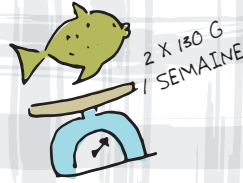


RÉCIPIENT
HERMÉTIQUE



VERRE



2 X 130 G
/ SEMAINE



RESTES DE
REPAS

TORCHON
OU
PAPIER JOURNAL



POMME

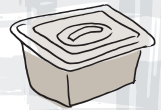


PAIN

SMOOTHIE



INOX



TRUCS & ASTUCES

POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

UN PLUS POUR LA PLANÈTE

ET POUR NOTRE PORTE-MONNAIE

PAIN RASSI



FROMAGE
RAPÉ



VERRE

FANES

ÉPLUCHURES



FILM ALIMENTAIRE



SALADE

SALADE

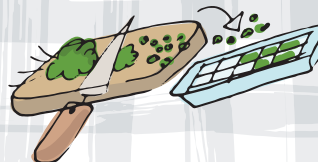
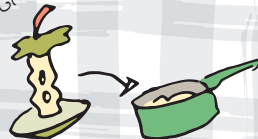


TORCHON

TISANE
DE
VERVEINE



TROGNON





SOMMAIRE

Edito	2
Bien conserver vos aliments	3
Bien congeler vos aliments	5
Cuisiner les bonnes quantités	7
Cuisiner tout le légume ou tout le fruit	8
Cuisiner les restes	9
Liens utiles	11

ÉDITO

À NOUS DE JOUER !

On sait que le gaspillage alimentaire est un non-sens social et environnemental qui a lieu tout au long de la chaîne alimentaire : de la production à l'assiette. Ce qu'on sait moins, c'est que ce sont les consommateurs (les ménages) qui sont en grande partie responsables de ce gaspillage. Faut-il s'en inquiéter ? Pas vraiment ! Car c'est désormais à nous de faire bouger les choses en changeant nos habitudes d'achat et de consommation. **Dans cette brochure, nous vous proposons des pistes utiles qui vous aideront à consommer plus malin et citoyen. Bonne lecture...**

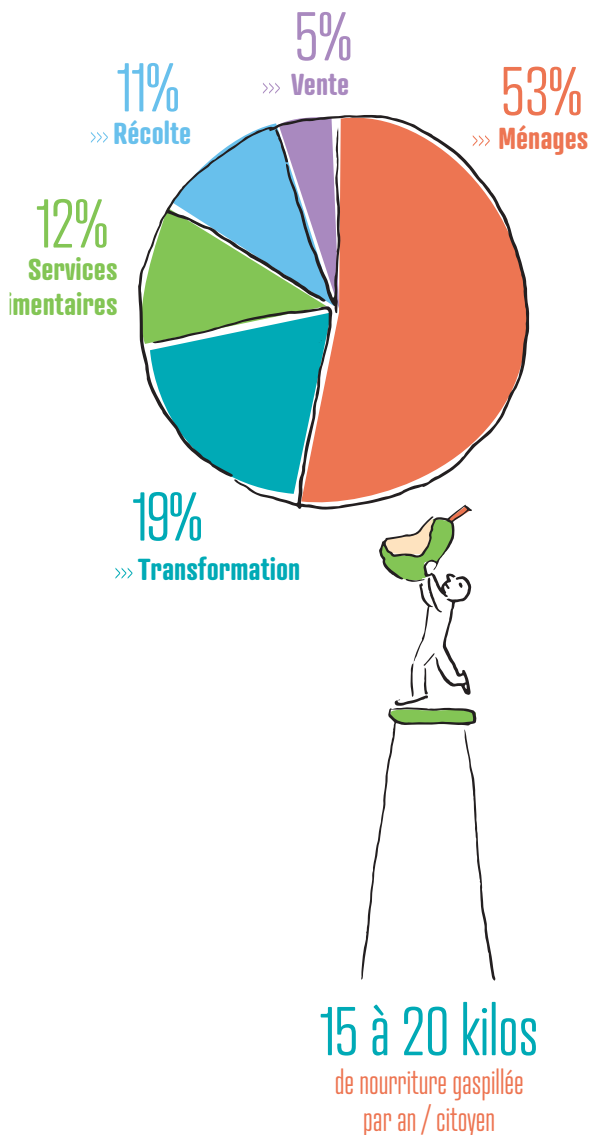
Le gaspillage en chiffres

En Wallonie, **un citoyen gaspille de 15 à 20 kilos de nourriture par an** en les jetant à la poubelle. Chaque ménage jette ainsi l'équivalent de 174 euros de nourriture ! Par ordre d'importance, **le gaspillage alimentaire est engendré par les ménages 53%** - la transformation 19% - les services alimentaires (restauration collective) 12% - la récolte 11% - la vente 5%.

