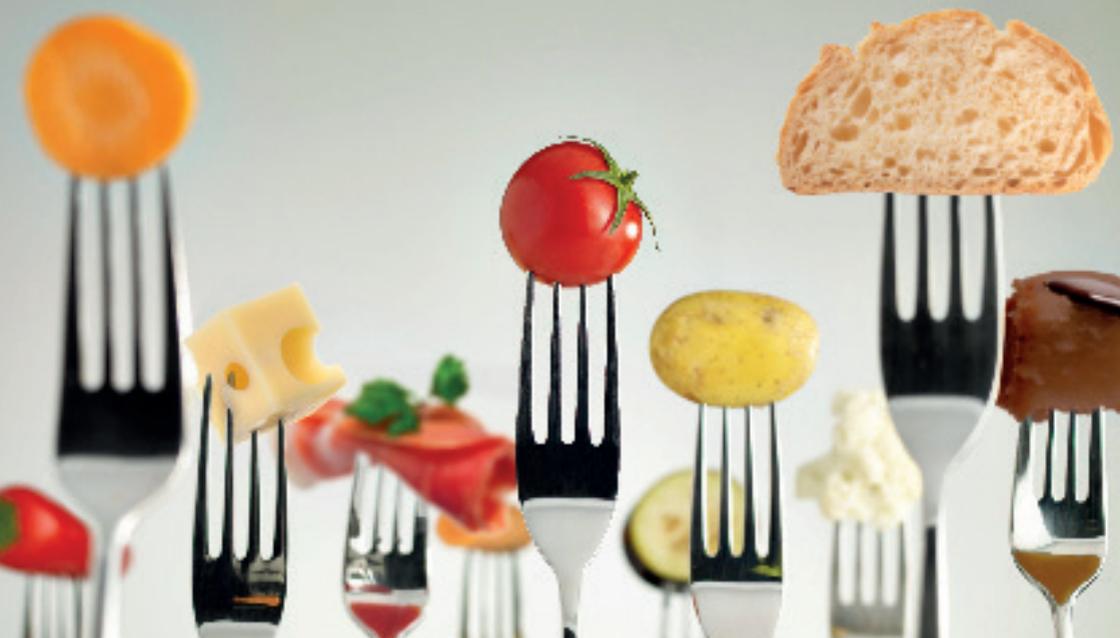


LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Manger mieux & jeter moins



p. 5

Qu'est-ce que
c'est ?

p. 9

Pourquoi lutter
contre ?

p. 19

Les solutions
« anti-gaspi »

p. 27

Des recettes
« anti-gaspi »

Sommaire

<i>Préambule</i>	5
1 Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?	6
La notion de gaspillage alimentaire.....	7
Les chiffres sur le gaspillage alimentaire.....	8
Le gaspillage dans tous ses états.....	9
2 Pourquoi lutter contre le gaspillage alimentaire ?	10
Les enjeux environnementaux	11
Les enjeux économiques.....	12
Les enjeux éthiques	13
Les objectifs à atteindre	14
3 Les solutions anti-gaspillage	16
Au moment de l'achat.....	17
Pendant le rangement de la nourriture.....	20
Au moment de cuisiner	22
Pour conserver les aliments.....	23
4 Les recettes « anti-gaspi »	26
Qu'est ce que la cuisine « anti-gaspi »	27
Cuisiner les épiluchures	27
Cuisiner les cosses.....	29
Cuisiner les fanes.....	30
Cuisiner les peaux.....	32
Cuisiner en accommodant les restes.....	34
Pour conclure	41

Préambule

Un yaourt périmé, une tranche de jambon en trop, une salade abîmée...
Nos poubelles sont remplies d'aliments non entamés. Chaque année,
un français jette en moyenne 20 kg de nourriture dont 7 kg encore emballés.

En 2015, sur le territoire de Rodez Agglomération, cela a représenté environ 7 kg/an/hab,
soit ramené à la population totale, 381 tonnes par an de nourriture jetée à la poubelle.
L'équivalent du poids de : **586 VACHES D'AUBRAC**

Il est donc temps de tirer la sonnette
d'alarme ici, comme ailleurs.

Que ce soit au domicile,
au supermarché ou tout au long
de la chaîne de production
et de distribution, ce sont
des quantités astronomiques
de denrées encore consommables
jetées.

En parallèle, la sous-alimentation
touche une partie de notre
population. Plus de 3 millions
de Français ont recours à l'aide
alimentaire, c'est un constat
socialement inacceptable.

Nous devons porter un regard
nouveau sur notre mode
de consommation, retrouver
le plaisir de manger sainement
et redécouvrir les savoir-faire
culinaires pour stopper le gaspillage
alimentaire en France.
C'est d'autant plus vrai pour
le territoire de Rodez Agglomération
et en Aveyron : où nous avons toutes les ressources agricoles et culturelles à portée
de main pour y parvenir.

