

0331/3902/0331-1657

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE : S'INFORMER POUR AGIR



PLAN DÉPARTEMENTAL DE PRÉVENTION DES DÉCHETS DE LA HAUTE-GARONNE



SOMMAIRE

A – INFORMATION.....	P.4
I – La prévention des déchets.....	P.5
1- Pourquoi la prévention ?.....	P.5
2- Comment agir ?	P.6
II – Le gaspillage alimentaire.....	P.7
1 – Les impacts de l'alimentation.....	P.7
2 – Etat des lieux du gaspillage alimentaire.....	P.9
3 - Les impacts du gaspillage alimentaire.....	P.10
4 – Le gaspillage alimentaire en restauration collective.....	P.11
B – PISTES D' ACTIONS DE SENSIBILISATION.....	P.12
I – Idées d'actions sur la restauration scolaire.....	P.13
II – Idées d'actions à la maison	P.15
Moyen N°1 : j'achète malin.....	P.15
Moyen N°2 : Je conserve bien les aliments.....	P.16
Moyen N°3 : Je cuisine astucieux.....	P.19
Moyen N°4 : J'accommode les restes.....	P.20

A – INFORMATION

***Lutter contre le gaspillage alimentaire s'inscrit
dans le cadre de la prévention des déchets.***

I. La prévention des déchets

La prévention des déchets, c'est agir avant que le déchet ne soit produit, car le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

1. Pourquoi la prévention ?

- La quantité de déchets a doublé en 40 ans !

Chaque français jette en moyenne 390 kg / an de déchets dans les poubelles et containers de tri (un haut-garonnais jette en moyenne 355 Kg par an).

Il s'ajoute à ce poids les 200 kg / an qui sont apportés en déchèteries.

(Source : ADEME)

La réduction des déchets permet :

- de réduire la consommation de ressources non renouvelables,
- de limiter les rejets de gaz à effet de serre,
- au niveau local, de limiter l'incinération ou l'enfouissement et de maîtriser les coûts liés à la gestion des déchets (collecte, incinération, stockage).

La réduction des déchets s'inscrit donc dans les principes et les finalités du développement durable.

- Un engagement national

Afin de répondre à l'enjeu clé en termes d'environnement, de santé et d'économie que représente la réduction des déchets, le Grenelle Environnement a fixé 2 objectifs chiffrés :

- réduire notre production d'ordures ménagères et assimilées de 7% d'ici 5 ans ;
- diminuer de 15 % les déchets destinés à l'enfouissement ou l'incinération.

Qu'est-ce qui a changé ces dernières années ?

De 2005 à 2007, la quantité d'ordures ménagères collectée est restée stable, mais les apports en déchèteries ont augmenté (+ 15 %).

Le recyclage continue sa progression : 33,5% des déchets ménagers sont orientés vers du recyclage matière ou organique contre 31% en 2005.

Les objectifs fixés par le Grenelle = 35% en 2012 puis 45% en 2015.

(Source : ADEME)

Des progrès sont encore possibles !

Environ 150 kilos/habitant/an pourraient faire l'objet de gestes de prévention (tels que le compostage domestique, l'évitement du gaspillage de produits alimentaires, la limitation des impressions bureautiques et les photocopies...)

Nos poubelles de déchets résiduels contiennent encore jusqu'à 100 kilos/habitant/an de déchets potentiellement recyclables : papiers, cartons, plastiques, métaux et surtout verre : c'est en effet encore près de 20 kilos/habitant/an de verre qui ne sont pas orientés vers les collectes sélectives.

(Source : ADEME)

Tous les modes de gestion des déchets entraînent des impacts

Quel que soit le mode de gestion des déchets (incinération, recyclage, mise en décharge...), il entraîne :

- des impacts environnementaux : émissions liées aux sites de recyclage ou de traitement, perte de ressources naturelles (matières premières, énergie contenues dans le déchet), pollutions des sols et des eaux...
- des impacts économiques : le recyclage de la matière, la valorisation organique, le traitement thermique, le stockage engendrent des coûts.

C'est pourquoi, il est important d'essayer de moins jeter dans notre vie quotidienne !

