

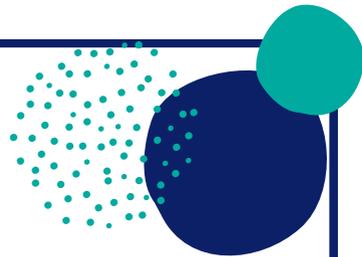
FICHES PRATIQUES

RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA MAISON



Soutenu par





Dans ce livret, retrouvez plusieurs fiches pratiques autour du gaspillage alimentaire !

Chiffres clés, explications sur les dates de
consommation, astuces, recettes anti-gaspi :
toutes ces informations vous permettront
de vous lancer !



Suivez-nous sur les réseaux pour ne rien
manquer :



[@SEVADEC62](#)



[@SEVADEC](#)



WWW.SEVADEC.FR

LE GASPI, C'EST FINI !



À LA MAISON, NOUS GASPILLONS,
PAR AN ET PAR PERSONNE
20 À 30 KG,
CE QUI REPRÉSENTE UN COÛT MOYEN DE
150 EUROS

EAU SECOURS

La production des aliments mobilise de **nombreuses ressources.**



EAU

ENGRAIS

ESPACES

AGRICOLES

ÉNERGIE

COMPARATIF DES RESSOURCES NÉCESSAIRES À LA PRODUCTION D'UN ALIMENT



1 baguette



150L

3/4 d'une baignoire



1kg de pommes



700L

3,5 baignoires



1kg de boeuf



15 400L

77 baignoires

Ces chiffres sont des moyennes et peuvent varier en fonction du système de production, de la provenance, etc.

SUR LA ROUTE DU GASPILLAGE

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE GASPILLAGE

LA PRODUCTION

- Fruits et légumes ne correspondant pas aux critères de sélection,
- machines ne ramassant pas tout.



LA TRANSFORMATION

- Produits ne correspondant pas aux critères de sélection,
- pertes pendant la préparation.



L'ENTREPÔT

- Produits abîmés,
- rupture de la chaîne du froid,
- surplus de stocks.



LE TRANSPORT

- Rupture de la chaîne du froid,
- problèmes de transport.



LA DISTRIBUTION

- Produits rejetés selon des critères "esthétiques",
- arrivée massive de nouveaux produits,
- dates de péremption.



LA CONSOMMATION

- Surplus d'achats,
- oubli dans le réfrigérateur et/ou placards,
- portions trop grosses.



MANGEZ-MOI ! MANGEZ-MOI !

LES DATES DE CONSOMMATION

D.L.C.

DATE LIMITE DE CONSOMMATION



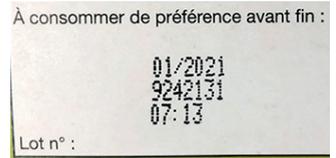
Cette limite concerne :

ŒUFS **LAITAGES** **VIANDES**
PRODUITS FRAIS

Au-delà de cette date, il existe un risque d'intoxication alimentaire.

D.D.M.

DATE DE DURABILITÉ MINIMALE



Cette limite concerne :

ALIMENTS SECS **CONSERVES**
CONFITURES **GÂTEAUX**

Au-delà de cette date, l'aliment reste consommable sans risque pour la santé.

ET APRÈS LA D.D.M., JE PEUX LE MANGER PENDANT COMBIEN DE TEMPS ?



LAIT U.H.T.