Ce guide vous permettra de comprendre les enjeux, les causes et les différentes
étapes du gaspillage alimentaire et vous donnera des astuces pour limiter ce gâchis.



le gaspillage alimentaire

1 *Qu'est-ce que c'est ?*

La notion de gaspillage alimentaire

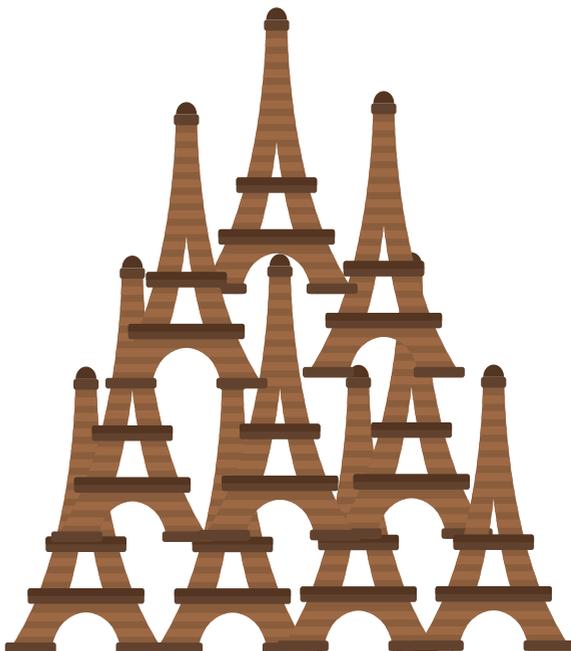
Ce terme désigne « Toute la nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée ».

(source : pacte de lutte contre le gaspillage alimentaire juin 2013).

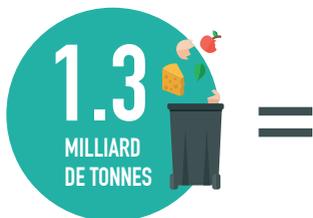
Cela va donc de la destruction d'un surplus de récolte, au plat qui n'est pas terminé. Dans les pays développés, c'est au bout de la chaîne, au domicile, qu'il est le plus important. En France, 67 % des déchets alimentaires sont issus des ménages soit 4 740 000 tonnes ou le poids de

469 TOURS EIFFEL

Dans les pays en voie de développement, le gaspillage est proche du champ faute de moyens de conservation des récoltes adéquats.



Les chiffres sur le gaspillage alimentaire



NOURRITURE JETÉE



PRODUITS
PAR LA PLANÈTE



PENSENT QU'ILS
NE GASPILLEN PAS

Au domicile, le gaspillage représente



24% RESTES DE REPAS

24% FRUITS ET LÉGUMES

20% PRODUITS ENTAMÉS

18% PRODUITS NON DÉBALLÉS
(boissons liquides alimentaires)

14% PAIN

Le gaspillage dans tous ses états

Du champ à la poubelle, des denrées sont jetées, abîmées, mal préparées, pas assez longtemps conservées et mal consommées.

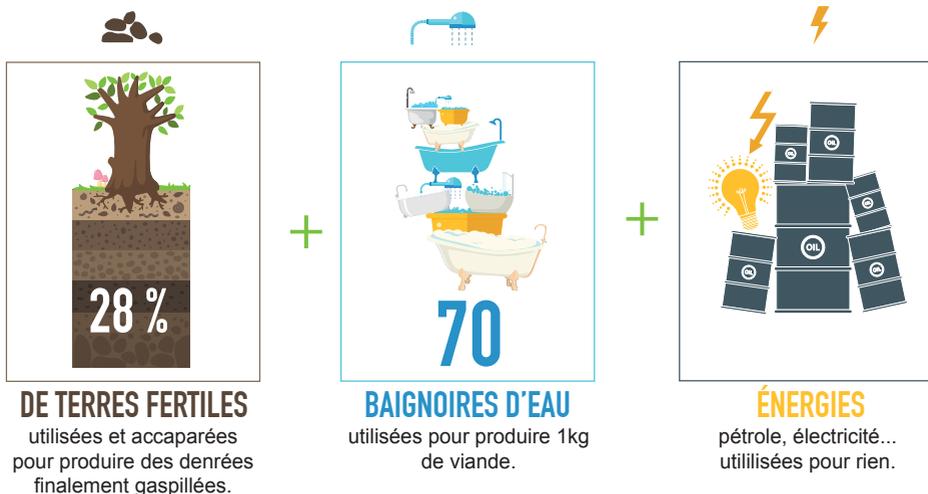


le gaspillage alimentaire

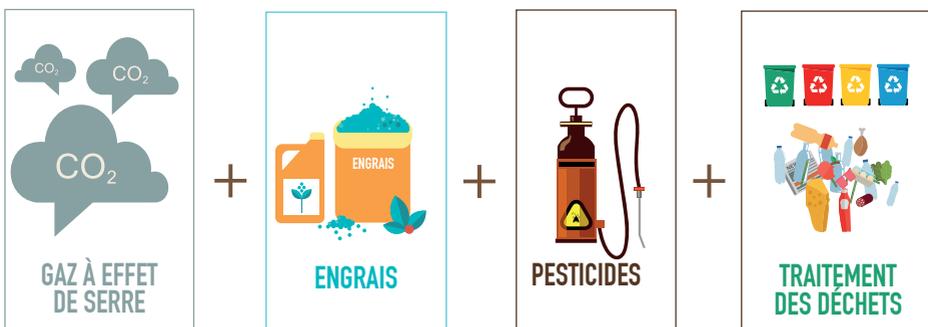
2 *Pourquoi lutter contre ?*

Les enjeux environnementaux

La production, la transformation, le conditionnement et le transport des aliments nécessitent l'utilisation de ressources naturelles épuisables ...



...et génèrent des pollutions



Le gaspillage alimentaire contribue pour 30 % de ces émissions.

Ne pas manger ce que l'on achète revient donc à puiser dans des ressources naturelles rares, fragiles ou non renouvelables, et à porter atteinte inutilement à notre milieu de vie.

