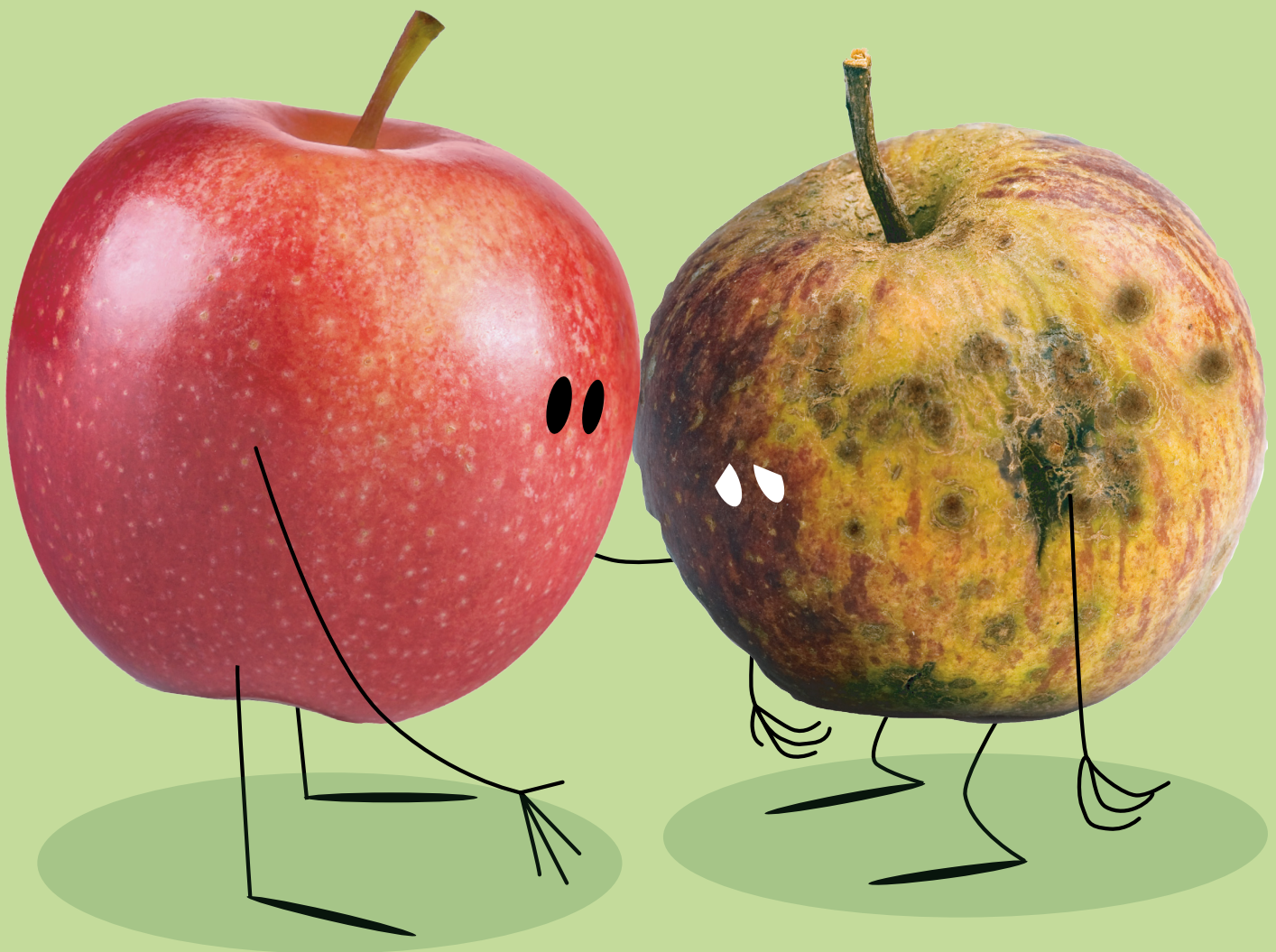


ECOGESTE

ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE

L'ACHAT ANTI-GASPI, POUR PLUS D'ÉCONOMIE ET MOINS DE GÂCHIS !