2. Comment agir ?

Rappel : La prévention des déchets c'est agir pour ne pas produire les déchets :

- en **consommant mieux** (consommation de produits peu emballés, éco labellisés),
- en **produisant mieux** (éco-conception des produits),
- en **prolongeant la durée de vie des produits** (réparation et don)
- en **jetant moins** (compost par exemple)

II. Le gaspillage alimentaire

1. Les impacts de l'alimentation

L'alimentation, avant même de parler de gaspillage alimentaire, a des **impacts sur l'environnement** puisque sa production, son transport, sa distribution et sa cuisson, nécessitent l'**utilisation de matières premières, d'énergie et d'eau**. Les aliments produisent donc des **déchets** et rejettent tout au long de leur cycle de vie (du champ à l'assiette) des **gaz à effet de serre et notamment du CO₂**. Le cycle de vie de la nourriture d'un français représente **20% du total** de ses émissions quotidiennes.

(Source : ADEME)

Les gens mangent de plus en plus hors de chez eux. Plus de **100 repas par an** et par personne sont pris hors foyer. La restauration hors foyer représente **5,6 milliards de repas par an**.

(Sources : AGRESTE, INSEE, CREDOC)

La restauration, collective ou non, endosse donc une part importante de ce poids environnemental.

En savoir plus sur les Gaz à effet de serre et le changement climatique :
<http://www2.ademe.fr/>

Le tableau suivant montre quelques exemples de produits alimentaires et leurs impacts environnementaux (équivalent « pétrole », consommation en eau et émissions de CO₂).

ENERGIES		 <p>LEGUMES – FRUITS</p>	
		une salade en hiver (serre) 1kg d'haricots frais locaux 1kg d'haricots locaux en boîte 1kg d'haricots frais Egypte (avion) 1kg de pommes locales 1kg de pommes d'Afrique du Sud	1 litre de pétrole 0,1 litre de pétrole 0,4 litre de pétrole 1,3 litres de pétrole 0,1 litre de pétrole 0,6 litre de pétrole
		 <p>PROTEINES</p>	
		1kg de tofu (à base de lait de soja) 1kg de poisson surgelé 1kg d'agneau local 1kg de boeuf local 1kg d'agneau Nouvelle-Zélande (avion)	0,5 litre de pétrole 1,7 litres de pétrole 2 litres de pétrole 7 litres de pétrole 8,3 litres de pétrole
EAU		 <p>BOISSONS</p>	
		1 litre d'eau du robinet 1 litre d'eau minérale locale 1 litre de jus orange du Brésil Besoins humains Besoins production alimentaire Agriculture industrielle	0,002 litre de pétrole 0,15 litre de pétrole 0,25 litre de pétrole 2 à 4 litres d'eau par jour 2 000-5 000 litres d'eau par jour 70% de la consommation d'eau dans le monde
		1 litre de soda 1kg de bœuf 1kg de farine 1kg de viande	5 litres d'eau 16 000 litres d'eau 1 000 litres d'eau 250 douches
EMISSIONS DE CO ₂		 <p>TRANSPORT</p>	
		Bateau Train Camion Avion	15 à 30g de CO ₂ par tonne kilomètre 30 g de CO ₂ par tonne kilomètre 210 à 1 430 g de CO ₂ par tonne kilomètre 570 à 1 580 g de CO ₂ par tonne kilomètre
		 <p>ELEVAGE</p>	
		Le secteur mondial de l'élevage 10 œufs 1kg poisson surgelé 1kg de poulet 1kg de porc 1kg de mouton 1kg de boeuf	18% des gaz à effet de serre 2,75kg équivalent CO ₂ 4,5kg équivalent CO ₂ 4 à 7kg équivalent CO ₂ 6kg équivalent CO ₂ de 10 à 17kg équivalent CO ₂ de 15 à 32kg équivalent CO ₂

Source : Bruxelles Environnement

2. Etat des lieux du gaspillage alimentaire

Chaque français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle :

- 7 kg d'aliments encore emballés,
- 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés.

(Source : MODECOM 2007, ADEME)

Il faut différencier ces denrées des déchets alimentaires non évitables de type coquilles d'œuf, épluchures de légumes ou de fruits.

Le gaspillage alimentaire est présent **tout au long de la chaîne de production, de distribution et de consommation**, du champ à la fourchette.

On constate toutefois qu'il est plus important au niveau de la **consommation finale**, néanmoins tout le monde est concerné par le gaspillage alimentaire.

Pourquoi gaspille-t-on autant ?