Achetez futé !

La lutte anti-gaspi alimentaire commence au magasin. Avant de faire vos courses, établissez une liste d'achats qui s'inspire de menus établis pour la semaine. Jetez ensuite un coup d'œil dans votre frigo et les armoires à provisions pour voir ce que vous avez déjà. Au magasin, achetez de préférence en vrac en tenant compte des quantités dont vous avez besoin. Vérifiez les dates de péremption des aliments et assurez-vous que les emballages ne sont pas abîmés.

Répartition du gaspillage alimentaire



1. BIEN CONSERVER VOS ALIMENTS

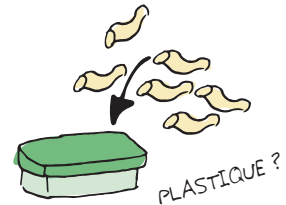
COMMENT CONSERVER LES ALIMENTS SECS ACHETÉS EN VRAC ?

Les aliments secs doivent être conservés au frais et au sec, à l'abri de la lumière et dans des récipients hermétiques (en verre de préférence, sauf s'ils sont exposés à la lumière). Ne pas oublier de noter sur une étiquette la nature du produit (type d'aliment, bio ou pas...), le lieu et la date d'achat/de conservation.



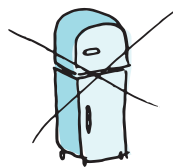
FAUT-IL ÉVITER LES RÉCIPIENTS EN PLASTIQUE ?

Les différents types de plastiques ne sont pas neutres vis-à-vis des aliments. Il y a toujours des migrations de molécules entre le matériau plastique et l'aliment contenu. Les migrations de substances de l'emballage vers l'aliment sont plus fréquentes lorsque l'aliment est chaud, acide ou gras. Les récipients en plastique en bon état peuvent dès lors être utilisés pour des aliments secs et froids qui ne sont pas gras ou acides.



QUELS ALIMENTS FAUT-IL ÉVITER DE METTRE AU FRIGO ?

Les pommes de terre - leur amidon va se transformer en sucre ; les œufs - ils n'aiment pas les changements de température ; les oignons - ils doivent être stockés dans un endroit frais, sec et bien ventilé ; l'ail - il va avoir tendance à moisir ; les bananes - elles ne vont jamais mûrir ; le pain - il va rassir plus rapidement ; les tomates - elles vont perdre leur goût.



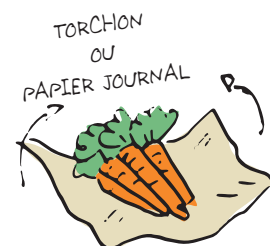
QUEL EST LE MEILLEUR RÉCIPIENT POUR STOCKER LES ALIMENTS ?

Les récipients en verre sont les plus efficaces. Le verre est un matériau absolument neutre vis-à-vis des aliments (pas de migration de substances de l'emballage vers l'aliment). Il se lave facilement et ne garde pas les odeurs. Les récipients en inox sont également une bonne alternative.



COMMENT CONSERVER LES CAROTTES PLUS LONGTEMPS ?

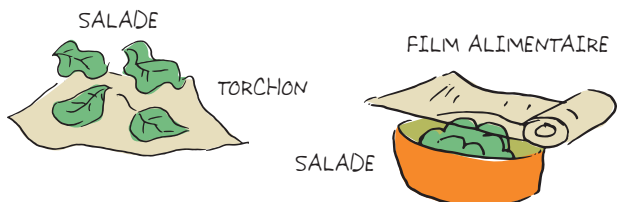
Vous pouvez envelopper vos carottes dans un torchon propre ou dans du papier journal avant de les mettre dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Vous pouvez également les conserver à la cave dans un bac rempli de sable bien sec. Et pour rajeunir de vieilles carottes, vous pouvez ajouter une cuillerée à café de sucre à l'eau dans laquelle bouillent 7 ou 8 carottes défraîchies pour avoir l'impression de carottes toutes jeunes et fraîches...