Lutte contre le gaspillage alimentaire : le gaspi, non merci !

Le saviez-vous ?

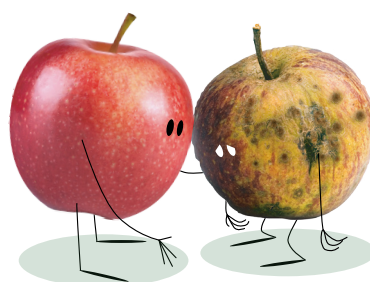
.....

- À l'échelle mondiale, **1/3 des aliments produits sur la planète sont jetés ou perdus**, soit 1,3 milliard de tonnes de nourriture.
- En **Europe**, du producteur au consommateur, **nous jetons chaque année environ 100 kg de nourriture par individu**. Ces aliments permettraient de nourrir 1 milliard de personnes, soit l'intégralité des individus souffrant de malnutrition dans le monde.

Ensemble, disons stop au gaspillage alimentaire !

.....

Retrouvez dans les pages suivantes les bonnes pratiques pour faire ses courses et mieux conserver ses aliments, ainsi que des idées-recettes et récup' pour limiter au maximum le gaspillage alimentaire.



COMMENT TRAQUER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

NOUS AVONS RAREMENT L'IMPRESSION DE GASPILLER. POURTANT, SUR TOUTE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE, PLUS DU TIERS DES GASPILLAGES INTERVIENT AU MOMENT DES REPAS. DIAGNOSTIC ET SOLUTIONS.

LE GASPILLAGE EST UNE RÉALITÉ



d'aliments gaspillés chaque année

dont 7 kg d'aliments encore emballés

= 1 repas par semaine

= 100 € par habitant chaque année

Les + gaspillés



Légumes



Liquides



Fruits

OBJECTIF 2025

-50 % de gaspillage sur toute la chaîne alimentaire

DES SOLUTIONS ANTI-GASPI À TOUTES LES ÉTAPES

1

Avant les courses

Établir ses menus

et dresser une liste de courses

2

Pendant les courses

Acheter juste ce qu'il faut

(attention aux grandes quantités en promo !)

Regarder les dates de péremption

Décryptage des dates de péremption

À CONSOMMER JUSQU'AU :
01.04.20

À consommer de préférence avant le :
01.04.20

Ne pas dépasser car risque pour la santé

Dépassement possible avec des qualités gustatives et nutritionnelles moindres

3

À la maison

À la cantine ou au restau, même combat !

On se sert selon son appétit et on n'hésite pas à emporter ce qu'on n'a pas consommé.

Bien conserver les aliments

et mettre devant ceux à consommer le plus vite.

Ajuster les portions

en utilisant des doseurs, et en évitant de servir trop.

Cuisiner les restes

et trouver des recettes pour les fruits et légumes abîmés.

PREUVE QUE ÇA MARCHE !



Une opération nationale menée par l'ADEME et 3 associations de consommateurs (CSF, CLCV, Familles Rurales).



243 foyers accompagnés pour appliquer les solutions anti-gaspi.

- 59 % de gaspillage alimentaire !

Les foyers passent en moyenne de 25,5 à 10,4 kg gaspillés par an et par personne, soit 30 repas économisés. 3 mois après l'opération, les foyers continuent d'appliquer les bons gestes.

POUR ALLER PLUS LOIN

www.ademe.fr/manger-mieux-gaspiller-moins

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire

Fiche ADEME "Ma recette anti-gaspi"