Les causes sont multiples :

- **Des causes sociologiques** : modification des structures et de l'organisation familiales, des rythmes de vie, des perceptions développées vis-à-vis des denrées alimentaires.
- **Une méconnaissance sur la conservation des aliments** : mauvaise interprétation des dates limites de consommation, mauvaise gestion du réfrigérateur...
- **Des pratiques commerciales, publicités, offres promotionnelles qui encouragent l'achat**. Elles n'entraînent pas directement le gaspillage, mais il est évident qu'un achat ne correspondant pas, en qualité et/ou en quantité, aux besoins du ménage, entraînera plus facilement le gaspillage alimentaire.
- **Des pratiques dans la restauration (notamment collective) peu économes**. Les quantités de nourritures servies ne sont pas ajustées aux besoins, les plats ne répondent pas forcément aux goûts des convives, la gestion des stocks et l'organisation en cuisine centrale ne sont pas optimisées.

Du gaspillage à chaque étape de la chaîne alimentaire

Depuis la culture du produit jusqu'à la consommation par les ménages, une quantité importante de nourriture est perdue à chaque étape (lors de la transformation du produit, de son transport, mais aussi chez le détaillant, les restaurants, les foyers etc.).

On estime ainsi que le tiers de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle.

Dans les pays les plus pauvres, la majorité des pertes a lieu avant d'atteindre le consommateur : 15 à 35 % dans les champs et 10 à 15 % au moment de la fabrication, du transport et du stockage.

Dans les pays les plus riches, la production est plus efficace mais les citoyens jettent beaucoup d'aliments.

3. Les impacts du gaspillage alimentaire

a. Sur l'environnement

Rejets d'émissions de CO₂

Chaque tonne de gaspillage alimentaire évitable est responsable des émissions de **4,5 tonnes d'équivalent CO₂**.

Réduire de moitié le gaspillage équivaldrait à **ôter une voiture sur quatre de la circulation.**

(Source : WRAP)

L'augmentation des quantités de déchets

Jeter **20kg** de nourriture par habitant équivaut à **1 200 000 tonnes** de poubelles supplémentaires.

(Source : ADEME)

La consommation d'énergie et d'eau

Aux USA, **le tiers** de la nourriture est jetée ce qui équivaut à **40 000 milliards de litres d'eau.**

(Source : FAO, août 2008)

*Comparaison de l'impact du gaspillage alimentaire
et d'activités de la vie quotidienne
(Impacts sur l'effet de serre uniquement)*

Gaspiller un pain équivaut à :		Gaspiller un steak de bœuf équivaut à :	
Rouler en voiture pendant	2,24 Km	Rouler en voiture pendant	4,89 Km
Allumer une lampe pendant (60W)	32,13 Heures	Allumer une lampe pendant (60 W)	70,05 Heures
Faire tourner un lave-vaisselle	1,93 Fois	Faire tourner un lave-vaisselle	4,20 Fois
Gaspiller une tranche de pain équivaut à :		Gaspiller un reste de viande de bœuf équivaut à :	
Rouler en voiture pendant	0,15 Km	Rouler en voiture pendant	0,49 Km
Allumer une lampe pendant (60 W)	2,14 Heures	Allumer une lampe pendant (60 W)	7,01 Heures
Faire tourner un lave-vaisselle	0,13 Fois	Faire tourner un lave-vaisselle	0,42 Fois

b. Sur l'économie

Gaspiller de la nourriture, c'est aussi indéniablement gaspiller de l'argent.

Le gaspillage alimentaire pèse sur le budget de tous, ce sont des **dépenses inutiles** pour les ménages et des **coûts supplémentaires** pour la restauration.

Par ailleurs, il s'agit également d'un coût supplémentaire pour la collectivité puisqu'il y a surproduction de déchets à collecter et à traiter.

c. D'un point de vue éthique

Le gaspillage alimentaire favorise l'**accroissement des inégalités** entre ceux qui ont accès à une alimentation quotidienne et qui gaspillent et ceux qui n'ont rien.

Quand on parle de gaspillage alimentaire, il est essentiel de le replacer dans le contexte de la **crise alimentaire** : si on estime que 1/3 de la nourriture produite à l'échelle internationale est jetée sans être consommée, on ne peut oublier que plus d'un milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde.

La sous-alimentation concerne aussi la population française :

3 millions de personnes auraient recours à une aide alimentaire en France. Près de 78 000 tonnes de produits alimentaires ont bénéficié en 2008 à environ 680 000 personnes.

(Source : Fédération française des banques alimentaires, 2008)

4. Le gaspillage alimentaire en restauration collective

Le gaspillage alimentaire dans la restauration collective a deux origines possibles :

soit une situation de **surproduction**, soit une situation où **le consommateur ne termine pas son assiette**.

