



# Trucs et astuces



Du supermarché à la poubelle, parfois le chemin est direct ...  
Près de 30 kg/hab/an de déchets sont dus au gaspillage alimentaire.

Alors ensemble, réduisons nos déchets !



COLLECTE ET TRAITEMENT DES DÉCHETS MÉNAGERS

+ D'INFOS  
[www.lombric.com](http://www.lombric.com)

# DLC / DLUO



Les produits alimentaires préemballés comportent une mention indiquant une Date Limite de Consommation (DLC) ou une Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO). Pour éviter le gaspillage alimentaire, décryptons-les...

*<<à consommer jusqu'au...>>*

## Date Limite de Consommation (DLC) déterminée par la loi ou par le producteur

La date est dépassée → ces produits sont impropres à la consommation, ils doivent être retirés de la vente par le commerçant et ne doivent plus être consommés à la maison.

*Exemples : denrées périssables : viande fraîche, poisson, crème fraîche...*

*<<à consommer de préférence avant...>>*

## Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)

La date est dépassée → ces produits peuvent être consommés mais peuvent perdre tout ou partie de leur goût, de leur texture...

*Exemples : conserves, gâteaux secs, pâtes, riz...*

Source : <http://agriculture.gouv.fr>

*La DLC et la DLUO sont avant tout des mesures de prévention des risques d'infections d'origine alimentaire.*

## La conservation des



**FRUITS**

et

**LÉGUMES**

### LÉGUMES RAMOLLIS

Tels que les carottes, les céleris ou les poivrons se ramollissent, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper une journée dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils auront retrouvé leur croquant.

### POMMES DE TERRE

Entreposées dans un endroit sombre avec deux pommes, les pommes de terre germent moins rapidement.

### POMMES

Arrosées avec de l'eau bouillante, les pommes fripées se dérident.

### CHAMPIGNONS DE PARIS

À conserver enroulés dans du papier journal.



# Le pain



## DANS TOUS SES ÉTATS

### Je sais que je ne vais pas finir le pain !

Prédécouper le pain en tranches ou en tartines tant qu'il est encore frais et le congeler dans un sac congélation. Il pourra être décongelé au fur et à mesure grâce au grille-pain !

Jour J

Quelques secondes au micro-ondes ou quelques minutes au four légèrement humidifié, le pain redeviendra appétissant !

J+1

Un œuf, du lait et du sucre, une poêle et un peu de beurre...  
Le pain dur devient un super dessert !

J+3

### Idée recette : Le pudding au pain

#### INGRÉDIENTS :

450 g de pain rassis  
750 ml de lait  
4 œufs  
Quelques raisins secs (ou pépites de chocolat)  
1/2 cuillère à café de cannelle  
Rhum (Facultatif)  
Vanille en poudre  
Sucre (au goût)

#### PRÉPARATION :

Préchauffer le Four à 200°C.

Faire tiédir le lait avec le sucre.

Dans un saladier mettre le pain découpé en gros cubes.

Arroser de lait tiède, laisser tremper 10 minutes et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte épaisse, ajouter les raisins secs (ou pépites de chocolat), la cannelle, la vanille et les œufs battus en omelette.

Verser la préparation dans un plat allant au Four et cuire pendant 1 heure

[www.Forums.supertoinette.com](http://www.Forums.supertoinette.com)

### La chapelure

Les restes de pain dur doivent être coupés grossièrement puis placés quelques minutes sur une plaque au four pour qu'ils dorent un peu. Une fois que le pain a fini de dorer, on mixe le tout de façon à avoir une fine chapelure.

À conserver dans une boîte hermétique !

# Quelques idées de recettes

## Cake « aux restes du frigo »

La base du cake est toujours la même :

150 g de farine,  
1 sachet de levure  
3 œufs  
15 cl de lait chaud  
10 cl d'huile

Après avoir obtenu une pâte lisse, on verse les ingrédients : légumes, crabe, olive, jambon, chèvre, roquefort ...

On peut tout y mettre !

## Crumble de ratatouille

Mélanger 45 g de beurre  
45 g de farine  
20 g de chapelure  
20 g de parmesan  
et des graines de pavots (Facultatif)

Saler, poivrer.

Déposer au fond d'un plat le reste de ratatouille, avec du laurier et du thym

Recouvrir de pâte à crumble

Enfourner 20 minutes

## Galettes de pâtes

(pour 2 personnes)

200 g de pâtes (restes de coquillettes)  
2 œufs  
Farine  
Jambon

Ajoutez 1 ou 2 œufs, suivant la quantité de pâtes, des petits morceaux de jambon, un peu de farine pour lier

Avec une cuillère à soupe, faire des petits tas dans une poêle chauffée avec de l'huile

Faites bien dorer de chaque côté

Vous pouvez faire des variantes avec des épices, du fromage



## Soupe aux fanes de radis

Faire fondre un oignon dans du beurre et de l'huile d'olive, ajouter les fanes de radis et laissez suer

Ajoutez du bouillon, du sel, du poivre

Laisser cuire quelques minutes et mixer le tout en ajoutant du cerfeuil et une cuillère de crème fraîche



gaspillagealimentaire.fr

# 1 STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

## GESTES ANTIGASPI

**1.**

Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas.

**2.**

Acheter les produits frais en dernier pour préserver leur fraîcheur.

**3.**

Respecter la chaîne du froid, c'est l'assurance d'un aliment bien conservé.

**4.**

Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC et la DDM.\*

**5.**

Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement.

**6.**

Congeler pour mieux conserver ses aliments.

**7.**

Savoir accommoder les restes, en apprenant à cuisiner autrement.

**8.**

À la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre.

**9.**

À la fin du repas, ne jeter que les aliments ou les restes qui ne peuvent pas être conservés.

**10.**

Au restaurant, demander à emporter ses restes.

\*DLC : « à consommer jusqu'au... » et DDM : « à consommer de préférence avant le... »

**STOP**  
AU GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE

Le ministère  
de l'Agriculture,  
de l'Agroalimentaire  
et de la Forêt  
présente les contes  
de l'antigaspi

JETER  
MOINS  
=  
MANGER  
MIEUX



**MAÎTRE  
CORBEAU  
NE LAISSERA  
PLUS TOMBER  
SON FROMAGE**

[gaspillagealimentaire.fr](http://gaspillagealimentaire.fr)

**BLANCHE  
NEIGE  
AURAIT DÛ  
CROQUER  
UNE POMME  
MOCHE**



[gaspillagealimentaire.fr](http://gaspillagealimentaire.fr)

**PETIT  
POUCET  
A COMPRIS  
COMBIEN  
LE PAIN  
EST PRÉCIEUX**



[gaspillagealimentaire.fr](http://gaspillagealimentaire.fr)

**À MINUIT  
LE POTIRON  
DE CENDRILLON  
FERA UN BON  
BOUILLON**



[gaspillagealimentaire.fr](http://gaspillagealimentaire.fr)

**QUAND  
PEAU D'ÂNE  
PRÉPARE  
SA GALETTE  
LE PRINCE  
N'EN PERD PAS  
UNE MIETTE**



[gaspillagealimentaire.fr](http://gaspillagealimentaire.fr)