



* PAR AN ET PAR HABITANT

DÉCHETS ALIMENTAIRES : COMMENT LES RÉDUIRE ?



ÉVITEZ CE GASPILLAGE
AVEC DES ASTUCES SIMPLES
DE GESTION ET CONSOMMATION

+ D'INFORMATIONS SUR SITCOM40.FR

Sitcom
Côte sud des Landes AU SERVICE DE SON TERRITOIRE

JETER MOINS À LA POUBELLE, OUI ! MAIS COMMENT ?



Chaque français jette en moyenne 79 kg de déchets alimentaires dont 25% sont considérés comme du gaspillage alimentaire. En effet, si 59 kg sont inévitables comme les os et les épluchures, les 20 kg restant sont des aliments non consommés dont 7 kg sont encore emballés.



59 KG
DE DÉCHETS
INÉVITABLES



20 KG
D'ALIMENTS NON
CONSOMMÉS
DONT 7 KG ENCORE EMBALLÉS

Ces déchets alimentaires encombrant inutilement nos poubelles et sont incinérés par le SITCOM Côte sud des Landes. Nous pouvons tous agir pour les réduire et faire ainsi des économies car **c'est environ 400€ par foyer qui partent annuellement à la poubelle et en fumée !**





COMMENT RÉDUIRE MES DÉCHETS ALIMENTAIRES ?

PARTIE 1

LES ASTUCES POUR MIEUX CONSOMMER



AVANT DE PARTIR FAIRE SES COURSES

L'outil indispensable = **la liste de courses**. Elle permet d'acheter seulement les produits dont on a besoin.



LE PETIT PLUS :

Prévoir ses menus et faire l'inventaire du réfrigérateur et des placards pour éviter d'acheter en double !



PENDANT LES COURSES

L'élément important à identifier sur le produit acheté = **la date de péremption**.

Il s'agit de ce que l'on appelle la DLC ou Date Limite de Consommation et la DLUO ou Date Limite d'Utilisation Optimale. Cette vigilance est surtout importante pour les produits rapidement périssables. Par exemple, le poisson ou la viande sont des aliments qui ont une DLC : si la date est dépassée, ils n'ont pas d'autre solution que d'être jetés à la poubelle.



LES PETITS PLUS :

- Acheter de petites quantités plus souvent plutôt que de grandes quantités.
- Faire ses courses, si possible, après avoir mangé : cela évitera les achats impulsifs !
- Être vigilant par rapport aux offres promotionnelles, surtout sur les denrées fraîches, car elles sont souvent achetées inutilement en grand nombre.

IDENTIFIER LA DATE DE PÉREMPTION : DLC ET DLUO QUELLES DIFFÉRENCES ?



LA DLC (DATE LIMITE DE CONSOMMATION)

est indiquée par la formule « à consommer jusqu'au... ». Elle concerne les aliments périssables à conserver au frais : viande, œufs, produits laitiers, plats cuisinés... Au-delà de cette date, les produits ne doivent pas être consommés car ils pourraient provoquer une intoxication alimentaire.



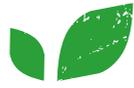
LA DLUO (DATE LIMITE D'UTILISATION OPTIMALE)

est indiquée par la formule : « à consommer de préférence avant fin... » ou « à consommer de préférence avant le... ». Elle figure sur les produits d'épicerie, les conserves, les boissons... Passée cette date, les produits peuvent encore être consommés, mais leurs qualités peuvent être altérées (goût, texture...).



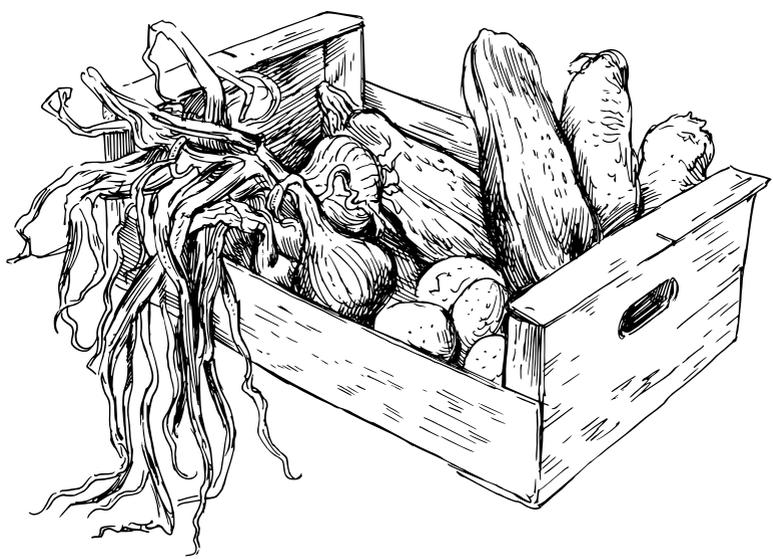
COMMENT RÉDUIRE MES DÉCHETS ALIMENTAIRES ?
PARTIE 1