Conception : agence Giboulées
01.09.19 | Octobre 2019

Source : ADEME

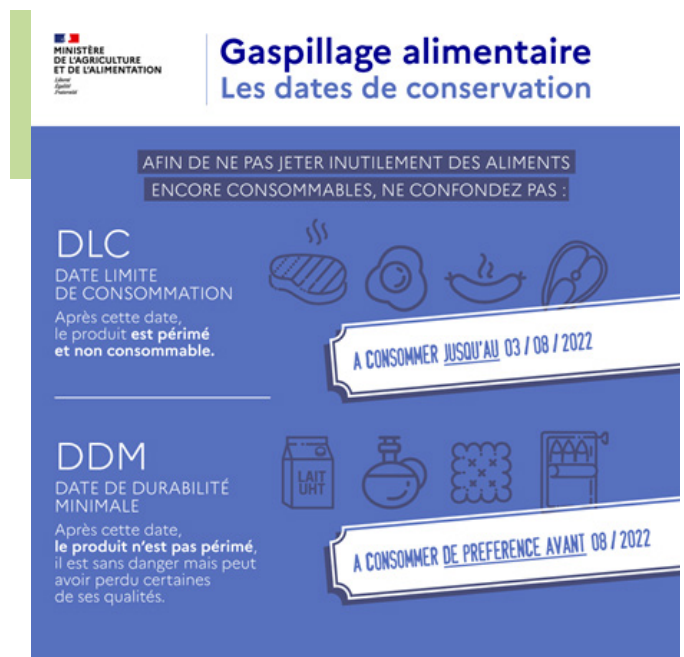
Les bonnes pratiques

Mieux faire ses courses pour éviter de gaspiller

1. Je prépare le menu de la semaine à venir en tenant compte des aliments déjà présents dans mon frigo, mon congélateur et mes placards.
2. Je prépare une liste de courses pour compléter ce qu'il me manque : de cette manière, je fais des économies en achetant uniquement ce dont j'ai besoin, tout en réduisant la quantité d'aliments jetés.
3. Dans les rayons, je fais attention aux promotions en grandes quantités, en particulier pour les produits frais qui risquent d'être périmés rapidement !
4. Un bon plan : certains magasins proposent des rayons anti-gaspi, avec des réductions intéressantes. Retrouvez-les sur des sites tels que zero-gachis.com.

Mieux conserver les aliments

1. Que ce soit au frigo ou dans les placards, la règle du « premier entré, premier sorti » est de mise : je regarde les dates limites de consommation des produits et je range devant ceux à consommer en priorité.
2. Pour connaître le meilleur endroit pour ranger et conserver mes aliments, je regarde les conseils de conservation qui figurent sur l'emballage : « à conserver au frais », « au sec », « à température ambiante », « dans un endroit humide et frais » ...
3. Dans la corbeille de fruits, afin que les produits pourris ne viennent pas contaminer ceux qui sont encore bons, je surveille et je retire les fruits gâtés au fur et à mesure. J'essaie de trouver une recette « anti-gaspi » pour les accommoder sans les jeter !



Source : Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation

Mieux conserver les produits frais

1. J'évite d'ouvrir trop souvent le réfrigérateur : cela augmente la température à l'intérieur.
2. Je pense à **retirer le suremballage** en carton ou en plastique pour faciliter la circulation de l'air froid.
3. J'utilise des **boîtes hermétiques** pour les produits déjà ouverts, coupés ou cuisinés, et je les consomme rapidement pour éviter la prolifération de bactéries.
4. Lorsque c'est possible, je **congèle les surplus d'aliments** afin d'allonger leur durée de vie.

Je fais néanmoins attention à ne pas congeler des aliments déjà périmés ou trop proches de leur date limite de consommation.



Source : Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation

Les petits trucs en plus !

1. **Pour recycler les petits restes de pain** : je coupe le pain que je n'utilise pas au fur et à mesure, je le laisse sécher et je le conserve dans une boîte. Cela fait des croûtons toujours disponibles pour des salades, des soupes... Je peux aussi les mixer pour en faire de la chapelure.
2. **Pour rafraîchir une salade flétrie** : je fais tremper les feuilles de salade dans un grand volume d'eau froide (glacée même, c'est mieux), pendant au moins 30 min, voire toute une nuit au réfrigérateur.

Recettes anti-gaspi

Voici quelques idées de recettes anti-gaspi, dont deux proposées par notre collègue Rémi Vincent (Pôle Restauration de la Direction de l'Éducation et de la Jeunesse).