COMMENT CONSERVER LA SALADE PLUS LONGTEMPS ?

3 solutions s'offrent à vous :

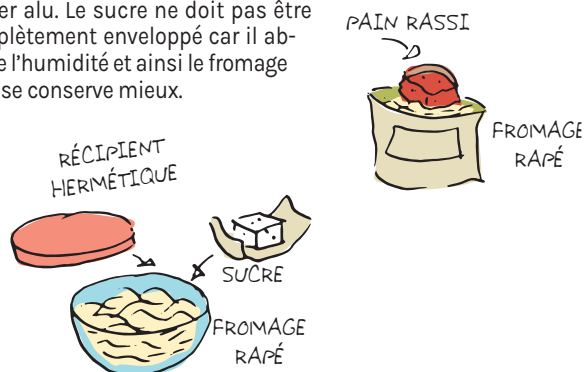
1. Dès le retour à la maison, nettoyez chaque feuille à l'eau claire et essorez sans comprimer ; mettez les feuilles dans un torchon propre et sec, refermez bien et conservez au frigo quelques jours.
2. Mettez la salade entière et non lavée dans un grand saladier (les feuilles ne doivent pas être tassées). Recouvrez d'un film alimentaire/bee wrap bien tendu et mettez le tout dans le bas du réfrigérateur. A chaque fois qu'il vous faudra de la salade, il vous suffira de prélever à la main (et surtout pas avec un couteau) la quantité souhaitée.
3. Mettez un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laissez tremper la salade flétrie pendant trois quarts d'heure.



COMMENT CONSERVER LE FROMAGE RÂPÉ PLUS LONGTEMPS ?

Plusieurs solutions sont possibles :

1. On peut conserver le fromage dans son sachet d'emballage en y ajoutant un morceau de pain rassis à changer tous les deux jours.
2. On peut placer le fromage râpé dans une boîte hermétique au réfrigérateur, avec dessus un morceau de sucre partiellement recouvert d'un papier de cuisson ou d'un papier alu. Le sucre ne doit pas être complètement enveloppé car il absorbe l'humidité et ainsi le fromage râpé se conserve mieux.



COMMENT CONSERVER SON PAIN, SES BISCUITS ET SES POMMES DE TERRE PLUS LONGTEMPS ?

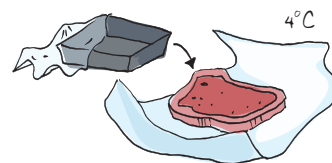
Pour le pain et les biscuits, vous pouvez les conserver dans une boîte avec une moitié de pomme.

Pour les pommes de terre, il suffit de les entreposer dans un endroit sombre avec 1 à 2 pommes, afin d'éviter qu'elles germent.



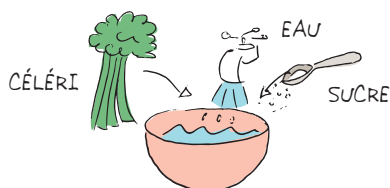
COMMENT CONSERVER LA VIANDE PLUS LONGTEMPS ?

Placez votre viande dans la zone la plus froide de votre frigo (4 °C). Évitez de la garder dans des boîtes en plastique et privilégiez plutôt le papier paraffiné (celui du boucher). Une viande placée sous vide peut se conserver une dizaine de jours au réfrigérateur.



COMMENT REDONNER DU CROUSTILLANT À UN CÉLÉRI ?

Mettez simplement le céleri dans de l'eau froide avec un peu de sucre.





