

# GASPILLAGE : ON EN VIENDRA TOUS À BOUT !



Chaque année, un Français jette en moyenne 29kg de nourriture, soit l'équivalent d'un repas par personne et par semaine. Un gâchis qui finit par peser lourd mais qui peut être évité grâce à quelques conseils faciles à mettre en pratique.

## Les conseils pour gérer ses courses et ses placards

- Jeter un coup d'œil à son réfrigérateur afin d'identifier ce dont on a vraiment besoin et d'éviter tout achat de Produits frais qui finirait à la poubelle.
- Préparer une liste de courses.
- Lorsqu'on fait ses courses, on ne s'emballe pas sur la quantité de produits frais, on les achète en petite quantité et on renouvelle ses achats au fur et à mesure de ses besoins.
- On n'y pense pas assez, mais il est déconseillé de faire ses courses le ventre vide : cela augmente le risque d'acheter des produits superflus.
- On peut aussi utiliser des boîtes de conservation afin de protéger les aliments coupés et cuisinés des bactéries, champignons ou micro-organismes présents dans le frigo. En effet, conserver correctement les aliments, c'est prolonger leur délai de consommation !

## Comment organiser son frigo ?

### Compartiment supérieur : 0 à 3°C

Jus de fruits frais, produits laitiers entamés, viandes et poissons crus, fruits de mer, charcuterie, fromages frais, produits en décongélation.

### Compartiment inférieur : 4° à 6°C

Viandes et poissons cuits, fromages à pâte dure, yaourts, crème fraîche, fruits et légumes cuits, pâtisseries...

### Bac à fruits et légumes : 8° à 10°C

Fruits et légumes frais.

### Porte : 6° à 8°

Beurre, œufs, condiments, sauces, boissons...

- Pour la conservation des produits entamés, compter 2 jours pour les plats préparés (légumes, viandes, poissons, sauces, etc.) et les pâtisseries, 3 jours pour le lait pasteurisé, 6-7 jours pour la crème fraîche, le lait UHT, les fromages blancs et les jus de fruits.
- Inutile de systématiquement jeter les aliments lorsque la date de durabilité minimale (DDM) est dépassée. Certains produits peuvent toujours être consommés sans risques !

### **Le saviez-vous ?**

#### **DLC (Date Limite de Conservation) ou DDM (Date de Durabilité Minimale) ?**

La DLC est apposée sur des denrées très périssables, elle indique « A consommer jusqu'au... ». Il est impératif de la respecter pour ne pas mettre sa santé en danger. D'ailleurs, les produits portant cette mention et ayant dépassé la date limite de conservation doivent obligatoirement être retirés de la vente.

La DDM, qui se traduit par la mention « A consommer de préférence avant le... » offre plus de souplesse : on peut tout de même consommer le produit, même lorsque la DDM est dépassée, cela n'a pas d'incidence sur la santé. En revanche, il est probable que le produit aura perdu en qualité gustative et/ou nutritionnelle.

### **Les conseils pour gérer sa cuisine**

- Congeler tout ce qui ne sera pas consommé dans les jours à venir. On peut cuisiner en grande quantité pour être tranquille pendant un moment.
- Un peu d'organisation ne fait jamais de mal : on peut anticiper les repas en prévoyant un bref tableau des menus hebdomadaires. Celui-ci nous aidera à nous approvisionner de façon plus exacte.
- Garder à l'esprit que rien ne se perd :
  - Les fruits et légumes abimés : on peut les cuisiner pour en faire de délicieuses compotes, confitures et autres soupes.
  - Les épluchures de légumes : les fanes de carottes ou de radis, les cosses de petits pois, les épluchures d'asperges, de navets ou de panais peuvent être cuisinés en soupes. Les épluchures de pommes de terre, betteraves peuvent être utilisées en chips.
  - Les restes de légumes cuits, fromages, etc. : peuvent être utilisés dans des tartes/quiches.
  - Les viandes et poissons cuits : ils rentrent dans la composition de nombreux plats : hachis parmentier, bricks fourrées, gratins, wok, etc.
  - Les purées : utilisables dans des croquettes ou en gnocchis.
  - Le pain et la brioche : on fait du pain perdu ou du pouding.
  - L'œuf : le blanc peut servir pour réaliser des meringues ou des omelettes tandis que le jaune peut être utilisé en mayonnaise, dans des pâtes carbonara, dans une pâte sablée, etc.

## À table !

Lorsqu'on reçoit des convives, mieux vaut prévoir les quantités adéquates pour ne pas avoir de surplus sur les bras. Lorsque les invités repartent, on peut faire en sorte qu'ils rentrent avec des denrées afin de limiter l'éventuelle perte de nourriture.

On veille également à choisir des assiettes et récipients adaptés : plus le réceptacle de la nourriture est grand, plus on a tendance à se servir de grandes quantités, et à en laisser dans l'assiette. Dans le cas où il y aurait malgré tout des restes, on les cuisine.

## Les applis anti-gaspi :

Des applications gratuites existent pour nous guider et nous permettre d'acheter en étant éclairé :

- On profite des paniers anti-gaspi avec l'appli toogoodtogo.
- On surveille son panier avec l'appli Check food.
- On cuisine ses restes avec frigo magic.

## SOURCES :

<https://www.mangerbouger.fr>

<https://www.cuisineaz.com/recettes-anti-gaspi-p153>