2 MOIS



**BEURRE
MARGARINE**

2 MOIS



FROMAGES

PÂTE CUITE : 2 MOIS
PÂTE MOLLE : 10 JOURS



MIEL

ILLIMITÉ



CONSERVES

PLUSIEURS ANNÉES



PRODUIT SECS

PLUSIEURS ANNÉES



CHOCOLAT

2 ANS

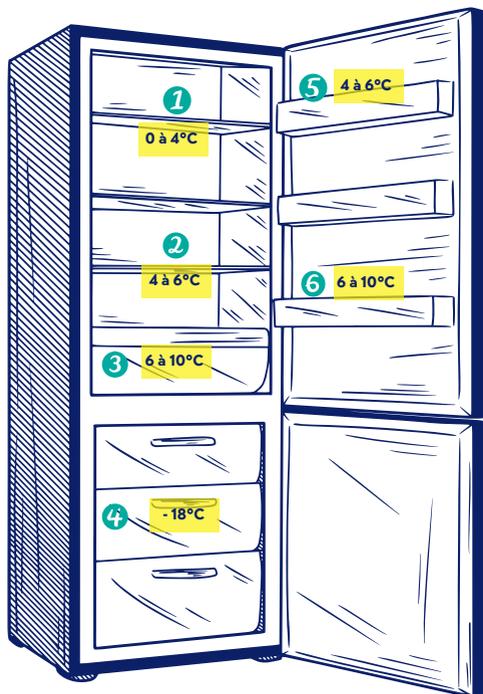


SURGELÉS

1 AN

UN RÉFRIGÉRATEUR RANGÉ

MIEUX CONSERVÉS, LES ALIMENTS SONT MOINS GASPILLÉS



- 1** FROMAGES, CRÈMES, PATISSERIES
- 2** VIANDES, POISSONS, PLATS CUISINÉS, PRODUITS À DÉCONGELER
YAOURTS, RESTES DE REPAS
- 3** LÉGUMES FRAIS
- 4** ALIMENTS CONGELÉS
- 5** BEURRE, CONFITURES
- 6** BOISSONS

ET POUR LES RESTES DE REPAS ?

Marquer la date d'ouverture sur les produits et les disposer de façon visible dans le réfrigérateur, pour ne pas oublier de les manger à temps !



QUE FAIRE DE MES DÉCHETS ALIMENTAIRES ?

1



Ces déchets sont à mettre dans votre poubelle des biodéchets. Ils permettront de produire du compost et de l'électricité "verte".

2



À défaut d'une poubelle, les mettre dans un composteur.

CYCLE DES BIODÉCHETS



RECETTE ANTI-GASPI

PUDDING AVEC DU PAIN RASSIS

Ingrédients

- 500 g de pain rassis
- 250 g de sucre de canne roux
- 188 g de beurre
- 7 œufs
- 25 g de raisins secs ou pépites de chocolat
- 125 cl de lait
- 10 cl de rhum (si recette avec les raisins)



Préparation

Étape 1

Faire macérer les raisins dans 10 cl de rhum une bonne demi-heure avant.
Préchauffer le four à 160°C.

Étape 2

Faire tiédir le lait avec le beurre.
Dans un grand saladier, mettre le pain émietté.

Étape 3

Ajouter les raisins et le rhum, le lait et amalgamer le tout.
Battre les œufs avec le sucre, ajouter la préparation au mélange précédent et amalgamer encore.

Verser dans un moule de votre choix beurré.
Enfourner pendant 45 min à 180°C. et prolonger la cuisson si nécessaire.



RECETTE ANTI-GASPI

BOUILLON DE VOLAILLE

Ingrédients

Des épluchures et fanes de légumes
1 carcasse
1 oignon
2 gousses d'ail



Préparation

Étape 1

Saisir la carcasse dans l'huile et ajouter de l'eau à hauteur de votre marmite puis porter à ébullition.

Étape 2

Ajouter les gousses entières d'oignon non épluché et les épluchures, les fanes de légumes ainsi que quelques feuilles de laurier et de thym.
Cuire lentement pendant 45 min.

Étape 3

Filter et récupérer le bouillon.



Recette de Kaissa pour le *Concours de recettes anti-gaspi 2022* organisé par le SEVADEC

RECETTE ANTI-GASPI

SAUCE VOLAILLE

Ingrédients

- 25 cl de bouillon de volaille réalisé avec la carcasse
- 20 gr beurre
- 20 gr farine
- 40 gr de crème fraîche
- 1 noix de beurre sel poivre et muscade



Préparation

Étape 1

Démarrer un roux avec du beurre et de la farine sans coloration.

Étape 2

Mouiller avec le bouillon et laisser légèrement épaissir.

Étape 3

Crémer et cuire lentement.

Ajouter un peu de muscade, saler légèrement et poivrer.



RECETTE ANTI-GASPI

PESTO AUX FANES DE CAROTTES

Ingrédients

Des fanes de carottes
40 gr de parmesan
40 gr de pignon de pin
1 belle gousse d'ail dégermée
10 à 15 cl huile olive
Sel et poivre



Préparation

Récupérer les feuilles des fanes de carottes, les placer dans le mixeur et y ajouter le parmesan, les pignons de pain, la gousse d'ail et l'huile d'olive. Saler très légèrement et poivrer puis mixer par des à-coups.



Recette de Kaissa pour le *Concours de recettes anti-gaspi 2022* organisé par le SEVADEC

RECETTE ANTI-GASPI

CHIPS DE PELURES DE LÉGUMES

Ingrédients

Épluchures de carottes et de pommes de terre
Sel et huile d'olive



Préparation

Étape 1

Déposer les épluchures sur une plaque de cuisson chemisée.
Badigeonner d'huile d'olive et saler généreusement.