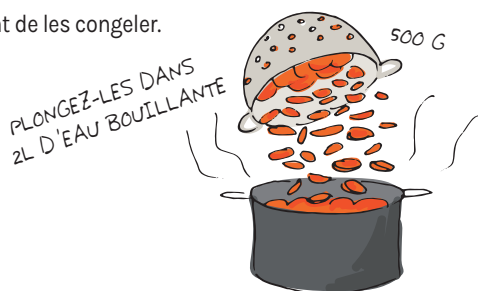
2. BIEN CONGELER VOS ALIMENTS

COMMENT CONGELER LES LÉGUMES ?

Il est préférable de les nettoyer et de les blanchir avant de les congeler. Ce procédé garantit une meilleure conservation des vitamines, couleurs, saveurs et textures.

Il suffit de plonger 500 g de légumes dans 2 litres d'eau bouillante pendant quelques minutes et de les placer ensuite dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.

Bien les sécher avant de les congeler.

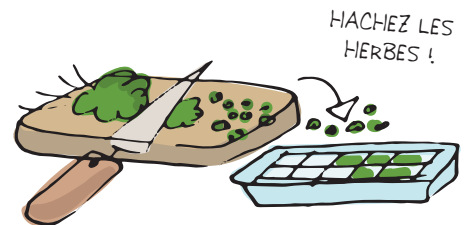


COMMENT CONGELER LES HERBES ?

Il faut commencer par laver et sécher vos herbes (persil, coriandre, basilic, estragon, etc.), avant de les hacher.

Vous pourrez ensuite les placer dans un bac à glaçons pour faciliter leur dosage lorsque vous les utiliserez.

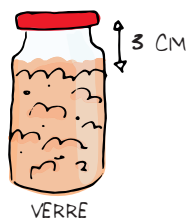
L'autre solution consiste à les incorporer à du beurre pour en faire un beurre aromatisé que l'on peut congeler.



PEUT-ON PLACER DES BOCAUX EN VERRE AU CONGÉLATEUR ?

Oui, sans problème.

Mais comme les liquides ont tendance à gonfler lors de la congélation, il faut veiller à laisser au moins 3 cm de vide sous le couvercle des bocaux afin qu'ils n'explosent pas sous la pression.

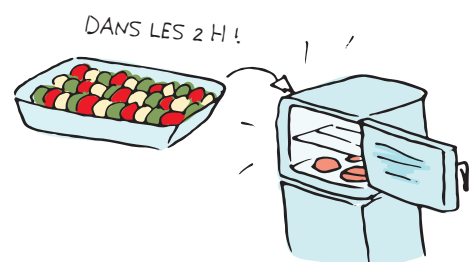


PEUT-ON CONGELER DES PLATS PRÉPARÉS MAISON ?

Absolument !

C'est même le moyen idéal pour conserver les portions (1, 2, 4 pers.) d'un plat préparé en grande quantité (carbonnades, waterzooi, blanquette, etc.).

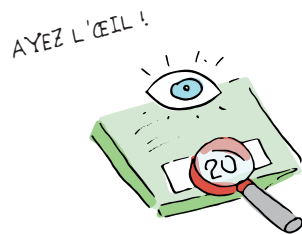
Il suffit d'attendre que le plat soit froid pour le placer au congélateur (dans les 2 heures qui suivent la préparation).



PEUT-ON CONGELER UN ALIMENT « PRESQUE » PÉRIMÉ ?

Du point de vue bactériologique, ça ne pose aucun problème. Il faut cependant tenir compte du fait que si la congélation arrête le développement des bactéries, elle ne les détruit pas.

Il s'agira dès lors de bien veiller à vérifier que la date de péremption n'est pas dépassée et que l'aliment a été transporté, stocké et conservé dans de bonnes conditions avant d'être congelé.

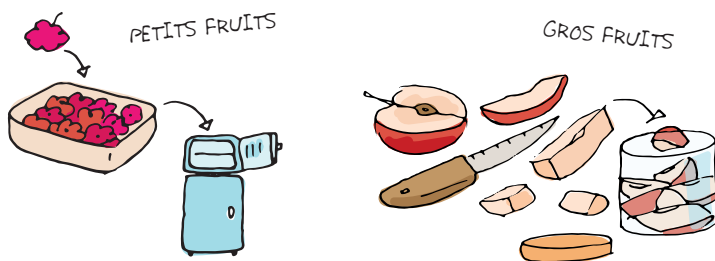


COMMENT CONGELER LES FRUITS ?