Les recettes anti gaspi de **Rémi**

Gâteau de pain perdu, pomme et cannelle



INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

220 G DE PAIN SEC
100 G DE SUCRE ROUX
1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
3 ŒUFS BIOS DE PRÉFÉRENCE
75 CL DE LAIT BIO ÉGALEMENT
2 POMMES BIO DU JARDIN ENCORE MIEUX
1 BÂTON DE CANNELLE OU
1 CUIILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE (FACULTATIF SI VOUS N'AIMEZ PAS)
80 G DE BEURE 1/2 SEL DE QUALITÉ

MATÉRIEL

1 CASSEROLE
1 SALADIER OU CUL DE POULE
1 POËLE
1 MOULE À CAKE PRÉFÉRENCE
1 FOUET
1 ÉCONOME
1 COUTEAU D'OFFICE

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez votre four à 180°C.
- 2 Lavez, épluchez et évidez vos pommes. Récupérez vos épluchures et vos trognons de pommes et rangez-les dans un sac de congélation classique. Remettez-les sans attendre au congélateur, afin d'éviter qu'elles s'oxydent.
Coupez les pommes en petits cubes.
Faites revenir dans votre poêle 60 g de beurre 1/2 sel et faites blondir vos petits cubes de pommes. Réservez dans un bol.
- 3 Faites chauffer votre lait avec la cannelle (facultative) et trempez votre pain coupé en morceaux dans le lait.
Mélangez bien et laissez imbiber.
- 4 Pendant ce temps, fouettez les œufs avec les sucres (en poudre et vanillé).
- 5 Versez le mélange œufs, sucre, cannelle sur le pain imbibé de lait. Mélangez et laissez reposer 5 minutes, puis ajoutez les petits cubes de pommes caramélisés.
Si après ce temps il reste encore trop de liquide, ajoutez un peu de pain coupé en petits bouts. Laissez bien ramollir et imbiber.
- 6 Avec le reste du beurre, chemisez largement votre moule à cake. Versez votre préparation et enfournez 45 minutes dans votre four préchauffé à 180° et vous verrez... et sentirez... que votre vieux pain dont vous ne saviez par quoi faire se transformera en un véritable beau gâteau !
Après cuisson, attendez une dizaine de minutes hors du four, cela rend le démoulaage bien plus facile.

Rémi VINCENT, responsable du contrôle opérationnel nettoyage et restauration (DEJ)

SCHEIDT VECTEUR CRÉATIF PAR DÉSIGN - FN



Yvelines
Le Département

Gelée de pommes



INGRÉDIENTS POUR 2 OU 3 POTS DE CONFITURE

1 KG D'ÉPLUCHURES DE POMMES
350 À 400 G DE SUCRE BLANC BIO
DE PRÉFÉRENCE
1 CITRON
DE L'EAU DU ROBINET

MATÉRIEL

1 CASSEROLE
1 SALADIER OU CUL DE POULE
1 ÉGOUTTOIR
1 TORCHON PROPRE
2 À 3 POTS DE CONFITURE

PRÉPARATION

- 1 Prenez vos **épluchures et trognons** ou lavez vos pommes. **Coupez-les** en conservant la peau, le cœur et les pépins. **Mettez le tout dans une casserole** et **arrosez-les d'un filet de jus de citron**.
- 2 **Couvrez d'eau à hauteur** et **portez à ébullition**. Baissez ensuite le feu et **laissez cuire à feu doux** durant 30 à 35 minutes.
- 3 **Disposez une étamine** ou un torchon propre **sur un saladier**. **Récupérez les pommes** à l'aide d'une écumoire et **disposez-les sur l'étamine** (ou le torchon). **Pressez les pommes** à travers l'étamine pour extraire le maximum de jus. Vous devez en obtenir 85 cl soit 850 g environ.
- 4 **Mettez le jus dans une casserole** avec le sucre. Remettez à chauffer et **faites cuire à frémissement** durant 1h à 1h15 puis **portez à ébullition** durant 15 minutes pour terminer la cuisson. Pour savoir si la gelée est prête, versez une goutte de la gelée sur une assiette glacée. Si elle se fige : c'est prêt. Sinon : poursuivre la cuisson.
- 5 **Trempez les pots à confiture dans de l'eau bouillante**. **Retournez-les** et **laissez-les sécher** sur un linge propre, sans les essuyer. **Écumez la gelée** puis **mettez-la, encore chaude, en pots** et **retournez-les**. C'est prêt !