Les enjeux économiques



Produire, stocker, transformer les denrées coûtent cher

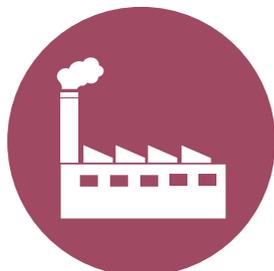
Le gaspillage tout au long de cette chaîne rend ces dépenses inutiles. Cette perte financière a une répercussion instantanée sur les prix de vente des produits et par conséquent sur le porte-monnaie du consommateur !

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est aussi lutter contre la pauvreté en limitant la perte financière directe et la réduction du pouvoir d'achat estimé à :



La collecte et le traitement des déchets

Ils représentent également un point de dépense impactant directement l'utilisateur. Diminuer la production de bio déchets notamment en luttant contre le gaspillage alimentaire permet de stabiliser ces coûts.



**USINE D'INCINÉRATION
OU CENTRE DE STOCKAGE ULTIME**

Les enjeux éthiques



Aujourd'hui, la **sécurité alimentaire** n'est pas assurée dans le monde, ni même en France.



**NE MANGENT PAS
À LEUR FAIM**



**DANS LE MONDE FINIE
À LA POUBELLE**

La surproduction et la surconsommation des pays riches, responsables en partie du gaspillage alimentaire, entraîne un déséquilibre dans le partage des ressources et créent des inégalités.

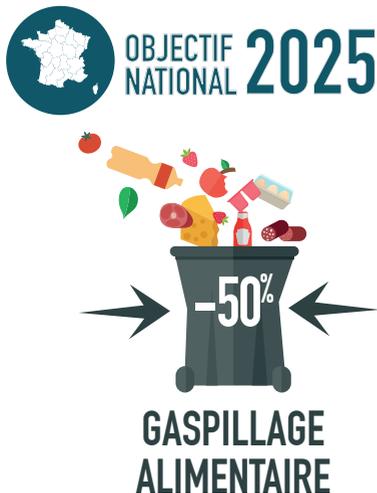
La quantité de nourriture gaspillée et perdue dans le monde est stupéfiante. C'est de la nourriture qui pourrait être utilisée pour nourrir la population croissante de la planète ainsi que ceux qui ont faim aujourd'hui .

Les objectifs à atteindre

Depuis 1974, le pourcentage de nourriture perdue a été multiplié par deux. Aussi, les pouvoirs publics ont depuis 2010 lancé une série de réflexions et de travaux qui ont donné lieu à des directives pour tenter d'enrayer l'évolution du gaspillage alimentaire en France.

Au niveau national

Moyens pour y parvenir :



Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire associant l'ensemble des acteurs de la chaîne alimentaire (14 juin 2013).

Nouveau plan national de prévention des déchets 2014-2020

(<http://alimentation.gouv.fr/pacte-national-lutte-antigasillage>)

Loi du 11 février 2015 relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire :

- Interdiction aux distributeurs de rendre impropre à la consommation les denrées encore consommables qui n'auraient pas été vendues
- Obligation de signer une convention de dons avec une ou plusieurs associations d'aide alimentaire pour les commerces dont la surface de vente dépasse 400 m².
- Intégration de la lutte contre le gaspillage alimentaire dans les programmes scolaires et dans la responsabilité sociale et environnementale des entreprises.

Loi du 17 Août 2015 relative à la transition énergétique pour la croissance verte renforçant la lutte contre le gaspillage alimentaire en promouvant l'économie circulaire : de la conception des produits à leur recyclage.

Au niveau local

Moyens pour y parvenir :



2010-2015 : Premier programme de prévention des déchets de Rodez Agglomération :

Il a permis une baisse de 2,65kg/an/hab du gaspillage alimentaire des ménages du territoire, grâce à la mise en place d'actions tout public visant à informer et à sensibiliser à cette problématique.

En 2015, le gaspillage s'élève à 7,35kg/an/hab contre 10kg/an/hab en 2010.

2015-2020 : Deuxième programme de prévention des déchets de Rodez Agglomération :

L'objectif est de baisser de 1,85kg/an/hab.

2017-2020 : Mise en place du programme « territoire Zéro-déchet zéro gaspillage » :

L'objectif de ce programme est plus global car son action de lutte contre le gaspillage alimentaire sur les ménages s'élargie aux restaurations collectives, d'entreprises et aux collectivités notamment les cantines, le tout en développant l'économie circulaire.

3 *Les solutions « anti-gaspi »*

Au moment de l'achat

Au moment de faire les courses ou de cuisiner, nous avons tous un rôle à jouer au quotidien pour éviter de gaspiller.



Faire régulièrement
*l'inventaire
des placards*

*Planifier
les repas
de la semaine*

Faire une
*liste
de courses*

Acheter des *fruits et
des légumes* de
saison* même moches
(non calibrés**)

Ne pas faire les courses le ventre vide

Acheter des *produits en
vrac ou à la coupe*
pour ajuster les quantités aux
besoins

*Privilégier
les circuits courts
et de proximité*

Faire attention aux *dates
de péremption****

Acheter les *produits
surgelés à la fin*
des courses

Plus la chaîne
d'approvisionnement est
longue, plus les risques de
gaspillage tout le long de
cette chaîne sont accrus