Les fruits de petite taille doivent être congelés entiers... les plus gros coupés en morceaux et dénoyautés. Ils prendront moins de place s'ils sont congelés sous forme de compotes, coulis, marmelades, sirops...

Si vous comptez les manger crus, il est préférable de les enrober de sucre (en les mélangeant dans un plat) afin de conserver leur saveur, leur couleur et leur teneur en vitamine C. Il faut 200 g de sucre par kilo pour les fruits acides et 100 g pour les fruits sucrés.

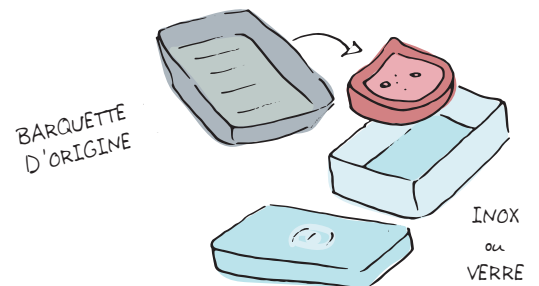
Les framboises peuvent être congelées à plat sur une plaque avant d'être disposées dans un sachet de congélation.



PEUT-ON CONGELER UN MORCEAU DE VIANDE OU DE POISSON DANS SA BARQUETTE D'ORIGINE ?

En règle générale, la barquette et le film plastique qui l'entoure ne sont pas prévus pour être congelés.

Mieux vaut dès lors sortir l'aliment de sa barquette et le placer dans un plat bien fermé (en inox ou en verre) pour éviter tout risque lié à l'emballage.

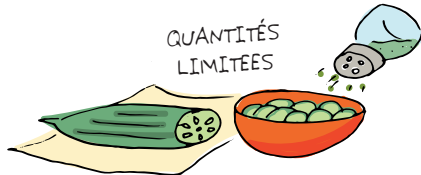


3. CUISINER LES BONNES QUANTITÉS

COMMENT ÉVITER DE GASPILLER LES CRUDITÉS ?

Les ingrédients qui ne sont pas mélangés à une sauce ou une vinaigrette se gardent plus longtemps au frigo.

Si vous préparez une salade qui contient différents ingrédients frais, mélangez-les et assaisonnez-les au tout dernier moment et en quantité limitée. Il sera toujours temps de refaire une assiette si vous avez encore faim.



QUELLE QUANTITÉ DE PÂTES FAUT-IL PRÉVOIR ?



80/110 G/PERS

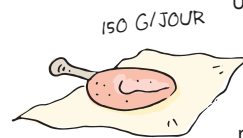
Les pâtes fraîches ne gonflent presque pas à la cuisson, il faut donc prévoir la même quantité de pâtes fraîches que celle désirée pour une assiette. En revanche, les pâtes sèches gonflent beaucoup. Si vous souhaitez faire cuire des pâtes sèches pour un plat unique, il faudra prévoir entre 80 et 110 grammes de pâtes sèches par personne. Pour les spaghettis, utilisez un doseur spécialement conçu pour indiquer le volume idéal par personne.

QUELLE EST LA RATION RECOMMANDÉE DE POISSON ?

La consommation de deux portions de 130 g de poisson gras par semaine fournit l'équivalent de 300 à 500 mg d'acides gras oméga-3 chaque jour. Pour éviter la surpêche, il vaut mieux choisir du poisson estampillé MSC (Marine Stewardship Council). Ce label garantit une pêche durable.



QUELLE QUANTITÉ DE VIANDE FAUT-IL MANGER ?

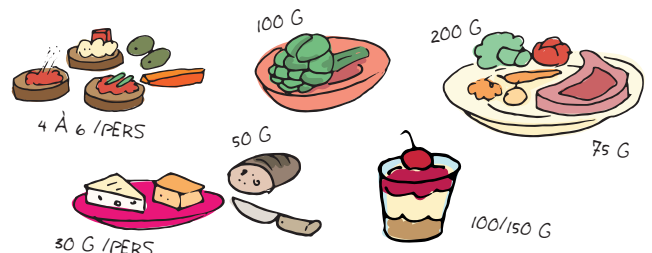


Un adulte n'a pas besoin de plus d'une part de viande (150 g) par jour. Si cette part est consommée lors d'un seul repas (à midi par exemple), il n'est plus nécessaire de prévoir de la viande pour les autres repas de la journée.