Voici une liste non exhaustive de causes possibles du gaspillage dans la restauration collective:

- Méconnaissance du nombre de repas à préparer
- Quantités servies inadaptées aux besoins
- Repas proposés inadaptés aux goûts des convives
- Utilisation d'aliments de moindre qualité gustative
- Mauvaise gestion des stocks des aliments
- Absence d'outils adaptés pour une conservation optimale (liaison chaude)
- Taille des ustensiles de cuisine
- Préparation en excès de plats dans des proportions qui ne peuvent pas être réutilisées ni congelées
- Résidus de préparation (peaux des légumes, parties grasses des viandes, etc.)

B – PISTES D' ACTIONS DE SENSIBILISATION AU COLLEGE

I. Idées d'actions sur la restauration scolaire.

Pendant une période définie, une semaine par exemple, sensibiliser l'ensemble des acteurs de l'établissement au gaspillage alimentaire.

Au self de l'établissement

Avant l'évènement		
Actions	Comment ?	Idées - remarques
Réaliser un état zéro du gaspillage	Peser les restes de contenus des assiettes au niveau des retours plateaux Peser les restes de préparations en cuisine destinés à être jetés	Associer un groupe d'élèves pour réaliser les différents pesages.

Pendant l'évènement		
Avant le repas		
Actions	Comment ?	Idées - remarques
Sensibiliser les différents acteurs à l'évènement	Les élèves, en classe, sur le gaspillage alimentaire en général et, plus précisément sur leur comportement au self. Aborder aussi la notion d'équilibre alimentaire. L'ensemble des personnels intervenant dans la restauration (personnel de direction, enseignants, cuisiniers, infirmiers, agent de propreté....)	Campagne d'affichage dans le self Permettre aux élèves de visiter les cuisines au moment de la préparation

Pendant le repas		
Actions	Comment ?	Idées - remarques
Inciter les élèves et l'ensemble des convives à faire un effort sur leur propre gaspillage	Faire apparaître les quantités jetées la veille sur des affiches à l'entrée du self Mettre en évidence les poubelles Mettre en évidence les portions individuelles non-touchées	Un adulte, le cuisinier par exemple, peut circuler dans la salle de restauration, expliquer son métier, ses horaires, son investissement et celui de son équipe à préparer les repas..... Un petit groupe d'élèves volontaires peut se tenir derrière le self afin de sensibiliser leurs camarades.

Après le repas		
Réaliser un état du gaspillage	Peser les restes de contenus des assiettes au niveau des retours plateaux ainsi que les restes de préparations en cuisine destinés à être jetés	
Valoriser les déchets	Composter les restes organiques	A petite échelle, un composteur peut être réalisé en transversalité avec différents enseignements (SVT, technologie, arts plastiques...)
Valoriser les aliments dont la date de péremption est proche et qui ne seront pas consommés à l'échéance.	Partenariat avec des associations d'aides alimentaires	

Ce type d'action a été expérimenté dans certains collèges du département des Bouches du Rhône :

*D'un point de vue **quantitatif**, cette action a permis de **diminuer de 30 %** en moyenne le gaspillage alimentaire : on passe d'environ 230 g d'aliments non consommés par repas à 160 g. Sur une année, cette diminution représente une économie d'approximativement 10 kg par élève, **soit 5 tonnes pour un établissement de 500 élèves "sensibilisés"**.*

*D'un point de vue **qualitatif**, **81 %** des élèves qui ont mené cette action disent faire aujourd'hui plus attention au fait de moins gaspiller.*

*Il est à noter également qu'un tiers des denrées jetées provient de la nourriture non servie, à cause notamment, d'une surévaluation du nombre de convives.
(Source : ADEME)*

II. Idées d'actions à la maison

En classe, l'enseignant peut faire passer les messages suivants auprès des élèves. Ils en seront des vecteurs pertinents dans les foyers.

Moyen N°1 : J'achète malin

Faire ses courses, ça s'anticipe et établir une liste de courses est en général très utile !

Pour faire ma liste de courses :

- Je commence par regarder ce qu'il reste dans mon réfrigérateur et dans mes placards afin d'éviter de racheter la même chose !
- J'essaie de planifier les repas de la semaine.

Une fois dans le magasin, l'art et la manière de faire ses courses, quelques conseils :

- De préférence, j'évite de faire des courses quand j'ai faim car cela favorise les achats impulsifs !
- Je lis attentivement les indications sur les produits préemballés :
 - La date jusqu'à laquelle le produit est bon
 - La température de conservation
 - La liste des ingrédients
 - Les conseils d'utilisation
- J'achète les produits dont la date de péremption n'est pas trop proche, et compatible avec le moment où je souhaite les consommer...