Acheter plutôt des
*produits non
préparés*



*Les fruits et les légumes de saison

Leur consommation limite le gaspillage alimentaire engendré par les transports et les intermédiaires parfois lointains et nombreux. Pour vous aider à mieux les connaître pour mieux les consommer, vous trouverez sur le site : www.lesfruitsetlegumesfrais.com, un petit récapitulatif des fruits et légumes de saison dans notre pays ainsi que des indications pour mieux les conserver.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS			www.lesfruitsetlegumesfrais.com																			
LÉGUMES FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION	CONSEILS	PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix)																			
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D								
Abricot 	 2 à 5 j  7 à 8 j	En cas de conservation au réfrigérateur, sortir les abricots 30 min avant la dégustation pour qu'ils recouvrent tous leurs arômes.																				
Ail 	6 mois à 1 an	Entposer au sec, à l'abri de la lumière. Attention, l'ail frais se conserve quelques jours au réfrigérateur.																				
Ananas 	 5 à 6 j  1 à 2 j	Sensible au froid (+°C) et aux chocs. Peut brunir.																				
Artichaut 	 4 à 5 j	Le conserver avec sa tige. Sensible à l'oxydation après cuisson, le consommer dans les 24h.																				
Asperges 	 1 j  2-3 j	Conserver crues, en boîte dans un linge humide, potées vers le haut ou dans une boîte hermétique.																				
Aubergine 	 3 à 6 j	Conserver dans le bac à légumes. Craint les basses températures et l'air sec.																				
Avocat 	 3-5 j  2-3 j	Conserver dans le bac à légumes.																				
Banane 	 4 à 5 j	Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissement de la peau si placée dans le réfrigérateur.																				
Brocoli 	 4 à 5 j	Entier, bien emballé dans un film alimentaire ou dans une boîte hermétique.																				
Carotte 	 2 j  15 j	Risque de développer de l'alternaria si conservé avec des pommes et des poires. Conserver dans un sachet à gros trous ou dans une boîte hermétique.																				
Céleri branche et rave 	 5 j	Conserver le céleri rave entier non pelé. Conserver le céleri branche dans un linge humide.																				
Cerise 	 2 à 4 j  5 j	Idéalement, les consommer rapidement après le retour du marché.																				
Champignons de Paris 	 2 à 4 j	Conserver dans un contenant hermétique. Bouteille de blanchir avant congélation.																				
Chou-fleur 	 2 j  4 à 5 j	Conserver entier dans un sachet fermé, ou lavé et découpé en bouquets, dans une boîte hermétique. Craint les coups et les chocs.																				
Chou pommé 	 7 j	Une fois entamé, le conserver dans une boîte hermétique ou enveloppé dans du film alimentaire étirable.																				

** Le calibrage

En ne consommant que des fruits et des légumes « beaux » (bonne taille, bonne forme, bonne couleur) nous conditionnons et maintenons l'application par les producteurs du **calibrage**, car l'agriculteur ne commercialise pas de fait ses fruits ou légumes imparfaits.

Les normes de calibrages imposées jusqu'en 2009 par l'Union Européenne ont disparues. Mais malheureusement, dans la pratique, elles restent appliquées dans la grande distribution.

Le consommateur constitue donc le seul levier pour stopper cette standardisation des fruits et des légumes, en devenant adepte des fruits et des **légumes « moches »**. Ce qui vous permettra également **d'alléger vos dépenses**.



***Différencier DLC et DLUO

DLC : Date Limite de Consommation

Elle concerne les produits périssables à conserver au frais : produits laitiers, viandes, charcuteries... Elle est repérable sur l'emballage lorsqu'il est mentionné « à consommer jusqu'au.../avant le... », elle indique ainsi que le produit ne doit pas être consommé après cette date.

DLUO : Date limite d'utilisation optimale

Elle concerne les produits d'épicerie, les conserves et les surgelés. Elle est repérable sur l'emballage lorsqu'il est mentionné « à consommer de préférence avant le... ». Elle indique ainsi que le produit peut être consommé après cette date et que seule sa texture et son goût peuvent avoir changé.

À consommer de préférence avant le :

L2224083800 E1 23:29
11/08/2017

À consommer jusqu'au :

21/09/2018
28DP234/10533

Pendant le rangement de la nourriture

Appliquer la règle du
« 1^{er} entré, 1^{er} sorti »

Stocker les produits
fragiles de manière visible
plutôt que cachés au fond du réfrigérateur

Congeler
le surplus

Respecter les
zones de froid
du réfrigérateur

Utiliser des
boîtes hermétiques

Conserver la plupart des fruits
et certains légumes, comme la tomate,
les melons ou les poivrons,
hors du réfrigérateur
et hors d'un sac plastique

Les stocker dans la cuisine ou au cellier



Les zones de froid du réfrigérateur

La zone froide entre 0°C et 3°C

Viandes et poissons crus, jus
de fruits frais, fromages frais,
laitages entamés, produits de
décongélation...
(cette zone peut se
situer parfois en bas du
réfrigérateur, voir notice)

La zone fraîche entre 3°C et 6°C

Viandes et poissons cuits,
fruits et légumes cuits,
fromages durs, laitages
non entamés (yaourts...)...

Le bac à légumes entre 8°C et 10°C

Fruits et légumes frais

La porte
entre 6°C et 8°C

*Beurre, œufs, condiments,
sauces, jus d'orange, lait,
boissons...*



Au moment de cuisiner



Bien doser *les portions*

Préférer le *fait maison*

Cuisiner les produits
qui vont bientôt se *périmen en priorité*

Accommoder
les restes

et opter pour une cuisine
« anti-gaspi »



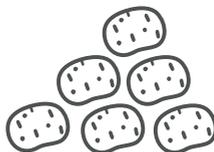
La bonne dose par personne



Laitue
1 bol



Lentilles
3 cuillères à soupe



Pommes de terre
5 moyennes

Pour conserver les aliments



Redonner un coup de jeune



• **Salades flétries, carottes ramollies, céleris rabougris** : le sucre est l'aliment phare. Tremper dans l'eau froide avec une cuillère à soupe de sucre pour la salade et le céleri, et dans l'eau de cuisson avec la même quantité de sucre pour les carottes.