QUELLES QUANTITÉS POUR UN REPAS DE FÊTE ?

Pour un repas de fête écoconsommation, il est recommandé de prévoir 600 à 700 g de nourriture par personne.

Apéro : 4 à 6 zakouskis - Entrée : 75 g de viande ou de poisson cuits, 100 g pour une entrée végétarienne - Plat : 75 g de viande - 100 g de poisson - 150 à 200 g de légumes préparés (pommes de terre comprises) - ou 50 de riz (sec) - Plateau de fromages : 30 g de fromage et 50 g de pain - Dessert : 100 à 150 g.



COMBIEN FAUT-IL MANGER DE RIZ ?

Tout comme les pâtes sèches, le riz gonfle au moment de la cuisson et double, voire triple son volume. En fonction des variétés de riz, la dose recommandée est d'environ 70 grammes par personne. Pour 4 personnes, la quantité à prévoir est donc de plus ou moins 300 grammes de riz cru.



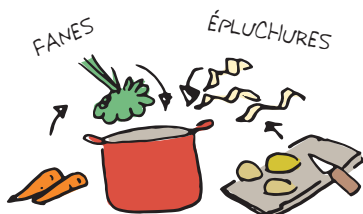
4. CUISINER TOUT LE LÉGUME OU TOUT LE FRUIT

TISANE
DE
VERVEINE



CONNAISSEZ-VOUS LES VERTUS DE LA PELURE D'ORANGE ?

Le zeste d'une orange bio, séché, mixé et mélangé à une cuillère à café de yaourt nature et de miel devient un masque anti-impuretés pour visage particulièrement efficace. Un petit morceau de pelure d'orange (bio) disposé dans une tisane de verveine vous garantit une nuit paisible et réparatrice.



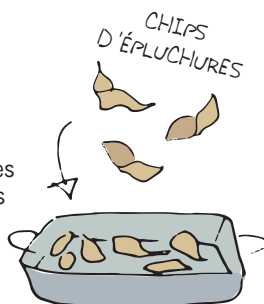
QUE FAIRE

DES FANES DE CAROTTE OU DE RADIS ?

Vous pouvez en faire un potage ou un velouté en les associant à un oignon, une pomme de terre en morceaux et un bouillon. Vous pouvez également vous concocter un excellent pesto en les mixant avec des oignons nouveaux, quelques feuilles de menthe fraîche, de l'ail, un peu de jus de citron et des amandes grillées. Vous obtiendrez une pâte onctueuse et goûteuse.

COMMENT CUISINER LES ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE ?

Lorsque vous épluchez vos pommes de terre, conservez les épluchures afin de les intégrer dans une soupe ou une tourte ou d'en faire des chips en les cuisant au four.



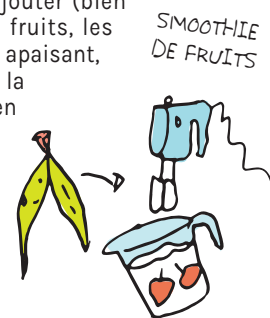
QUE FAIRE AVEC LES TROGNONS DE POMME ?

Vous pouvez en faire une délicieuse gelée. Disposez une dizaine de trognons de pomme passés à la centrifugeuse dans une casserole. Ajoutez 100 g de sucre en poudre, 50 cl d'eau et laissez mijoter à petit feu pendant 3/4 d'heure. Placez ensuite ce jus dans un pot à confiture fermé et laissez refroidir en retournant les pots. La gelée va se former au bout de quelques heures.



LES PEaux DE BANANES SONT-ELLES COMESTIBLES ?

