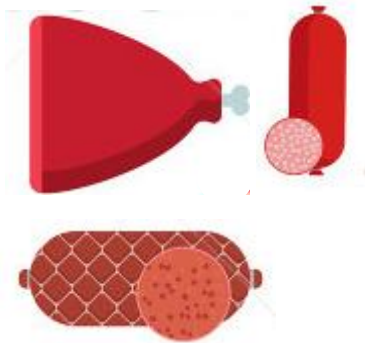
Pour conserver l'ail plus longtemps, brûlez les petits poils de la tête d'ail.

Les têtes d'ail sec ont besoin d'air, pour les conserver plus longtemps, suspendez-les ou éparpillez-les sur un grand plateau en leur laissant de l'espace.



Pour préserver la fraîcheur et le croustillant de vos biscuits conservés dans une boîte hermétique, ajouter 2 carrés de sucre, ceux-ci absorberont naturellement l'humidité.

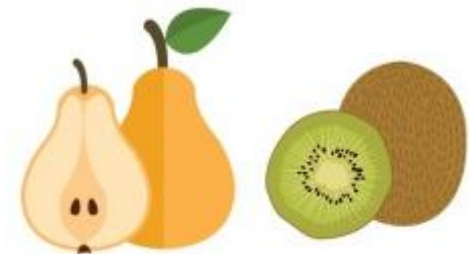
Si vos biscuits sont devenus tout mous, passez-les quelques secondes au micro-ondes, ils retrouveront tout leur croustillant.



Pour conserver vos charcuteries plus longtemps, mettez-les dans une boîte hermétique et ajoutez quelques pâtes crues type penne, macaronis... celles-ci vont absorber l'excès d'humidité.



Pour prolonger la conservation d'une confiture entamée, découpez un large disque dans un filtre à café en papier, trempez-le dans de l'eau de vie, posez ce filtre humide sur la confiture en le maintenant avec un élastique et fermez le pot.



Pour conserver vos fruits plus longtemps à température ambiante, ajoutez dans votre coupe à fruits quelques bouchons de liège coupés en 2, ils éloignent les mousses.

Pour accélérer la maturation de certains fruits, enfermez-les dans un sac en papier avec des pommes et des bananes, ces fruits dégagent de l'éthylène, un gaz qui fait mûrir les autres fruits



Pour ne pas jeter un œuf inutilement :

Faites-lui prendre un bain dans un verre d'eau : s'il coule c'est qu'il est frais, s'il reste à la surface, c'est qu'il ne l'est plus. En vieillissant un œuf perd une partie de son eau qui est remplacée par de l'air plus léger.

Conservez les œufs dans leur boîte au réfrigérateur pointe vers le bas.



Pour éviter que le pain ne durcisse, placez-le dans une boîte métallique avec une pomme de terre épluchée, changez la pomme de terre toutes les semaines.

Ne coupez jamais le pain à l'avance.

Ne le laissez jamais à l'air libre, mais enveloppez-le dans un torchon.



Pour optimiser la conservation de vos boissons gazeuses, placez vos bouteilles goulots vers le bas dans le réfrigérateur.



Stockez vos citrons au réfrigérateur dans une boîte remplie d'eau que vous changerez tous les jours, fraîcheur garantie pendant 3 mois.

Quand un citron est coupé en 2, saupoudrez-le partie entamée avec du sel pour le conserver plus longtemps



Comme les fleurs, il se conserve plus longtemps quand on lui met la queue dans l'eau.

Sublimer les restes

1)- les fruits trop mûrs

Utilisez-les pour réaliser des crumbles, des compotes, des chaussons aux fruits, des sorbets, des smoothies...

Recette du smoothie/milkshake



Mettre les fruits au congélateur à l'avance et les sortir quelques minutes avant de commencer la recette.

Les mettre dans un mixeur avec 1 ou 2 yaourts, vous pouvez aussi ajouter un peu de lait si vous avez des difficultés à mixer l'ensemble.

Recette du crumble aux fruits :



Ingrédients pour 4 personnes : 100g de farine, 100g de beurre mou, 5 c. à c. de sucre, environ 500g de fruits coupés en cube

1. Dans un saladier, mélanger la farine avec le beurre mou, en effritant ces ingrédients entre les paumes des mains afin d'obtenir un mélange sableux. Ajouter le sucre et mélanger.
2. Recouvrir les fruits coupés en cube du crumble.
3. Enfourner 20 min à 210 °C.

Peut-on manger un fruit qui commence à pourrir ?

Le fruit reste comestible mais son goût risque d'en être affecté. Si vous souhaitez le consommer malgré tout, enlevez la partie abîmée avec un couteau propre, puis lavez le fruit.