• **Légumes avachis** : quand ils commencent à devenir mous, il faut les couper, les laver et les laisser tremper dans l'eau au frigo jusqu'au lendemain. Ils retrouveront leur croquant.

• **Pain dur** : pour le manger tout de suite, il faut l'humidifier et le placer quelques secondes au micro-onde ou le placer au four jusqu'à ce qu'il retrouve sa croûte.

• **Pommes ridées** : les arroser avec de l'eau bouillante ou les y tremper un instant.

Astuces pour mieux conserver les aliments

Pour les légumes :



• **Salades, choux, légumes feuilles** : les emballer dans du papier essuie-tout permet d'en absorber l'humidité.

• **Carottes** : les enfouir légèrement dans du sable pour une conservation plus longue que la normale.

• **Oignons** : entreposés dans des collants suspendus, ils pourront se conserver jusqu'à 8 mois. Il suffit de les glisser dedans et de faire un nœud entre chaque bulbe pour les séparer.

• **Tomates** : les conserver à température ambiante dans un bol recouvert de papier essuie-tout, avec les tiges orientées vers le haut et surtout pas au réfrigérateur !

• **Pommes de terre** : les stocker dans un endroit sombre avec deux pommes ralentira l'apparition de germes.

• **Champignons** : les envelopper dans du journal et les mettre ainsi au réfrigérateur.

Pour les fruits :



Afin de ralentir la maturation des fruits, il faut placer un bouchon en liège coupé en deux au sein du panier à fruits. Le bouchon servira de répulsif pour les moucheron et d'absorbant d'humidité.

- **Fruits et légumes entamés** : les arroser du jus d'un ½ citron, pour qu'ils ne s'oxydent pas. Ainsi, ils peuvent être conservés quelques jours supplémentaires.
- **Pommes** : les entreposer dans un milieu légèrement humide et bien frais pour les conserver six mois sans aucun problème. Le tiroir du bas du réfrigérateur fait très bien l'affaire. Faire simplement attention de bien les trier et de vérifier de temps en temps pour retirer les pommes qui s'abîment et qui pourraient « contaminer » les autres.
- **Fruits rouges** : pour éradiquer les moisissures dès leur apparition, lavez-les dans une bassine dans laquelle vous aurez versé préalablement une portion de vinaigre pour dix portions d'eau. Puis, les mettre au réfrigérateur.
- **Ananas** : couper d'abord la partie feuillue. Placer votre ananas la tête en bas pour le conserver frais plus longtemps.

Autres



- **Condiments** : une fois ouverts, les garder dans le réfrigérateur et non dans un placard pour éviter l'oxydation.
- **Crème fraîche** : la transférer dans une boîte hermétique pour la conserver un mois.



- **Pain** :
 - L'emballer dans un sachet en papier ou un torchon et éviter le plastique qui ramollit le pain et favorise les moisissures, sauf s'il est conservé au réfrigérateur.
 - Le congeler pour le conserver plus longtemps.
 - Ne pas le couper à l'avance sinon il durcira plus vite.

Et au restaurant...



- Éviter d'avoir les yeux plus gros que le ventre et commander en fonction de l'appétit et non des envies.
- Demander à emporter ce qui n'est pas consommé pour ne pas le gaspiller.
- Pour cela, prévoir des contenants pour aller au restaurant à moins qu'il ne propose un DOGGY BAG (contenant distribué par le restaurateur pour emporter les restes de repas).
- Accepter que le restaurateur n'ait plus mon plat préféré car il a un stock limité pour éviter de trop gaspiller.



4 *Des recettes « anti-gaspi »*

La cuisine « anti-gaspi »

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de cuisiner en accommodant les restes de repas, du réfrigérateur, de pain mais aussi apprendre à cuisiner sans produire de déchets. C'est-à-dire en cuisinant nos fruits et nos légumes en entier.

Il est présenté dans ce guide quelques idées de recettes. Mais pour pratiquer cette cuisine, il faut aussi faire preuve d'imagination et d'expérimentation qui malheureusement ne seront pas toujours appréciées de tous !

Nous recommandons pour adopter ce mode de cuisine de consommer des fruits et des légumes bio français ou du moins issus d'exploitations raisonnées locales et de bien les laver en utilisant si nécessaire une brosse adéquate.



Cuisiner les épluchures

Contrairement aux idées reçues, les épluchures sont pour la plupart comestibles et sont triplement bénéfiques.

Leur consommation permet de :

- augmenter la qualité nutritionnelle de notre alimentation,
- réduire la production de déchets et l'émission de gaz à effet de serre que génère l'alimentation,
- réduire le budget alimentation.



Des chips d'épluchures

avec tous les légumes

Il suffit de les disposer sur du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson, d'ajouter un peu d'huile d'olive, un peu de thym par exemple et de fleur de sel. Mettre à cuire 15 min à 170°. C'est prêt, voici des chips originales !



Gratin d'épluchures

de pommes de terre

Une couche d'épluchures, un peu de crème fraîche, une couche de fromage, répéter l'opération autant que nécessaire, sel, poivre. Cuire à 200° pendant 20 mn.