LES ASTUCES POUR MIEUX CONSOMMER (SUITE)



DLC ET GASPILLAGE ALIMENTAIRE : TOUS CONCERNÉS

Chaque supermarché jette en moyenne 197 tonnes par an. Mais nous participons sans le savoir à ce gaspillage alimentaire. En effet, nous avons tendance à choisir les produits dont la DLC est la plus lointaine, même si nous allons les consommer rapidement. Certains produits atteignent ainsi la limite de consommation et les supermarchés sont obligés de les jeter ! Alors pensez-y quand vous achetez les produits périssables et que vous prenez ceux positionnés derrière.



QUELQUES ASTUCES POUR MIEUX CONSERVER MES ALIMENTS



LE RANGEMENT DES ALIMENTS APRÈS LES COURSES



Fini les denrées périmées au fond du placard ou du réfrigérateur !

- Ranger en priorité les produits surgelés et frais afin de ne pas rompre la chaîne du froid.
- Ranger les produits individuels (ex : yaourts...) et les surgelés individuels (ex : glaces...) sans leurs suremballages en carton ou en plastique afin d'éviter la contamination des aliments et du réfrigérateur !
- Ranger les aliments en fonction des dates de péremption : les derniers achetés doivent être positionnés derrière...



LA CONSERVATION DES FRUITS ET LÉGUMES

- Malgré les idées reçues, les fruits, en général, et notamment les pommes, les bananes et les tomates se conservent mieux hors du réfrigérateur.



LE PETIT PLUS :

Surveiller les fruits dans la corbeille. Enlever ceux qui sont abîmés afin qu'ils ne contaminent pas les autres.



LA CONSERVATION DU PAIN

- Placer une pomme de terre crue pelée au fond de la panierie ou entourer le pain frais d'un linge propre. Ainsi, il ne durcira pas et pourra être consommé plus longtemps.
- Pour profiter du pain de la veille, le passer au four pendant quelques minutes après l'avoir légèrement humidifié (5 minutes à 70°C) ou au grille-pain.
- Pour avoir toujours du pain à disposition, mettre le pain en trop au congélateur et le sortir ensuite à la demande.



LE PETIT PLUS :

Congeler le pain en portion (ex : demi baguette ou pain tranché) pour décongeler les quantités voulues, car le pain décongelé ne pourra pas être congelé à nouveau.





COMMENT RÉDUIRE MES DÉCHETS ALIMENTAIRES ?

PARTIE 1

QUELQUES ASTUCES POUR MIEUX CONSERVER MES ALIMENTS (SUITE)



LA CONSERVATION AU FRAIS

- Congeler les aliments qui s'approchent de la date limite de consommation, surtout si on est sûr de ne pas les consommer ! Il n'est tout de même pas conseillé de congeler un produit dont la date limite de consommation est très proche, atteinte ou dépassée et notamment si la chaîne du froid a été rompue.

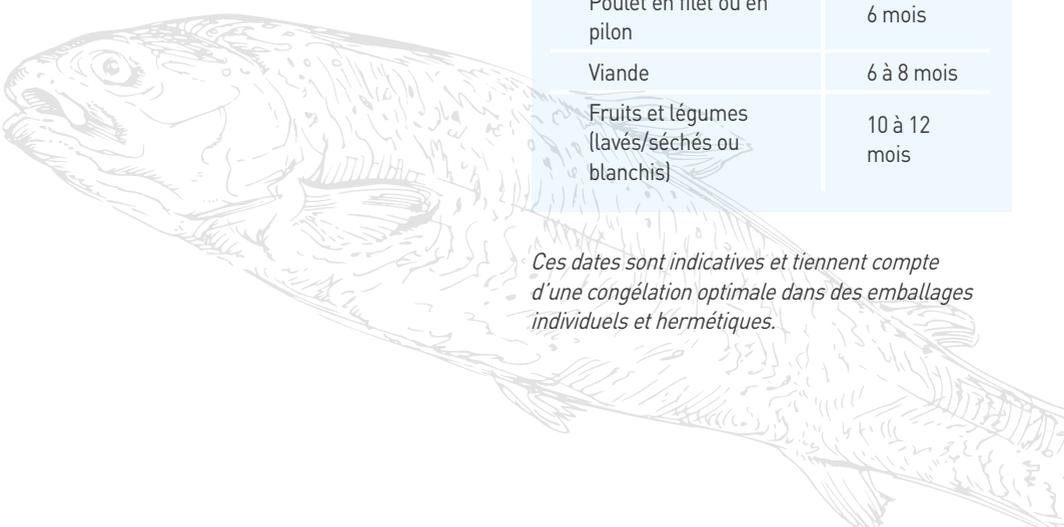


LE PETIT PLUS :

Noter la date de congélation sur l'emballage.