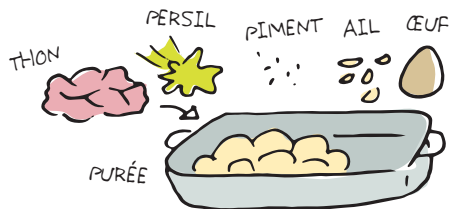
Les peaux de banane bio sont comestibles. Pour les déguster, vous pouvez les ajouter (bien nettoyées) à votre smoothie de fruits, les faire bouillir pour en faire un thé apaisant, les mixer pour les intégrer dans la pâte d'un gâteau ou les couper en petits tronçons avant de les faire caraméliser dans de l'eau et du sucre.



5. CUISINER LES RESTES

QUE FAIRE AVEC UN RESTE DE PURÉE ?

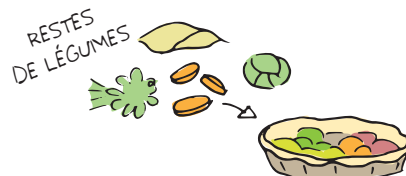
Si vous avez une boîte de thon, un œuf, une pincée de piment d'Espelette, un peu de persil et d'ail haché, vous pouvez vous concocter un gratin de thon particulièrement goûteux. Il suffit de mélanger tous les ingrédients (le thon à l'huile doit être égoutté) avec le reste de purée (dans une coquille Saint-Jacques vide par exemple) et de faire gratiner au four durant 20 minutes (avec de la chapelure maison si vous en avez).



COMMENT CUISINER

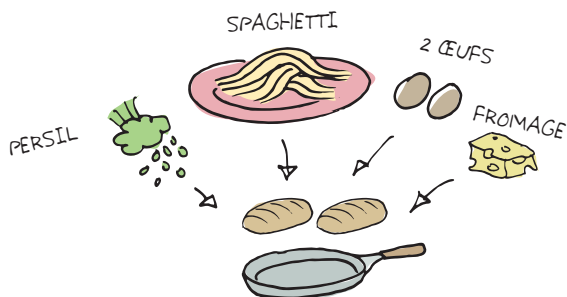
LES RESTES DE LÉGUMES DU FRIGO ?

Les restes de légumes cuits peuvent être intégrés dans tout un tas de recettes gourmandes : salade, cakes, quiches, pizzas, tartes, crumbles, ou encore soupes... Quant aux fruits frais qui sont un peu trop mûrs, vous pouvez en faire de la compote ou des confitures.



COMMENT VALORISER UN RESTE DE SPAGHETTI ?

Laissez-vous tenter par cette recette de galette de pâte plutôt originale. Battez 2 œufs avec du persil haché et des restes de fromage du frigo, sel et poivre. Mélangez les spaghettis avec cet appareil. Formez de petites galettes et faites dorer des 2 côtés dans une poêle.



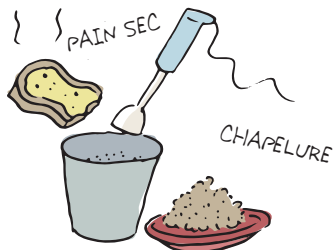
UNE CARCASSE DE POULET CUIT PEUT-ELLE ENCORE SERVIR ?

S'il vous reste une carcasse de poulet cuit de la veille, ne la jetez surtout pas ! Concoctez-vous plutôt un délicieux bouillon de volaille maison en disposant cette carcasse dans une marmite, avec un bouquet garni, un oignon, quelques rondelles de carotte et 1 branche de céleri. Il suffira de couvrir d'eau, de laisser mijoter doucement environ 2 h et de filtrer.

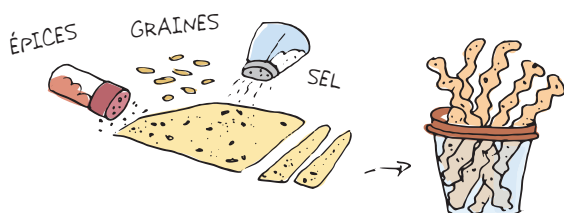


FAUT-IL**JETER SON PAIN SEC ?**

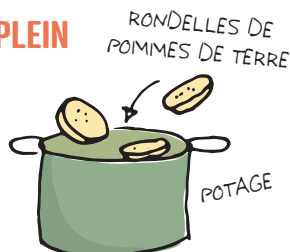
Il vous reste quelques tranches de pain rassis dans un sachet ? Faites-en de la chapelure ! Il vous suffit d'enfourner les tranches de pain quelques minutes à 100°C pour bien le dessécher. Lorsque les tranches enfournées ont refroidi, passez-les au mixeur... et le tour est joué !