Bouillon d'épluchures

Ingrédients

- épluchures de 6 carottes bien lavées
- verts de 2 poireaux
- 1 feuille de laurier
- 1 petit oignon
- sel et poivre

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans une casserole, recouvrir d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 minutes. Filtrer le bouillon. Congeler ce dernier en glaçon permet de l'utiliser comme base lorsque vous confectionnerez des soupes de légumes, asiatiques ou un risotto.



Cuisiner les cosses



Elles sont délicieuses en soupe ou en velouté avec de la menthe et de l'ail par exemple, en accompagnement poêlées ou encore en purée avec des pommes de terre.

Idée de recette

Caspacho de cosses de petits pois

au fromage de chèvre

Ici on passe tout au chinois, il n'est donc pas nécessaire d'enlever la fine pellicule transparente à l'intérieur de chaque cosse.

Ingrédients

pour une quinzaine de verrines ou pour 6 assiettes creuses :

- cosses d'environ 1 kg de petits pois
- 100 g de mascarpone ou de yaourt grec ou de crème légère
- 4 tranches de pain de mie
- 3 grosses tranches de fromage de chèvre type bûche
- huile d'olive
- basilic



Préparation :

Dans une casserole mettre les cosses à bouillir et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mixer les cosses avec un peu d'eau de cuisson (0,5 l environ). Filtrer à travers un chinois. Récupérer le velouté de cosses et introduire les feuilles de basilic (une poignée), le fromage, les tranches de pain de mie et le poivre. Mixer. Ajouter une lichette d'huile d'olive et réserver au frais.

Cuisiner les fanes



Les fanes aussi bien de navets, de radis, de betteraves, de brocolis, de panais, de carottes... se savourent en :

- Potages et veloutés
- Beurres parfumés
- Gratins : fanes cuites vapeur à la béchamel par exemple
- Pesto
- Tartes, quiches

Idées de recettes



Pesto de fanes

Ingrédients :

- 1 grosse poignée de fanes
- Une dizaine d'amandes ou de pignons de pin ou noix de cajou ou noix
- 1 cuillère à café de parmesan ou autres fromages équivalents (vieux Rodez, comté, etc...)
- 1 cuillère à café de poudre d'amande
- huile d'olive

Préparation :

Hacher menu les fanes et les réserver. Hacher finement l'oléagineux choisi, le mélanger au fromage préalablement râpé, à la poudre d'amande et aux noix préalablement concassées. Ajouter les fanes à ce mélange, puis ajouter l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une consistance comme celle d'une pâte.

Assaisonner. Déguster ce pesto sur du pain toaster ou confectionner des flûtes de pâtes feuilletés farcies dorées à l'œuf et cuites au four à 201° pendant 25 min.

Tarte salée aux fanes de légumes



Ingrédients pour 6 personnes :

- pâte brisée maison
- fanes de légumes (betteraves, carottes, radis) ou des feuilles de blettes ou d'épinards au minimum 600 g
- 2 carottes râpées
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de farine
- lait
- parmesan ou vieux Rodez ou comté
- épices : sel, cumin, curcuma, poivre, noix de muscade (selon convenance)

Préparation :

Couper finement les fanes de légumes et les mettre à précuire au cuit-vapeur une dizaine de minutes avec les 2 carottes râpées. Pendant ce temps, étaler la pâte dans le moule.

Quand les légumes sont cuits au cuit-vapeur, les mettre à revenir dans une poêle, ajouter le beurre et lorsqu'il est fondu, faire un « roux » en versant en pluie la farine sur les légumes. Remuer puis ajouter petit à petit du lait pour obtenir un liant. Ajouter les épices.

Disposer les légumes dans le moule à tarte, puis ajouter le parmesan râpé. Mettre au four (200° C) environ 30 mn.

Cuisiner les peaux



- **D'agrumes** : se cuisinent communément en zeste dans les plats aussi bien sucrés que salés.
- **De fruits à pépins** : les chips sucrées de peaux de pommes ou de poires au sucre vanillé et à la cannelle feront un accompagnement parfait pour vos desserts.
- **De bananes** : un gâteau de peaux de bananes !

Idées de recettes

Gâteau aux peaux de bananes



À cuire en cake ou en muffin nature ou avec des pépites de chocolat.

Ingrédients :

- 3 peaux de bananes
- 2 œufs
- beurre
- lait
- 180 g de farine
- 100 g de sucre
- 1/2 sachet de levure ou 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- chocolat

Préparation :

Laver, couper et détailler en morceaux les peaux en enlevant les extrémités.

Les mettre dans le bol d'un robot mixeur et mixer en ajoutant petit à petit du lait (environ une tasse à café) jusqu'à obtenir une pâte relativement homogène.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs, ajouter les jaunes dans le mixeur et monter les blancs en neige. Faire fondre 80 g de beurre et ajouter au mélange. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sucre.

Ajouter le mélange bananes / lait / jaunes d'œufs et mélanger.

Ajouter délicatement les blancs montés en neige. Couper votre chocolat en pépites et l'ajouter à la préparation. Verser dans un moule à cake ou dans des petits moules individuels et enfourner à 180° pendant 25/30 mn environ.

De curcubitacées



De l'écorce de pastèque pour accompagner votre volaille ?

Débarrasser la peau de la pastèque de sa pellicule extérieure verte ainsi que de sa chair et la faire mijoter avec du vinaigre, des aromates et du sucre.