2)- Les restes de poissons et de coquillages cuits

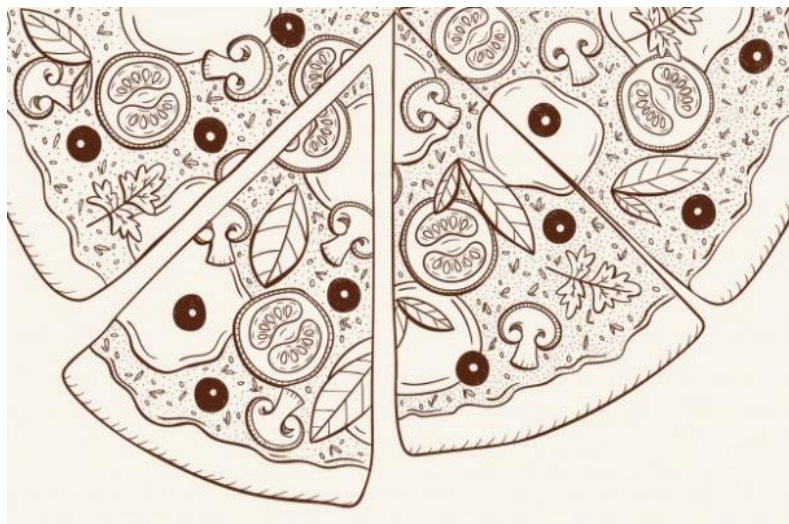
Utilisez-les pour réaliser des crumbles de poisson, des rillettes maison, de belles salades composées, des pastillas, des soupes minestrone, des tagliatelles de la mer, des cakes ou des tartes salées, des gratins ou flans salés...

3)- Pour accommoder les restes de viande cuites

Utilisez-les pour réaliser des pâtes à la viande, des croquettes ou boulettes, des pastillas, des gratins ou tartes salées...

4)- Les restes de légumes cuits

Utilisez-les pour réaliser des soupes, tartes salées, pizzas, agrémenter des pâtes, des chips...



Les omelettes se prêtent bien à l'utilisation de petits restes tels que des champignons, des pommes de terre sautées, frites, ratatouille, tomates, haricotes verts...

Vous pouvez ajouter dans vos salades de nombreux légumes crus ou cuits comme la courgette, le chou-fleur, les pommes de terre... ainsi que des restes de poisson ou de viande comme le poulet par exemple.



Recette de croquette de légumes



Ingrédients pour une dizaine de croquettes : 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 petit oignon jaune finement haché, 1 gousse d'ail émincée, 1 à 2 œufs, 500g de restes de légumes, quelques restes d'herbes (persil, estragon...), 45g de restes de fromage de chèvre, 50g de poudre d'amandes.

1. Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Retirez du feu et réservez.
2. Dans un saladier, battez l'œuf, ajoutez les restes de légumes émincés, les herbes, le fromage, la poudre d'amandes, l'ail et l'oignon. Salez, poivrez et mélangez le tout.
3. Façonnez à la main des croquettes et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Badigeonnez les croquettes d'huile d'olive, et enfournez 10 à 15 minutes à 200°C.

5)- Les restes de pain ou de brioche

Utilisez-les pour réaliser du pain perdu, des croûtons pour vos soupes et salades, de la chapelure, des farces...

Recette de la coupétade



Ingrédients pour 3 personnes : 1/2 litre de lait, 3 œufs, 140 g de sucre en poudre, 1/2 baguette de pain dur, 1 pincée de poudre de vanille, des pruneaux, des raisins secs, sucre glace

1. Chauffer le **four** thermostat 180°C.
2. Couper le **pain** en morceaux (de taille moyenne) dans un saladier. Ajouter les **raisins** et les **pruneaux**.
3. Faire chauffer le **lait** avec la poudre de **vanille**.
4. Battre les **œufs** puis ajouter le **sucre** en poudre et le **lait**.
5. Verser cette préparation sur le **pain** dans le saladier.
6. Avec une cuillère, imprégner le **pain** du liquide. Mélangez le tout.
7. Mettre du beurre ou du papier cuisson, dans un petit plat au **four** pendant 60 minutes.
8. Avant de servir, saupoudrer de **sucre glace**.

Partager ses restes et excédents

N'hésitez pas à partager vos fruits, légumes ou restes de la veille entre particuliers, par exemple avant de partir en vacance ou en week-end, ou après une soirée entre amis !

Publiez facilement les surplus de votre frigo grâce à l'application Partage ton frigo :



Ou décidez de faire installer un frigo collectif sur votre lieu de travail, dans votre immeuble, au sein d'une association, d'une école, d'une épicerie...



Composter

Ne jeter pas aux ordures ménagères tout ce que vous pouvez recycler ou composter : épluchures, marc de café, sachet de thé, coquilles d'œuf...