Rémi VINCENT, responsable du contrôle opérationnel nettoyage et restauration (DEJ)



ÉCOLE VÉGÉTARIENNE CRÉE PAR PIERRE - P.R.



Yvelines
Le Département

Purée aux fanes de radis et à l'ail des ours



i Cette purée anti-gaspi est un super accompagnement pour une viande blanche.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Les fanes de 2 ou 3 bottes de radis
2 Grosses poignées d'ail des ours
2 Belles pommes de terre
Sel, Poivre
Beurre
Crème fraîche épaisse ou liquide
Facultatif : graines de courge ou
pignons de pin et coulis d'ail des ours

MATÉRIEL

1 Éplucheur de pomme de terre
1 Saladier ou Cul de poule
1 Casserole
1 Écumoire
1 Robot mixeur
1 Couteau à beurre
1 Cuillère

PRÉPARATION

- 1 Lavez les fanes pour ôter tout le sable, essorez-les bien.
- 2 Épluchez les pommes de terre et les couper en tranches, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10mn.
- 3 Ajoutez les fanes et l'ail des ours dans l'eau et prolongez la cuisson de 10mn.
- 4 Ôtez les légumes de l'eau avec un écumoire et transvasez les dans le bol d'un robot mixeur.

Ajoutez un gros morceau de beurre et un peu de crème fraîche ainsi que du poivre, mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (faites attention en mixant que la pomme de terre ne devienne pas caoutchouteuse, procédez plutôt par à-coups).
- 5
- 6 Goutez et rectifiez l'assaisonnement.
- 7 Parsemez de graines et d'un peu de coulis d'ail des ours.

Copyright © 2022 - Crédit à [lapetitecuisinedeNat](https://www.lapetitecuisinedenat.com/)

ÉCOLE VECTORIA CRÉÉ PAR FREDRIK - FA.



Yvelines
Le Département

Source : <https://www.lapetitecuisinedenat.com/>

Cake fond de frigo



Un cake fond de frigo, c'est parfait pour tout recycler : à l'apéro ou en entrée avec une salade, en pique nique, en grand, en petit, en forme de ce qu'on veut, tout le monde aime.

INGRÉDIENTS POUR 1 CAKE

200 gr de farine
1 sachet de levure
4 œufs
12 cl de lait (1/2 pot de yaourt)
75 gr de beurre fondu ou de l'huile
(1/4 de pot de yaourt)
Sel, poivre

MATÉRIEL

1 Couteau
1 Casserole ou une poêle
1 Saladier
1 Louche
1 Moule

PRÉPARATION

- 1 Emincez et faire cuire les légumes s'ils sont encore crus (à la vapeur, à l'eau, à la poêle...).
- 2 Mélangez tous les ingrédients de la pâte et ajouter les restes en petits morceaux.
- 3 Enfourner pour 35mn environ à 180°.

Copyright © 2022 - Crédit à [lapetitecuisinedeNat](https://www.lapetitecuisinedenat.com/)

Chips d'épluchures de pomme de terre



Des chips d'épluchures de pomme de terre, quelle idée ! Et bien figure-toi que c'est absolument délicieux, carrément plus addictif que des chips de paquet de grande surface.

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

Les épluchures d'1kg de pommes de terre lavées

Huile

Thym ou romarin

Sel

MATÉRIEL

1 Saladier ou cul de poule

1 lèchefrite

PRÉPARATION

- 1 Rincer les épluchures à l'eau.
- 2 Disposer les épluchures propres à plat sur une lèchefrite.
- 3 Arroser d'un peu d'huile, sel, et thym, puis mélanger avec les doigts pour bien enrober chaque épluchure.
- 4 Enfourner à 200°C jusqu'à coloration, environ 15 minutes (le temps varie selon la puissance du four). Déguster immédiatement pour garder le croustillant !

