



RÉDUISONS  
NOS DÉCHETS  
DORDOGNE



# Le Guide

Agir contre le gaspillage alimentaire

# Changer ses habitudes pour faire ses courses



ACHETER  
RESPONSABLE



*Acheter responsable*, c'est privilégier les produits en vrac ou avec peu d'emballages et recyclables ; c'est favoriser les circuits courts et les productions locales, les produits éco labellisés et/ou issus du commerce équitable...



*Réfléchir à des menus* pour prévoir les ingrédients nécessaires.



*Faire une liste de courses* au préalable permet d'acheter que ce qui est nécessaire.

Les listes ou « le drive » évitent de se laisser tenter par un achat superflu qui pourrait se retrouver dans la poubelle sans être consommé. Mettre un pense bête sur le réfrigérateur et noter au fur et à mesure les besoins.



*Savoir ordonner ses courses* au moment de l'achat :

Prendre en 1<sup>er</sup> les produits non alimentaires, ensuite les conserves, l'épicerie, les fruits, les légumes et le pain, continuer au rayon frais et finir par le rayon surgelé (prévoir un sac isotherme).



*Etre vigilant sur les promotions*, les quantités proposées ne sont pas forcément adaptées : une famille de 4 personnes ou une personne vivant seule n'aura pas les mêmes besoins.



*Eviter de faire les courses le ventre vide* pour ne pas favoriser les achats compulsifs.



Penser toujours à *emmener son sac ou son panier* pour ne pas utiliser de poches plastiques.

# Bien ranger *ses placards*...

Un rangement rigoureux permet de retrouver facilement ce dont on a besoin mais également d'utiliser la méthode « PEPS » : Premier Entré, Premier Sorti. Il faut donc au moment du rangement, bien faire passer vos produits achetés derrière les produits en stock.



## Les dates de péremption

Il existe 2 types de dates :

- **DLUO** : *Date Limite d'Utilisation Optimale* : A consommer de préférence avant le...

Passé cette date, ce produit reste consommable mais il sera peut-être moins savoureux. Cette date est souvent source de confusion et amène à jeter des produits encore consommables.

- **DLC** : *Date Limite de Consommation* : A consommer jusqu'au...

Passé cette date, ce produit présente des risques pour la santé.

Soyez astucieux, si la date se rapproche, ne pas hésiter pas à transformer vos produits ou choisir vos menus afin de ne pas les jeter. Penser à les congeler.

# Mais aussi bien ranger *son réfrigérateur !*

Equiper votre réfrigérateur d'un thermomètre pour bien répartir vos aliments et ne pas oublier que celui-ci doit être nettoyé régulièrement.

*Exemple possible de rangement : se reporter à la notice de chaque réfrigérateur.*

1 Zone la plus froide 0° à 3°C  
(viande, poisson, lait cru)

2 Zone intermédiaire 2 à 5°C  
(restes emballés et pâtisseries)

3 Zone la moins froide 4 à 7°C  
(produits laitiers)

4 Bac à légumes 6 à 8°C

5 Porte haute 5 à 10°C  
(œufs, beurre)

6 Porte basse 5 à 10°C  
(boissons)



## Laissons parler notre imagination... ...avec les restes de cuisine

Une corbeille de fruits qui s'abîment, il y a le *crumble tutti frutti*. L'assortiment de plusieurs fruits se marie très bien dans ce dessert.

Une banane qui fait la tête ! C'est un excellent liant, vous pourrez faire *une mousse de fruits* pour accompagner vos desserts.

Parce que les fruits regorgent de sucre naturel, ils seront parfaits pour des *cakes*, des *tartes*. Par exemple, ils agrémenteront un gâteau au yaourt : Réduire un peu la quantité de sucre de la recette d'origine.

Avec un peu de lait ou de yaourt, les fruits bien mûrs donnent de fabuleux *smoothies* à déguster minute. L'occasion de faire le plein de vitamines avant l'hiver.

*Des fruits abîmés, pourquoi ne pas préparer vos propres coulis !*

Les fruits sont détaillés en morceaux sans oublier de les dénoyauter si besoin (cerise, abricot...). Une fois passés au blender avec un fromage blanc ou de la panna cotta, ce sera un régal.