Vous pouvez aussi consommer les épluchures en chips, ou en tarte salées :

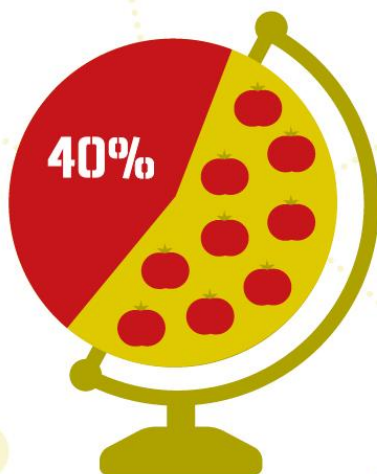
Recette tarte salée aux fanes de carottes



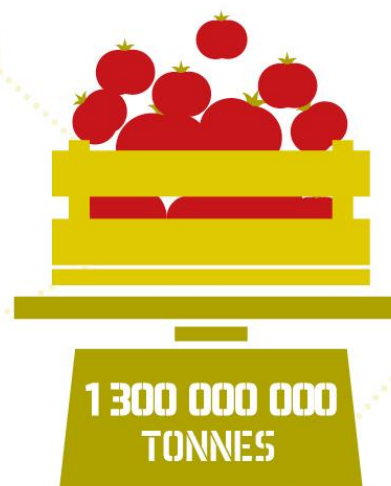
Ingrédients pour 4 personnes : environ 60g de fanes de carottes bio, 1 oignon, 3 c. à s. d'huile d'olive, 50g de pignon de pin, 4 œufs, 20cl de crème liquide d'amande cuisine, 60g de parmesan râpé, 1 pâte brisée, sel, poivre.

1. Mettez le four à préchauffer à 200°C (Th.6)
2. Lavez et ciselez les fanes de carottes en retirant les tiges.
3. Hachez finement l'oignon et caramélisez-le dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Faites dorer les pignons de pin dans une poêle. Réservez séparément les 3 ingrédients.
4. Dans un saladier, battez les œufs en omelette, puis ajoutez la crème d'amande et 2 c. à s. d'huile d'olive. Battez de nouveau, ajoutez les fanes de carottes, l'oignon et les pignons de pin. Salez, poivrez puis mélangez.
5. Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte, versez-y la préparation et saupoudrez de parmesan râpé.
6. Enfournez 25 minutes.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?



ENVIRON 40%
DE LA NOURRITURE PRODUITE
DANS LE MONDE EST GASPILLÉE



1,3 MILLIARDS
DE TONNES D'ALIMENTS
SONT JETÉS CHAQUE ANNÉE

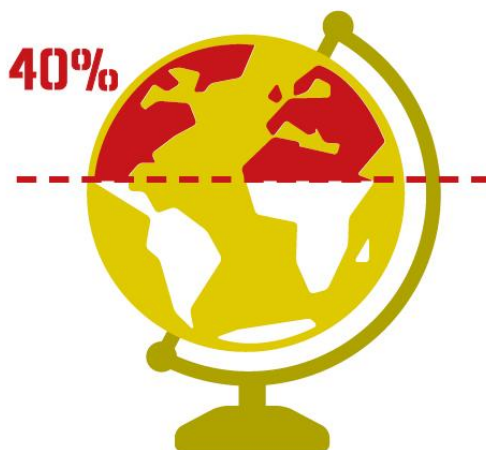
EN TERME DE RESSOURCES, ÇA REPRÉSENTE QUOI ?



DE L'EAU



DES SURFACES
AGRICOLES



ENVIRON 40%
DES RESSOURCES UTILISÉES
POUR PRODUIRE DE LA
NOURRITURE SONT GASPILLÉES



DE L'ÉNERGIE



DES MATIÈRES
PREMIÈRES

SANS PARLER DES
ÉMISSIONS DE CARBONE



la production alimentaire
génère 3 fois plus d'émissions
de carbone que le trafic aérien

Votre magasin Carrefour s'engage dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.

- ▶ Don des invendus encore consommables aux Restos du Cœur.
- ▶ Vente à bas prix de produits alimentaires déclassés, non calibrés, ou à date courtes : ces produits ont une qualité équivalente mais n'ont pas répondu à certains standards, esthétiques notamment.
- ▶ Volonté de limiter le gaspillage lors du passage des commandes, organisation en magasin d'opérations d'information et de sensibilisation au gaspillage alimentaire, maintenir un taux de casse bas.

Contact : Service Environnement des Cramades
Tél. : 04 67 60 62 89 - Email à l'adresse suivante :
sensibilisation@serviceenvironnementdescramades.fr
Syndicat des Territoires de l'Est Cantal – www.sytec15.fr