Attention : toutes les dates de péremption ne signifient pas la même chose !

DLC : Date Limite de Consommation (à consommer **jusqu'au**....) : cette inscription se trouve sur les denrées hautement périssables d'un point de vue microbiologique. Ceci implique qu'un produit dont la date limite de consommation est expirée peut présenter un risque pour la santé.

DLUP : Date Limite d'Utilisation Optimale (à consommer de **préférence** avant) : un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassée ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés telles que le goût, la couleur et la texture peuvent avoir été altérées.

- Quand je vois des produits en promotion, je me demande si la quantité proposée est en rapport :
 - avec ma consommation (est-ce qu'on va vraiment manger tout ça ?)
 - et/ou ma capacité de stockage (ai-je la place pour conserver ces produits suffisamment longtemps dans de bonnes conditions ?)
- J'achète les produits frais en plus petites quantités et plus souvent pour éviter d'avoir à les jeter s'ils ne sont pas consommés.
- Je fais mes achats dans le bon ordre :
 1. D'abord les produits non alimentaires
 2. Puis les produits d'épicerie, conserves, boissons...
 3. Ensuite les produits surgelés et les glaces que je range immédiatement dans un sac isotherme (à défaut, je les regroupe dans un sac ou un carton) pour éviter qu'ils se décongèlent.
 4. Et enfin les produits frais réfrigérés (viandes, volailles, certaines charcuteries, produits laitiers, produits traiteurs frais...). Je les regroupe ensemble pour qu'ils « se tiennent froid » et conservent mieux leur fraîcheur. Si possible, je les transporte aussi dans un sac isotherme.
- Je rentre rapidement chez moi pour respecter la chaîne du froid.
- Je mets les produits les plus fragiles au dessus : cela évite de retrouver ses fruits tout écrasés ou ses œufs prêts pour une omelette qui n'était pas programmée !
- Je pense à acheter des produits « de base » qui se conservent longtemps (haricots, riz, épices, farine, sucre, pâtes...) : ils sont toujours utiles pour agrémenter les plats composés d'aliments frais et faire face à une rupture momentanée de son stock d'aliments frais...

Moyen N°2 : Je conserve bien les aliments

Chaque aliment a sa place : au réfrigérateur, au congélateur, dans les placards, à l'air libre...

Dans tous les cas, la règle d'or du « premier entré, premier sorti » s'applique.

- Je regarde sur les emballages le mode de conservation recommandé: Conserver au frais, au sec, à température ambiante... ça veut dire quoi ?

Pour comprendre les indications de conservation qui figurent sur les emballages :

Conserver au congélateur	conserver au congélateur à -18 °C
Conserver au réfrigérateur	conserver entre +2 et +5 °C
Conserver au frais	conserver à une t° jusqu'à +15 °C, hors réfrigérateur
Conserver à température ambiante	conserver entre +18 et +22 °C
Conserver au sec	conserver dans un endroit sec avec un degré hydrométrique de max. 70 %
Conserver à l'abri de la lumière	protéger de la lumière directe
Conserver dans un endroit humide et frais	conserver entre +6 et +15 °C, avec un degré hygrométrique de 70-90 %

- Je regarde les dates limites de consommation et je range devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.
- Je tiens compte de la durée de vie des produits :

Celle-ci est variable selon leur nature et selon leur état.

Saviez-vous par exemple, qu'un œuf frais se conserve de 10 à 12 jours à partir de la date de ponte, mais qu'un œuf dur ne reste bon que 2 à 3 jours. Une fois les paquets ouverts, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours et le fromage frais 3 à 4 jours. Le fromage affiné est plus résistant. Il vaut mieux le placer sous une cloche dans un endroit frais, plutôt que dans le réfrigérateur. (Source IBGE)

Denrée	Frigo	Congélateur
Viande et volaille cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Poisson cuit	1 - 2 jours	4 - 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, Quiches	2 - 3 jours	3 mois
Soupes	3 - 4 jours	2 - 3 mois

Bon à savoir : lorsque vous entamez un aliment conservé au frigo, pensez à y indiquer la date d'ouverture car il ne se conservera plus que très peu de temps (la date de péremption n'aura dans ce cas plus aucune valeur).

Au réfrigérateur :

- Je range les produits à la bonne place en fonction des zones de fraîcheur.
- Je les mets dans des boîtes fermées pour mieux les conserver.
- Je nettoie mon frigo (2 fois par mois) pour éviter la prolifération des bactéries et garantir son bon fonctionnement.