Confiture d'écorces de melon

Ingrédients

- écorces de 2 melons
- 1 zeste de citron
- sucre cristallisé

Préparation :

Prendre des melons à écorces épaisses. Couper l'écorce en morceaux de la grosseur d'une noix.

Peser l'écorce et compter 500 g de sucre pour 500 g d'écorces.

Faire fondre le sucre dans une casserole avec un peu d'eau à feu doux, ajoutez les écorces du melon et le zeste du citron.

Laisser cuire 2 h à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que la confiture ait l'aspect d'une gelée.

Rincer les pots de confiture à l'eau bouillante et y verser la confiture.

Retourner les pots.

Mettre les pots dans un endroit sec et les laisser reposer 1 ou 2 jours.



Cuisiner en accommodant ses restes

De pain



Plusieurs solutions existent pour utiliser le pain dur et rassis. Voici quelques idées :

- **Faire de la chapelure** : mettre le pain au four à 100°. Une fois refroidi, passez-le au mixeur. L'aromatiser selon les envies : ail, paprika, thym, etc..
- **Faire des croutons** : découper le pain en cubes, le passer au four ou le laisser finir de durcir à l'air libre. Les faire ensuite dorer dans une poêle avec du beurre et/ou de l'huile d'olive en y ajoutant des aromates suivant les goûts. Pour les croutons à l'ail, frotter vos tranches avant de les couper.
- **Faire des tartines au four** : prendre les tranches de pain rassis, les garnir façon pizza et mettre au four à 180° pendant 10 minutes.
- **Faire des soupes de pain** comme la panade, la soupe à la sauge, la panzanella ou la soupe au fromage.

Idées de recettes



Soupe de pain aux lardons

Ingrédients :

- 160 g de pain
- 1 bouillon cube de bœuf
- 30 g de lardons fumés
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

Préparation :

Faire bouillir 1 l d'eau dans une casserole avec le cube. Faire griller le pain. Faire revenir les lardons dans une poêle. Émietter le pain grillé dans une casserole et ajouter les lardons puis la crème fraîche et la moutarde. Mixer la préparation et servir bien chaud.



Faire du pain perdu

La base de cette recette est composée de 25 cl de lait, 75 g de sucre et de 3 œufs battus ensemble. Les tranches de pain sont trempées dans ce mélange et poêlées.

On peut également faire des variantes de cette recette avec des fruits caramélisés comme des pommes et des ananas, ou encore en remplaçant le lait par du vin rouge ou blanc et ainsi obtenir des croûtes au vin.

Faire des gâteaux

pudding, autres gâteaux

Mendiant

(gâteau ancien Alsacien)

Ingédients :

- pain rassis (2/3 d'une baguette)
- 4 œufs
- 1 l de lait
- 125 g de sucre
- 50 g de raisins secs
- pommes, cerises ou autres fruits
- 2 sachets de sucre vanillé
- rhum et cannelle

Préparation :

Découper le pain rassis en morceau. Faire bouillir le lait avec le sucre vanillé et verser le pain. Mixer le tout au robot pour éviter d'avoir des morceaux de pain dans le mendiant. Ajouter les œufs, le sucre, les raisins, le rhum, les fruits et la cannelle. Bien mélanger et verser le tout dans un plat à manquer. Saupoudrer de chapelure et enfourner pendant 1h environ à 180°.



De légumes et de fruits



Les restes de fruits et de légumes ou les fruits et légumes abîmés peuvent s'accommoder de la façon suivante :

Fruits : smoothies, compotes, confitures, salades, verrines, tartes ou gâteaux, chips.

Légumes : soupes chaudes ou froides, purées, poêlées ou gratins, salades, cakes, verrines, flans, omelettes, chips ou farçous.

Idées de recettes

Samossas aux restes d'épinards et fromage

Ingrédients :

- épinards
- 2 fromages de chèvre frais
- feuilles de brick
- huile

Préparation :

Écraser les fromages frais avec du poivre et mélangez-les avec les épinards (hachés ou feuilles). Couper les feuilles de brick en deux, prendre une feuille, la plier en deux sur la longueur avec une cuillère à café, prélever un peu de farce aux épinards et la déposer sur le bord de la feuille pliée.

Commencer à plier en forme de triangle, en ramenant toujours le triangle sur lui-même. Faire cuire à la poêle dans un peu d'huile à feu moyen. Déguster très chaud.



Cake Végétarien

aux restes de ratatouille



Ingrédients :

- 150 g de farine
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé ou parmesan
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 300 g de ratatouille
- 1 sachet de levure chimique ou une cuillère à café de bicarbonate de soude
- 10 cl de lait
- sel, poivre et herbes de Provence

Préparation :

Battre les œufs avec le lait et l'huile d'olive et y ajouter le sachet de levure. Rajouter la farine, le fromage et les restes de légumes égouttés et finir par le sel, le poivre et les herbes. Beurrer et fariner le moule. Incorporer la préparation, saupoudrer de thym et d'origan et enfourner 60 min.

De viande ou de poisson

Les restes de viande ou de poisson peuvent s'accommoder de la façon suivante : des cakes, des parmentiers, des boulettes, des croquettes, de la farce, des farçons, des terrines, des lasagnes, des risottos, des omelettes, du pain de viande ou de poisson.