TEMPS DE CONSERVATION DES ALIMENTS AU CONGÉLATEUR

Pain	1 mois
Fond de tarte, pâte à gâteau, viennoiserie	2 mois
Fromage râpé et beurre	3 mois
Poisson en filet et crustacés	3 à 4 mois
Restes de plats cuisinés, soupe, sauce	3 à 4 mois
Poulet en filet ou en pilon	6 mois
Viande	6 à 8 mois
Fruits et légumes (lavés/séchés ou blanchis)	10 à 12 mois



Ces dates sont indicatives et tiennent compte d'une congélation optimale dans des emballages individuels et hermétiques.



COMMENT RÉDUIRE MES DÉCHETS ALIMENTAIRES ?

PARTIE 1

QUELQUES ASTUCES POUR MIEUX CONSERVER MES ALIMENTS (SUITE)

TEMPS DE CONSERVATION DES ALIMENTS AU RÉFRIGÉRATEUR UNE FOIS OUVERT

Fruits de mer, poissons crus	2 jours (crevettes fraîches : 1 jour)
Préparations maison, y compris légumes cuits	2 à 3 jours
Pâtisserie (contenant lait et œufs)	3 à 4 jours
Charcuterie à la coupe et viande à la coupe	3 jours
Viande hachée	24 h et cuit à cœur
Fromages à la coupe	5 jours après achat
Restes de boîte de conserve	2 jours
Crème UHT, stérilisée ouverte	5 jours
Lait stérilisé ouvert	3 jours
Lait frais	48 heures
Œufs durs dans leur coquille	4 jours
Œufs frais	28 jours
Préparations à base d'œufs crus (mayonnaise « maison, mousse au chocolat...)	24 heures
Blanc d'œuf cru et jaune d'œuf cru	1 jour
Jus de fruit entamé	quelques jours (se référer aux indications présentes sur l'emballage)

- Noter sur le produit que l'on entame (crème fraîche, charcuterie, mayonnaise, lait...) la date à laquelle on le fait. En effet, une fois ouvert, la date limite de consommation du produit ne s'applique plus !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Recueil de recommandations de bonnes pratiques d'hygiène à destination des consommateurs sur www.alimentation.gouv.fr



LES ASTUCES POUR MIEUX GÉRER MES REPAS



RESPECTER LES BONNES DOSES

- Faire cuire les bonnes doses de féculents lors de la préparation des repas.

Quelques exemples de quantité de féculents pour une personne :



PÂTES

un verre moyen ou 80 à 120 g



LENTILLES

3 cuillères à soupe bien remplies ou 1/2 verre moyen ou 60 g



RIZ

1/2 verre moyen ou 60 à 70 g



LE PETIT PLUS :

Pour avoir l'équivalent cuit de féculent cru, il faut multiplier par : 3 pour les pâtes (exemple : 100 g de pâtes crues = 300 g de pâtes cuites) et 2,5 pour le riz et la semoule.

- Une fois dans notre assiette les restes ne seront pas utilisables... alors il vaut mieux se servir des petites quantités à la fois.
- Utiliser des produits surgelés permet de faire cuire uniquement la dose dont on a besoin.



CUISINER LES RESTES : C'EST SIMPLE ET FACILE !

Bien souvent un reste de légumes ou de viande peut être un élément de base pour l'élaboration d'un cake, d'une tarte, d'une omelette ou d'un gratin. À votre imagination et bonne dégustation !



RECETTE DE LA BASE DU CAKE

- ✓ 200 g de farine
- ✓ 3 œufs
- ✓ 10 cl de lait
- ✓ 5 cl d'huile d'olive
- ✓ Un sachet de levure chimique

Battre les œufs, rajouter la farine et la levure puis mélanger. Rajouter petit à petit le lait. Ajouter l'huile. Rajouter la garniture de votre choix puis cuire 40 min. à 180°C.



RECETTE DE LA COMPOTE

C'est simple : après les avoir pelés et coupés en morceaux, il suffit de cuire les fruits doucement à feu moyen dans un fond d'eau avec quelques cuillères de sucre ou de miel (facultatif).



LES ASTUCES POUR MIEUX GÉRER MES REPAS (SUITE)



LE PAIN RASSIS PEUT ÊTRE RÉUTILISÉ :

- Il fera un élément de base pour des recettes de cuisine : pain perdu, pudding...



RECETTE DU PAIN PERDU

- ✓ 25 cl de lait
- ✓ 3 œufs
- ✓ 75 g de sucre de canne
- ✓ 6 tranches épaisses de pain

Batte les œufs avec le sucre, puis ajouter le lait. Tremper les tranches de pain dans le mélange. Faire dorer les tranches dans une poêle dans du beurre. Vous pouvez réaliser cette recette avec de la brioche !