Étape 2

Enfourner pendant 10-15 min à 190-200°C en surveillant.



Recette de Kaissa pour le *Concours de recettes anti-gaspi 2022* organisé par le SEVADEC

RECETTE ANTI-GASPI

CHIPS DE PEAU DE POULET

Ingrédients

Peau de poulet
Sel poivre



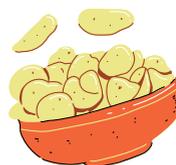
Préparation

Étape 1

Inciser légèrement la peau de poulet et saler.

Étape 2

Les placer entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson.
Enfourner pour 20 min à 170-180° C.



Recette de Kaissa pour le *Concours de recettes anti-gaspi 2022* organisé par le SEVADEC

RECETTE ANTI-GASPI

CROÛTONS AVEC DU PAIN RASSIS

Ingrédients

- Du pain rassis
- De l'huile
- 2 gousses d'ail hachées menues



Préparation

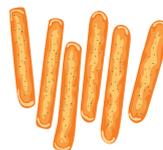
Étape 1

- Préchauffer le four à 200° C.
- Mélanger 2 cuillères à soupe d'huile avec les gousses d'ail hachées menues.
- Couper le pain en morceaux.

Étape 2

- Mélanger les 2 et étaler les morceaux sur une plaque.
- Enfourner environ 10 min.

Recette de Dorothée et Hubert pour le *Concours de recettes anti-gaspi 2022* organisé par le SEVADEC



RECETTE ANTI-GASPI

SOUPE AVEC LES FANES DE RADIS

Ingrédients

- Les fanes d'une botte de radis
- 2 pommes de terre crues ou cuites
- 2 oignons
- 600 ml d'eau
- Du lait ou de la crème (facultatif)
- Sel et poivre
- 2 c à c de bouillon de poule fait maison ou un cube de bouillon de poule
- Beurre ou huile



Préparation

Étape 1

- Faire rissoler les oignons avec un peu de beurre.
- Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux, le bouillon de poule, l'eau, le sel et le poivre.
- Faire cuire 5 min si les pommes de terre sont déjà cuites, 20 min si elles sont crues.

Étape 2

- Ajouter les fanes de radis coupées grossièrement et laisser cuire encore 10 min en évitant de laisser bouillir pour garder la belle couleur verte et les nutriments

Étape 3

- Mixer le tout et déguster avec des croûtons.
- Ajouter du lait ou de la crème pour ajuster la consistance à votre goût.



Recette de Dorothée et Hubert pour le *Concours de recettes anti-gaspi 2022* organisé par le SEVADEC

RECETTE ANTI-GASPI

BOUILLON DE LÉGUMES AUX ÉPLUCHURES

Ingrédients

Épluchures de légumes
Sel, poivre et épices



Préparation

Étape 1

Laver et sécher les épluchures.

Les mettre à plat sur une plaque de four et les déshydrater soit en les mettant au four après l'avoir utilisé, soit au soleil.

Étape 2

Une fois déshydratées, mixer les épluchures.

Ajouter du sel, du poivre, des épices et stocker le tout dans un bocal en verre.

Étape 3

Utiliser une cuillère à café de cette poudre à la place du bouillon en cube dans vos préparations.



Recette de Marie pour le *Concours de recettes anti-gaspi 2022* organisé par le SEVADEC

RECETTE ANTI-GASPI

SAUCE AUX LÉGUMES

Ingrédients

Épluchures de légumes

Sel, poivre et épices



Préparation

Étape 1

Laver et sécher les épluchures.

Mixer grossièrement le tout.

Mettre dans une casserole avec un fond d'huile d'olive.

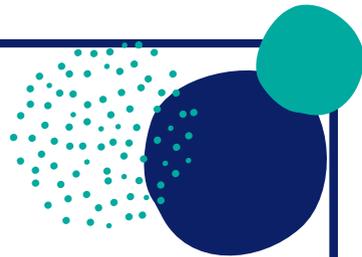
Étape 2

Faire mijoter et ajouter du sel, du poivre et des épices.

Mettre un fond de sauce tomate pour que cela soit moins sec.

Recette de Guillaume pour le *Concours de recettes anti-gaspi 2022* organisé par le SEVADEC





**ENVOYEZ-NOUS
VOS RECETTES OU
VOS ASTUCES
ANTI-GASPI
PAR MAIL :**

animation.territoire@sevadec.com

J'agis on y
GAGNE!



Soutenu par



Édition réalisée par l'équipe du **service animation du territoire du SEVADEC**

2022