Idées de recettes

Croquettes anti-gaspi

aux restes de viande hachée et purée

Ingrédients :

- un oignon / - 2 œufs /
- des herbes : persil, coriandre / - farine
- restes de viande ou de farce / - restes de purée
- gruyère râpé / - chapelure



Préparation :

Couper l'oignon et le faire revenir. Battre un œuf avec l'oignon et les herbes hachées. Ajouter à ce mélange et de façon égale, le reste de viande hachée et la purée pour obtenir une pâte homogène. Ajouter une poignée de fromage râpé et bien mélanger. Former des boudins, les rouler dans la farine, puis dans un œuf battu et enfin dans la chapelure. Faire cuire dans une poêle avec 1 cm d'huile très chaude, retourner pour faire dorer de tous côtés. Il est également possible de les préparer à l'avance et de les faire réchauffer au four à 200° pendant 5 min.

Pain de viande ou de poisson

Ingrédients :

- 250 g de pain rassis / - 3 œufs - beurre
- 1 l de lait
- 250 g de garniture selon les restes (viande, poisson, légumes, fromage...)
- sel, poivre, épices de votre choix



Préparation :

Disposer les morceaux de pain rassis dans un saladier. Faire chauffer le lait, versez-le sur le pain. Bien remuer et écraser en morceaux grossièrement à la fourchette. Ajouter les œufs, la garniture, un peu de beurre, le sel, le poivre et les épices. Bien mélanger. Mettre dans un moule à cake beurré et au four à 180° pendant 45 min.

De pâtes ou riz



Les restes de pâtes ou de riz peuvent s'accommoder de la façon suivante : en gratins, en galettes ou en salades.

Idée de recette

Galettes Croustillantes de pâtes

Ingédients :

- 100 g de restes de coquillettes
- 100 g de mie de pain émietté
- 2 oignons / - 2 tomates
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de farine
- sel / poivre / - un peu de beurre

Préparation :

Il est possible de remplacer les tomates par des dés de jambon et un reste de feuilles de légumes ou les 2. Adapter à la convenance. Émincer les oignons et les faire dorer quelques instants dans la poêle. Ajouter les tomates grossièrement concassées. Faire mijoter 8 à 10 minutes, puis réduire à découvert jusqu'à obtenir « une fondue ». Dans un saladier, mélanger les nouilles, les œufs, la mie de pain émietté, la fondue de tomates, les oignons. Saler, poivrer et mélanger le tout. Mettre la farine dans une petite assiette. À la main, former des boulettes avec le mélange nouilles / mie de pain. Les passer dans la farine et les aplatir légèrement (pour leur donner la forme d'une galette). Faire fondre encore un peu de beurre dans la poêle. Y déposer les galettes une par une, en les espaçant suffisamment et laisser rissoler 2 minutes environ sur chaque face. Servir bien chaud avec un coulis de tomates.



Pour conclure

Si malgré toutes ces astuces, le zéro gaspillage n'est pas atteint, il existe différentes façons de valoriser ce qui reste :

- En compostant les restes de préparation de repas, et seulement pour les plus aguerris à cette pratique, les restes de repas.
- En donnant aux poules. Si vous souhaitez en adopter contactez « Les cocottes qui dépotent » de Rodez Agglomération au 05 65 73 83 23.
- En donnant à d'autres animaux : chiens, chats, cochons, etc...
- En donnant aux voisins ou à des personnes dans le besoin.

Nous espérons que ce guide vous aura éclairé sur le gaspillage et fait prendre conscience de ses enjeux pour la planète et pour les générations futures.

Nous espérons qu'il vous aura permis de mesurer l'importance de mettre en œuvre au quotidien des gestes pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

Nous sommes, vous êtes, le consommateur qui dicte les normes de la production et de la distribution.

Vous pouvez, nous pouvons changer cela en changeant nos comportements dès à présent et en enseignant ces derniers à nos enfants, pour que dans l'avenir, tous puissent manger à leur faim des produits sains et de qualité.

Parce que c'est aussi de cela dont il s'agit !

« Ce qui me scandalise, ce n'est pas qu'il y ait des riches et des pauvres : c'est le gaspillage. » **Mère Térésa**

« Sur une planète où toutes les cinq secondes un enfant de moins de dix ans meurt de faim, détourner des terres vivrières et brûler de la nourriture en guise de carburant constituent un crime contre l'humanité. » **Jean Ziegler**

« Tous les efforts inutiles, l'énergie humaine perdue, cela fait mal au cœur... Le gaspillage alimentaire doit être défini comme la priorité des priorités ! »
Antonio Isaac Monteiro, représentant de la FAO au Togo, 16 juillet 2014

Les liens utiles

Liste non exhaustive

D'ordre général

www.alimentation.gouv.fr
www.ademe.fr
www.reduisonsnosdechets.fr
www.bruxellesenvironnement.be
www.observ.bete-national-lutte-antigasillage

Les trucs et astuces

www.lapetitecuisinedenat.com
www.lebruitdufrigo.fr
www.cuisine-libre.fr
www.jecuisinemonpotager.fr

Les producteurs locaux

www.loco-motives.fr
<https://amapduruthenois.wordpress.com>
www.bienvenue-a-la-ferme.com
www.drive-fermier.fr
www.aveyron-bio.fr

Pour toutes informations complémentaires, contactez les ambassadeurs du tri et de la prévention des déchets de Rodez Agglomération

Tél. 05 65 73 83 23
ou par mail : adt.adt@rodezagglo.fr



RODEZ AGGLOMÉRATION
1, place Adrien Rozier - CS 53531 - 12035 Rodez CEDEX 9 - Aveyron
Tél. 05 65 73 83 00 - Fax 05 65 73 83 10
rodezagglo@rodezagglo.fr

www.rodezagglo.fr