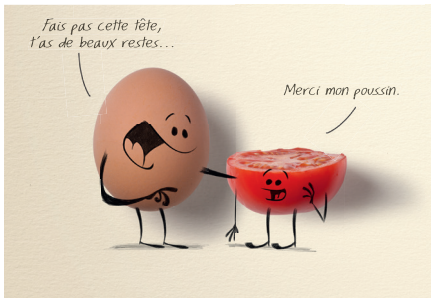
FICHE 2 ➡ ACCOMMODER LES RESTES DE REPAS

Pour ne pas jeter, accommodez vos restes de repas



Rien de tel, par exemple, que du pain sec pour faire du pain perdu ou des croutons. Avec les légumes qui ne sont plus de toute première fraîcheur, pensez à faire de la soupe…

- Laissez refroidir les plats avant de les ranger au frigo ou au congélateur ;
- Ne les laissez pas dans la casserole de cuisson qui ne permet pas une bonne conservation ;
- Utilisez des boîtes de conservation hermétiques afin que les restes ne sèchent ou ne s'abîment pas ;
- Pensez à étiqueter les restes avec la date d'emballage et le contenu ;
- Avant d'entamer un produit, terminez celui qui est ouvert ;
- Avant de faire les courses, regardez ce qu'il reste dans le frigo et faites une liste ;
- Vérifiez régulièrement ce qu'il y a dans vos placards pour éviter de laisser périmer des aliments.

Retrouvez quelques trucs et astuces au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget ! ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le monde, un quart de la nourriture produite pour la consommation humaine est perdue ou gaspillée ! Cela représente 1,3 million de tonnes de déchets par an.

En Wallonie, chaque citoyen gaspille 15 à 20 kilos de denrées alimentaires par an. Chaque ménage jette donc l'équivalent de 174 euros de nourriture à la poubelle !

Jeter un pain entier correspond à faire tourner un lave-vaisselle deux fois !

EN SAVOIR PLUS :

- www.miam-miam.com
- www.quefaireavec.com
- www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/economique-anti-gaspi-13684

FICHE 2 ➡ ACCOMODER LES RESTES DE REPAS

DES ASTUCES POUR CONSERVER PLUTÔT QUE JETER*

Conserver un citron entamé : saupoudrer la partie entamée d'un citron avec du sel permet de le conserver plus longtemps.

Prélever le jus nécessaire et pas plus : certaines recettes ne nécessitent que quelques gouttes de jus de citron ou d'orange. Économisez le fruit en ne perçant qu'un petit trou dans la pelure, pressez, et rebouchez l'orifice à l'aide d'un cure-dent.

Demi citron à jeter ? Il peut encore servir !
Pour entretenir votre évier ou votre lavabo en émail, frottez-le avec un ou des demi citrons usagés.

Pour rendre croquants des légumes défraîchis : si vos légumes (carottes, céleris, poivrons et autres) commencent, après un certain temps au frigo, à devenir mous, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils seront de nouveau très croquants et vous pourrez les manger en crudités ou les utiliser pour une recette.

Les champignons de Paris aiment la lecture : Pour les conserver plus longtemps enroulez les dans du papier journal, ils garderont leur fraîcheur un bon moment.

Que faire quand on a trop de tomates ? Vous allez perdre vos tomates? Il suffit de les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante), puis de les peler et de les couper en dés. On les congèle et on les utilise dans une prochaine sauce à spaghetti !

L'artichaut, les pieds dans l'eau : Il se conservera plus longtemps si vous faites tremper sa queue dans de l'eau.

* Source : Bruxelles Environnement - IBGE

Quelques recettes**

Ratatouille provençale
Pour utiliser une grande variété de restes de légumes crus et cuits et éventuellement de viande.
Ingrédients :
- Restes de légumes crus et cuits : les légumes les plus adaptés sont les tomates, les champignons, les courgettes, les poivrons, les aubergines, les haricots...
- Restes de viande crue et cuite : poulet, lardons, saucisses, carbonnade, agneau...
- Oignon
- Ail
- Mélange d'épices provençales

Préparation :
Faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter éventuellement les restes de viande crue. Quand la viande est cuite, ajouter un peu d'eau (pour éviter que cela ne brûle) et les restes de légumes crus. Assaisonner avec le poivre, le sel et le mélange d'épices provençales. Mettre un couvercle et laisser cuire. Quand tous les légumes sont cuits, ajouter les restes de viande et de légumes cuits. Laisser encore cuire 5 minutes.
Servir avec des pâtes ou des pommes de terre.

Pudding au pain

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

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.

Réchauffer du riz ou des Pates
Pour éviter qu'ils ne soient trop secs, les rincer à l'eau chaude et les arroser de quelques gouttes d'huile avant de les passer au micro-ondes.

**Source : http://www.syctom-paris.fr/