**COMMENT CUISINER LES RESTES DE PÂTES FEUILLETÉES ?**

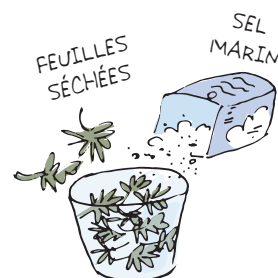
Il vous reste des morceaux de pâtes après avoir réalisé votre tarte ou votre tourte ? Profitez-en pour cuisiner des gressins aux graines. Aplatissez les restes de pâtes à 5mm tout en longueur, dorez la pâte (beurre ou huile) et ajoutez du sel, des épices et des graines (chia, lin, moutarde...selon ce dont vous disposez), découpez les morceaux de pâtes en fines bandes et torsadez-les par 2. Posez les gressins sur une plaque (papier sulfurisé), enfournez-les entre 10 à 15 minutes. T° 200°C.

**COMMENT ENLEVER LE TROP PLEIN DE SEL DANS LE POTAGE ?**

Votre potage est trop salé ? Ne le jetez pas ! Plongez dedans, pendant quelques instants, deux ou trois rondelles de pommes de terre que vous retirerez ensuite. Elles auront absorbé le sel.

**COMMENT FAIRE DU SEL DE CÉLÉRI ?**

Il est facile de fabriquer son sel de céleri soi-même ! Prenez un volume de feuilles de céleri en branches et faites-les sécher. Ensuite, intégrez-les dans 1 volume et demi de sel marin. A utiliser pour assaisonner jus de tomates, soupes, œufs...

**QUE FAIRE AVEC DES QUEUES DE FRAISES ?**

Ne jetez pas les queues des fraises ; faites-en un sirop ! Préparez un mélange égal de liquide (eau, thé, etc.) et de sucre. Puis utilisez ce mélange pour recouvrir suffisamment les queues de fraises. Portez le tout à ébullition en mélangeant de temps en temps. Pendant une quinzaine de minutes, laissez votre sirop épaissir et les restes de fraises s'attendrir et confire. Ensuite, passez le tout dans une passoire à mailles fines pour extraire un maximum de sirop. Pour vous y aider, appuyez dessus avec le dos d'une cuillère. Enfin, transvasez dans un contenant hermétique, direction le frigo !

**COMMENT RÉUTILISER LE NOYAU D'AVOCAT ?**

Le noyau d'avocat, vous pouvez essayer de le faire germer pour avoir un avocatier. Il est possible aussi (après avoir enlevé la pelure brune), de le râper et le transformer en poudre au mixeur. Laissez la sécher, elle sera une base parfaite pour un gommage maison. Mélangez 1c. à soupe d'huile d'olive, 1,5 c. à soupe de poudre d'avocat et 2 c. à soupe de miel. Bien mélanger, votre exfoliant est prêt !



LIENS UTILES



BEP ENVIRONNEMENT

<https://www.bep-environnement.be/wp-content/uploads/2016/10/2016-BEP-brochure-gapillage-198x198.pdf>



ÉCOCONSO

<https://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire>



COPIDEC

<https://www.copidec.be/content/pr%C3%A9vention-consommer-mieux-jeter-moins>



GOODFOOD

<https://goodfood.brussels/fr/contributions/info-fiche-prevenir-et-lutter-contre-le-gaspillage-alimentaire-chez-les>



CHEF SIMON

<https://chefsimon.com/recettes/tag/cuisine%20anti-gaspi>



MARMITON

<https://www.marmiton.org/recettes/album1326371/9-astuces-anti-gaspillage-alimentaire-0.html#p1>



SAVE EAT

<https://www.saveeat.co/recettes-anti-gaspi/>



FEMME ACTUELLE

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/recettes-anti-gaspi-je-ne-jette-rien-je-cuisine-tout-2102891>



JUST KEEP IT

<https://www.justkeepit.be/Recettes.html#monancre2>

Avec le soutien de
la



Wallonie

Votre commune et le