Copyright © 2022 - Crédit à [lapetitecuisinedeNat](https://www.lapetitecuisinedenat.com/)

ÉCOLE VERTUEUX CÂTÉ PÂTE FREEM - FR.



Yvelines
Le Département

Source : <https://www.lapetitecuisinedenat.com/>

Focus : ne jetez plus vos épluchures d'agrumes !

Notre collègue Rémi Vincent (Pôle Restauration de la Direction de l'Éducation et de la Jeunesse) vous propose de faire le plein d'idées pour recycler vos épluchures d'agrumes, en cuisine, à la maison et au jardin !

⚠ Attention : n'utilisez que des épluchures de fruits issus de l'agriculture biologique et ne présentant aucun signe de moisissure.

Les zestes

Que ce soit le citron, l'orange, le cédrat, le pamplemousse ou la clémentine, les épluchures d'agrumes sont le plus souvent utilisées pour faire des zestes. Pour cela, vous pouvez utiliser une râpe : attention à ne pas prendre la pellicule blanche (l'albédo) qui est amère et qui s'oxyde avec le temps...

Les zestes peuvent être utilisés dans de nombreuses préparations, salées ou sucrées : tajines, marinades, beignets, madeleines, tartes, flans, mousses, cookies... ou encore confitures, tisanes, voir même dans le fromage blanc. Ces petites épluchures d'agrumes apportent un goût fruité et frais, très appréciable !



Source : <https://unsplash.com/>

Les eaux aromatisées

Cet été, réalisez des boissons désaltérantes en ajoutant dans vos carafes quelques épluchures d'agrumes. À mettre au réfrigérateur quelques heures le temps que l'infusion opère, et servir bien frais.

Quelques idées :

- **À base d'écorce de citron :** 1) citron et basilic. 2) citron vert et gingembre.

- **À base d'écorce de pamplemousse :** 1) pamplemousse et romarin. 2) pamplemousse, citron et thym.

- **À base d'écorce de clémentine :** 1) clémentine et menthe. 2) clémentine, citron et thym.



Source : <https://unsplash.com/>

Un nettoyant multi-surfaces efficace

Voici la recette d'un produit multi-usages sain, naturel et économique : le vinaigre aux écorces d'agrumes ! Efficace et très simple à réaliser, il pourra vous servir dans toutes les pièces de la maison. Tout ça, sans l'odeur du vinaigre puisqu'il sera légèrement parfumé et sans résidus toxiques !

Ingrédients

Des épluchures d'agrumes (oranges, citrons, clémentines ou pamplemousses, bio de préférence), sans le blanc à l'intérieur.

- 1 litre de vinaigre blanc
- 1 bocal hermétique
- 1 pulvérisateur
- 1 entonnoir

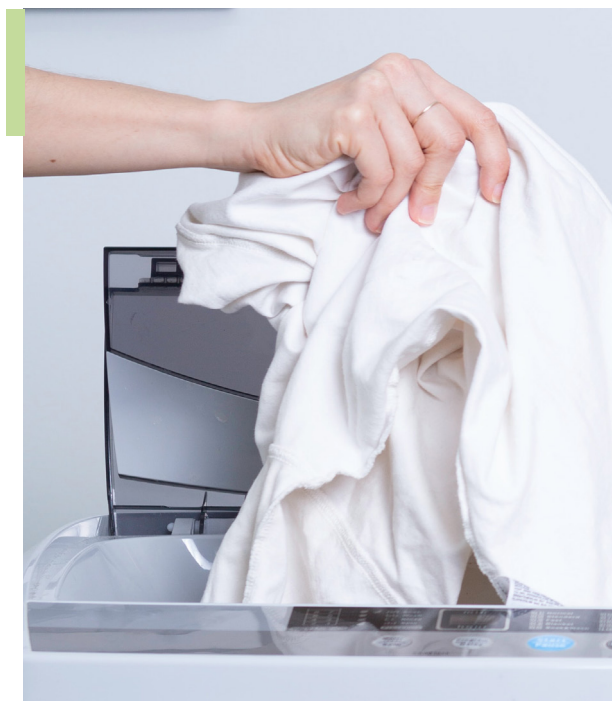
Préparation

Placez les épluchures d'agrumes dans votre bocal. Recouvrez-les complètement de vinaigre et agitez joyeusement.

