



## Halte au gaspillage alimentaire : cuisinez les bonnes quantités !

Pour cuisiner les bonnes quantités, il est indispensable de préparer ses courses avant de se rendre au magasin. En famille, établissez les menus de la semaine. Rédigez ensuite une liste de course en tenant compte des quantités de nourriture dont vous aurez besoin.

Au magasin, n'achetez que les produits qui sont repris sur votre liste de courses. Et lorsque vous les placez dans votre caddie, vérifiez toujours l'étiquetage et la date de péremption des denrées alimentaires. Assurez-vous également que l'emballage de l'aliment n'est pas abîmé.

N'oubliez jamais qu'en amont de notre assiette se cache une chaîne de production consommatrice d'énergie, d'eau, de fertilisants, de pesticides et productrice de déchets.

### Cuisinez les bonnes rations

Les rations dépendent du menu proposé ainsi que des appétits individuels. Les quantités données ci-dessous sont une moyenne et correspondent à une personne d'appétit moyen pour un repas quotidien normal.

#### Quantités d'aliments pour 1 personne

Pâtes	40 à 50 g. en accompagnement, 80 à 100 g. en plat principal
Riz	60 à 70 g. de riz soit l'équivalent d'un 1/2 verre
Céréales (semoule, boulgour, blé, polenta, etc.)	60 g.
Pommes de terre	2 grosses (240 g. environ)
Crudités	80 à 100 g.
Légumes secs (lentilles, haricots, pois chiche, etc.)	60 g.
Oeufs (pour une omelette ou sur le plat)	1 à 2
Poisson	130 à 170 g. (220 à 260 g. avec déchets)
Viande	150 g. (200 à 250 g. avec os)
Fromage	30 g.

## CUISINER MALIN

Cuisiner des quantités adaptées au nombre de personnes à table : bien doser, cela évite les restes qui s'accumulent dans le frigo.

Tenir compte de la durée de vie des produits stockés : utiliser en priorité les produits entamés et achetés en premier (premier entré, premier sorti).

Cuisine en priorité les aliments qui approchent de leur date limite de consommation.

Lire les recettes et respecter les dosages... Utiliser dès lors les instruments appropriés (verre doseur, balance, cuillères à soupe ou à dessert...).

## LA BONNE MESURE

Pas de balance, ni de verre doseur ? Quelques astuces pour mesurer et peser en un tour de main !

### Mesures

- 1 cuillère à soupe = 3 cuillères à café = 15 ml
- 1 cuillère à café = 5 ml
- 1 verre à eau = 12 cl = 120 ml
- 1 dl = 10 cl = 100 ml = 7 cuillères à soupe

# CUISINER LES BONNES QUANTITÉS

## Que jette-t-on et pourquoi ?

En Belgique, des études ont montré que certains aliments sont plus souvent jetés que d'autres.

- Les aliments le plus souvent jetés entamés sont le pain, les pâtisseries, les biscuits, les fruits et légumes ;
- Les aliments le plus souvent jetés périmés sont les fruits et légumes frais, la viande et les produits laitiers.

Parmi ces aliments jetés :

- 50 % sont des aliments entamés ;
- 25 % des restes de repas cuisinés ;
- 25 % des produits périmés inentamés.

## 7 raisons qui expliquent le gaspillage alimentaire

1. Achat en trop grande quantité par rapport au besoin ;
2. Achat d'aliments dont on n'a pas souvent besoin ;
3. Oubli d'aliments dans le réfrigérateur, dans le congélateur ou dans le placard, parce qu'ils sont restés au fond ;
4. Préparation de trop grandes quantités de nourriture ;
5. Ration trop importante dans les assiettes ;
6. Plat non apprécié par les convives (recette ratée, trop exotique ou épicée...) ;
7. Cuisson non surveillée et plat brûlé.

## Fruits et légumes : les bonnes portions ?

Les nutritionnistes conseillent de manger 5 portions de fruits et légumes. Une portion correspond à 80 grammes environ de fruits ou de légumes. Quelques repères pour vous aider à manger sans vous tromper :

- Les barquettes de framboises ou de myrtilles pèsent un peu moins de 150 grammes, soit environ deux portions de fruits ;
- Le poids d'une demi-pomme ou d'une demi-poire avoisine les 80 grammes ;
- Lorsque vous mangez des fruits au sirop, sachez qu'une portion correspond à 2 oreillons de pêche par exemple. En général, le poids indiqué sur la boîte comprend également le poids du sirop ;
- Un verre de jus de fruits frais d'environ 150 ml est équivalent à une portion ;
- Côté légumes, une poignée de haricots verts, une dizaine de tomates cerise ou une demi-courgette correspond à une portion de légumes et de fruits.



## Cake « aux restes du frigo »



Vous avez vu trop grand et votre réfrigérateur regorge de restes encore mangeables ! N'hésitez pas : préparez un cake aux restes du frigo aussi facile à faire que délicieux.

- 250 g de farine,
  - 1 sachet de levures,
  - 3 oeufs,
  - 10 cl d'huile d'olive,
  - 13 cl de lait,
  - Sel, poivre,
  - + les restes du frigo : crabe, olive, jambon, chèvre, raisin, poivre, roquefort...
1. Préchauffer le four à 180 °C.
  2. Dans un saladier, battre les œufs énergétiquement, y ajouter les ingrédients liquides (lait et huile). Bien mélanger.
  3. Ajouter la farine et la levure. Saler, poivrer.
  4. Incorporer ensuite le mélange de garniture (au choix), bien remuer.
  5. Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Cuire au four à 180 °C pendant 40 minutes environ. Laisser refroidir, démouler, déguster.