LE PETIT PLUS :

En version salée : remplacer le sucre par une pincée de sel et accommoder avec du fromage râpé et/ou des restes de légumes.

- Séché au four, il vous permettra de faire des croûtons ou de la chapelure.



RECETTE DE LA CHAPELURE

Étaler des tranches de pain sur la plaque du four et les faire sécher à température moyenne, pour qu'elles perdent leur humidité, mais sans les faire dorer (environ 30 min. à 100°C). Une fois refroidies, les mixer ou les écraser puis stocker cette chapelure dans un bocal hermétique.



LE DOGGY BAG : QUÈSACO ?

Au restaurant et notamment à la pizzeria, on peut demander à ramener ses restes. Cela s'appelle un Doggy-bag.



LE PETIT PLUS :

Le Doggy-bag est un terme anglais qui désigne l'emballage dans lequel le client d'un restaurant peut emporter les restes de son repas. Cette pratique est très commune aux États-Unis mais moins fréquente en France.



COMMENT RÉDUIRE MES
DÉCHETS ALIMENTAIRES ?

PARTIE
1

J'AI UN POTAGER. COMMENT MIEUX GÉRER MA PRODUCTION ?



PARTAGER LE SURPLUS

Pour ne pas jeter les fruits et légumes récoltés en trop, il est toujours possible de donner dès la récolte le surplus à ses voisins, collègues ou amis. Ils seront ravis !



TROC OU ÉCHANGES

Les fruits et légumes peuvent être sources de troc alimentaire ou d'échanges de services : une pelouse tondue contre des tomates !

À SAVOIR :

Sur internet de nombreux sites existent pour troquer ses fruits, ses légumes, ses confitures... Il suffit juste de s'inscrire...



FAIRE DES CONSERVES

Faire des conserves permet de manger des légumes d'été même en hiver ! Mais pas besoin d'avoir un stérilisateur, un simple autocuiseur ou une grande marmite suffisent !



CUISINER EN GRANDE QUANTITÉ

Cuisiner les légumes en grande quantité, puis, pour les consommer plus tard, les congeler ou les mettre en conserve.





J'AI UN POTAGER. COMMENT MIEUX GÉRER MA PRODUCTION ? (SUITE)



RECETTE DE LA RATATOUILLE POUR 4 PERSONNES

- ✓ 2 aubergines
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 poivron
- ✓ 2 oignons
- ✓ 5 tomates bien mûres
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ huile d'olive
- ✓ 1 brin de thym
- ✓ 1 brin de laurier

Peler les tomates et les couper en quartiers. Emincer les poivrons en lamelles et les oignons. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faire fondre les oignons et les poivrons. Lorsqu'ils sont tendres, ajouter les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier. Saler, poivrer et laisser mijoter doucement à couvert durant 45 min. Pendant ce temps, couper les aubergines et les courgettes en dés de taille moyenne et les faire cuire séparément dans l'huile d'olive pendant 15 min., puis les ajouter au mélange de tomates. Prolonger ensuite la cuisson à feu doux pendant 10 min. Réajuster l'assaisonnement si besoin.





J'AI UN POTAGER. COMMENT MIEUX GÉRER MA PRODUCTION ? (SUITE)



PLANTER EN FONCTION DU NOMBRE DE PERSONNES

Pour ne pas produire en « sur-quantité », planter le nombre de plants de légumes en fonction du nombre de personnes.

NOMBRE DE PLANTATIONS POUR 2 ET 4 PERSONNES

LÉGUME / FRUIT	POUR 2 PERSONNES	POUR 4 PERSONNES	
Aubergine	3 plants	5 plants	
Carotte	15 m soit 150 unités	30 m soit 300 unités	
Chou brocoli	4 plants	6 plants	
Chou-fleur	3 plants	6 plants	
Concombre	2 plants	3 plants	À renouveler à 3 semaines d'intervalle
Courgette	2 plants	3 plants	À renouveler à 3 semaines d'intervalle
Fraise	6 m soit 30 plants	10 m soit 50 plants	
Haricot vert	4 m soit 32 poquets	5 m soit 40 poquets	À renouveler à 3 semaines d'intervalle
Laitue	2 m soit 8 plants	6 m soit 30 plants	À renouveler à 3 semaines d'intervalle
Oignon	6 m soit 60 unités	8 soit 80 unités	
Poivron	2 plants	4 plants	
Poireau	8 m soit 64 plants	16 m soit 128 plants	
Pomme de terre	40 m soit 90 tubercules	80 m soit 180 tubercules	
Tomate	6 plants	12 plants	