Laissez macérer la préparation durant 10 à 15 jours dans un endroit sombre et sec en remuant de temps en temps.

Filtrez, puis transversez le liquide dans un pulvérisateur.

Ajoutez 2/3 d'eau environ. C'est prêt !



Source : <https://unsplash.com/>

Un super détachant pour le micro-ondes

Mettez vos épluchures d'agrumes dans un bol, recouvrez-les d'eau, et mettez le bol à chauffer au micro-ondes pendant 5 min, à puissance maximale. Une fois que c'est fait, prenez une éponge et vous pourrez nettoyer sans effort votre appareil.

Effet garanti !



Source : <https://unsplash.com/>

Un répulsif anti-moustique 100% naturel

Voici la recette d'un produit multi-usages sain, naturel et économique : le vinaigre aux écorces d'agrumes ! Efficace et très simple à réaliser, il pourra vous servir dans toutes les pièces de la maison. Tout ça, sans l'odeur du vinaigre puisqu'il sera légèrement parfumé et sans résidus toxiques !

Ingrédients

- 6 pots de yaourt en verre recyclé
- 15 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné
- 15 gouttes d'huile essentielle de citronnelle
- Les épluchures de 2 citrons
- Les épluchures de 2 citrons verts
- 12 brins de romarin
- 6 bougies flottantes

Préparation

Ajoutez en quantités égales des épluchures de citron et de citron vert dans chaque pot.

Mettez 2 brins de romarin dans chaque pot.
Remplissez le pot au $\frac{3}{4}$ avec de l'eau.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné dans 3 pots et 5 gouttes d'huiles essentielles de citronnelle dans les 3 autres (ATTENTION ne les mélangez pas).

Si besoin, ajoutez de l'eau jusqu'à ce que le pot soit presque plein.



Source : <https://www.istockphoto.com/fr>

Pour aller plus loin

Des applications mobiles utiles

Frigo Magic : c'est simple et malin. Cuisinez des recettes pour tous les jours avec les produits déjà disponibles dans votre cuisine.

[Frigo Magic \(Apple store\)](#)
[Frigo Magic \(Google Play\)](#)



Food Guardian : appli qui permet de ne pas gaspiller les aliments stockés à la maison. On scanne le code barre, la date de péremption et on choisit si l'aliment est dans le frigo, le congélateur ou le placard, on est alerté lorsque la date de péremption approche.

[Frigo Guardian \(Apple store\)](#)
[Frigo Guardian \(Google Play\)](#)



Phenix : une appli qui permet à chacun d'acheter à petit prix des paniers d'invendus chez les commerçants de quartier.

[Phenix \(Apple store\)](#)
[Phenix \(Google Play\)](#)



TooGoodToGo : une communauté qui lutte contre le gaspillage alimentaire en permettant aux citoyens de récupérer les invendus. TooGoodToGo

[TooGoodToGo \(Apple store\)](#)
[TooGoodToGo \(Google Play\)](#)



D'autres ressources

- [Zéro gâchis](#)
- [Mini-guide des labels pour une consommation responsable](#)
- [Les enjeux du gaspillage alimentaire \(ADEME\)](#)
- Guide pratique : [Manger mieux, gaspiller moins](#) (ADEME)
- [My MOOC – Love food, reduce waste](#) ⚠ **Ouvert jusqu'au 31 décembre 2022.**

Ressources YouScribe :

- [Bien conserver ses aliments, c'est malin](#)
- [Le gaspillage alimentaire, pas dans ma cuisine !](#)
- [Cuisinez éco-responsable](#)
- [Ma cuisine zéro déchet, zéro budget](#)