Le saviez-vous ? Les réfrigérateurs ont différentes zones de fraîcheur.

Dans un frigo, il fait froid. Mais il ne fait pas froid partout pareil! Il existe différentes zones de froid. Et tous les réfrigérateurs ne sont pas organisés de la même manière :

- Pour les connaître, il faut consulter le mode d'emploi de votre frigo.
- Généralement, il donne aussi de précieux conseils sur la meilleure manière de ranger son frigo pour conserver au mieux ses aliments.
- À savoir : la température doit être de + 4° C maximum. Si ce n'est pas le cas, je règle le thermostat.
- C'est dans la zone la plus froide que doivent être placés les produits très périssables.

Dans mon frigo, je range les produits à la bonne place :

- À **-18° C**, les surgelés et les glaces.
- Entre **0° C** et **+4° C**, la viande, les volailles, poissons, charcuterie, fromages frais et au lait cru, crèmes, yaourts, desserts, jus de fruits, produits entamés et en cours de décongélation.
- Entre **+4° C** et **+6° C**, les aliments cuits, produits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.
- Dans le **bac à légumes**, les légumes et fruits frais lavés, fromages à affiner (emballés).
- Dans la **porte**, les œufs, lait, beurre, jus de fruits entamés.

Au congélateur :

- Je pense à congeler les aliments pour allonger leur durée de vie.
- Mais attention, je ne congèle pas des aliments déjà périmés ou trop proches de la date limite de consommation.

Dans la corbeille de fruits :

J'enlève ceux qui sont abîmés car ils contaminent ceux qui sont encore sains.

MOYEN N°3 : Je cuisine astucieux

- Je cuisine des quantités adaptées au nombre de personnes à table.

Rien de tel que l'expérience pour bien évaluer les quantités mais, à défaut, les recettes sont souvent de bon conseil. Je veille aussi à cuisiner en premier les produits devant être consommés en priorité. Bien doser, cela évite les restes qui s'accumulent dans le frigo.

Focus : comment connaître la quantité de pâtes nécessaire pour le repas familial ? Combien de riz à cuire par personne ?

Quelques astuces permettent d'éviter de cuisiner des aliments en trop grande quantité :

Par exemple, pour une personne adulte, on dosera :

- Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies
- Riz : 1/4 de grande tasse
- Pâtes : un verre par personne
- Poisson : 140 g par personne
- Brocolis : 2 « bouquets »
- Pommes de terre : 5 petites pommes de terre
- Laitue : un bol (type bol de céréales)

- Je regarde la durée de vie des produits que j'ai en stock :

- J'utilise en priorité les produits entamés.
- J'utilise en priorité les produits achetés en premier (premier entré, premier sorti).
- Je cuisine en priorité les aliments qui approchent de leur date limite de consommation.

- Quand je lis une recette, je respecte les dosages. J'utilise donc les instruments appropriés (verre doseur, balance, cuillères à soupe ou à dessert...).

- Je respecte aussi les règles d'hygiène lors de la préparation des aliments :

- Je me lave les mains avant de toucher les aliments (et de passer à table).
- Je lis les précautions et conditions d'emploi.
- Je cuis suffisamment les denrées à risque.
- Je ne laisse pas trop longtemps à l'air libre ce que je viens de préparer.
- Je nettoie bien les ustensiles.
- J'emballe les restes correctement et je les consomme rapidement (panier-repas ou pique-nique par exemple).

MOYEN N°4 : J'accommode les restes

Les restes, ce sont encore des aliments. Sauf qu'on ne pense pas toujours à les cuisiner.

Pourtant, il existe des recettes très faciles... C'est tout l'art et le plaisir de faire du nouveau avec de l'ancien. Un art dont nos aïeux étaient passés maîtres. De nombreux sites internet sont aussi à notre disposition.

- Avant de me lancer, je vérifie que mes restes sont encore consommables. Ce qui ne devrait pas être un problème s'ils ont été stockés correctement.

Voir la rubrique « Je conserve bien mes aliments »

- Suivant ce qu'il me reste, je peux faire par exemple :
 - Une salade froide ou un gratin avec les pâtes
 - Des gâteaux pour finir les œufs et le beurre
 - Du pain perdu avec le pain rassis
 - Une ratatouille avec des tomates et des aubergines un peu fripées...

Pour aller plus loin :

www.optigede.ademe.fr
www.reduisonsnosdechets.fr
www.assiette-planete.fr



haute-garonne.fr