*C'est l'été, les arbres abondent de fruits mais en très peu de temps, ça déborde.*

*C'est l'occasion rêvée de confectionner vos propres confitures, compotes ou sorbets.*

*Vous pouvez ajouter une gousse de vanille ou quelques épices, pour plus de goût.*



## Pour les légumes,

de nombreuses recettes peuvent se réaliser :

des soupes,  
des cakes  
des quiches,  
des gratins,  
des ratatouilles...



Les légumes peuvent se cuisiner aussi sous forme de crumble, il suffit de remplacer alors le sucre par la chapelure.

## Pour la viande,

au fur et à mesure de la cuisson des confits de canards récupérer la graisse (avant leur assaisonnement). Elle pourra être conservée dans un pot à confiture et servir pour la cuisson d'autres viandes et légumes.

Le hachis Parmentier permet de cuisiner les restes de viande.

## Soupe de fanes de carottes

- 1 Laver les fanes de carottes. Eplucher 2 à 3 pommes de terre et 1 oignon ou échalote selon les goûts.
- 2 Couper ces ingrédients en petits morceaux et les faire revenir dans une grande casserole.
- 3 Ajouter de l'eau et autres légumes selon la saison.
- 4 Saler, Poivrer.
- 5 Lorsque les pommes de terre sont bien cuites, mixer.

*Les fanes de radis peuvent remplacer celles de carottes.*

## Bananes au four

- 1 Eplucher les bananes, les couper en deux sur la longueur.
- 2 Emietter un « Bastogne » ou autre gâteau au « Spéculoos » (1 pour 1 banane). Si vous avez une orange qui commence à "flétrir" la presser et mettre la pulpe dessus.
- 3 Arroser d'un peu de sirop d'agave ou de miel.
- 4 Mettre au four à 200°C ; 10 min le temps que les gâteaux grillent et les bananes deviennent fondantes.

*Prévoir 2 bananes par personne si vous êtes gourmands !*



## Pains dorés

- 1 Battre 3 œufs et les mélanger avec 25 cl de lait et 1 sachet de sucre vanillé.
- 2 Imbiber des tranches de pain rassis dans la préparation.
- 3 Les faire frire de chaque côté dans une poêle, le centre doit rester moelleux.
- 4 Sucrez et servir.

*Certains ingrédients peuvent être remplacés : le pain par de la brioche ou autre viennoiserie rassies. La vanille par d'autres épices ou des zests d'orange par exemple.*

## Chips d'épluchures



- 1 Brosser et laver vos pommes de terre ou vos carottes.
- 2 Les éplucher avec un économiste et garder la chair pour faire un plat au choix (purée, gratin, galette, soupe).
- 3 « Jeter » vos épluchures dans la friteuse, par fournée, en fonction de la taille de votre panier.
- 4 Une fois frites (5 min maxi), saler et déguster.

*Chips étonnantes pour l'apéro que vous pouvez aussi parfumer au paprika.*



Si les restes ne sont pas consommables, ils peuvent servir de festin aux poules ou être compostés.



# Quelques chiffres

Le gaspillage alimentaire est la perte de tout aliment jeté. Du champ au consommateur, de *30 à 50% des produits alimentaires sont jetés* au niveau mondial.

En France, chaque personne jette en moyenne sur une année : *20 Kg d'aliments dont 7 Kg encore emballés* ce qui représente un budget de 400 euros pour un foyer de 4 personnes. (source: agriculture.gouv.fr)

Le gaspillage ne se limite pas uniquement à l'aliment que l'on jette mais aussi aux ressources naturelles dont on a besoin pour le produire. Produire, c'est utiliser de l'eau et du pétrole, émettre du CO<sub>2</sub>, créer des déchets...

*Ce guide a pour but de vous aider à éviter le gaspillage alimentaire et donc de faire des économies.*

## 16 octobre

**Journée nationale « lutte contre le gaspillage alimentaire »  
et journée mondiale de l'alimentation**



SMCTOM  
de Vergt

## Liens utiles

[www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

[www.alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne](http://www.alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne)

[www.ecolabels.fr](http://www.ecolabels.fr)