

## Nous contacter

### CPIE DU HAUT JURA

1, Grande rue  
39170 Saint-Lupicin  
Tél : 03.84.42.85.96

[contact@cpie-haut-jura.org](mailto:contact@cpie-haut-jura.org)

[www.cpie-haut-jura.org](http://www.cpie-haut-jura.org)



HAUT-JURA



HAUT-DOUBS

### CPIE DU HAUT DOUBS

8, rue Charles le Téméraire  
25560 La Rivière Drugeon  
Tél : 03.81.49.82.99

[contact@cpiehautdoubs.org](mailto:contact@cpiehautdoubs.org)

[www.cpiehautdoubs.org](http://www.cpiehautdoubs.org)

### CPIE DE LA VALLEE DE L'OGNON

Maison de la nature  
6, rue du moulin  
70150 Brussey  
Tél : 03.84.31.75.49

[contact@cpie-brussey.com](mailto:contact@cpie-brussey.com)

[www.cpie-brussey.com](http://www.cpie-brussey.com)



Vallée de l'Ognon



BRESSE DU JURA

### CPIE BRESSE DU JURA

18, rue des deux ponts  
39230 Séllières  
Tél : 03.84.85.12.75

[cpie.bresse.jura@free.fr](mailto:cpie.bresse.jura@free.fr)

[www.cpie-bresse-jura.org](http://www.cpie-bresse-jura.org)

Les Centres permanents d'Initiatives pour l'Environnement s'engagent en faveur de **l'éducation à l'environnement et des transitions** (écologiques, énergétiques, sociales...) **pour nos territoires** dans une **logique de partenariat** avec les acteurs (partenaires publics et privés, associations et citoyens) **pour agir et construire ensemble**.

**400 €**  
de nourriture  
par famille par an  
jetés à la poubelle

**Gaspillons moins pour économiser plus !**

**Les clefs pour ne plus gaspiller**

- Taille des portions et prévision des repas
- Stockage de la nourriture
- Valorisation des restes
- Achats de nourriture et planification des courses
- Repas zéro gaspillage

Opération réalisée avec le concours financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Forêt (MAAF).

## Merci à vous ...

Nous tenons à remercier

- ❖ L'ensemble des 48 familles qui se sont engagées dans le projet « Familles zéro gaspillage ». A travers des ateliers culinaires, des visites ... ces familles ont amélioré leurs pratiques et enrichi leurs connaissances.
- ❖ L'ADEME (Agence de Développement et de Maîtrise de l'Energie) et la DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt) par le biais de son appel à projet pour le PNA (Plan National pour l'Alimentation) qui ont financé cette opération.
- ❖ Les équipes des CPIE de Franche-Comté qui ont œuvré pour accompagner les familles dans leur démarche de réduction du gaspillage alimentaire.

Chacun peut devenir « consomm'acteur » et mettre en œuvre les recommandations de ce livret.

Merci à tous.

Les équipes des CPIE de Bourgogne-Franche-Comté

Pour plus d'information sur le gaspillage alimentaire, vous pouvez vous rendre sur les sites suivants :

<http://draaf.bourgogne-franche-comte.agriculture.gouv.fr/Gaspillage-alimentaire,152>

<http://franche-comte.ademe.fr/>

<http://www.casuffitlegachis.fr/particuliers/je-m-informe/gaspillage-alimentaire-triple-enjeu>

<http://www.consoglobe.com/qui-jette-le-plus-de-nourriture-en-france-et-dans-le-monde-cg>

<http://agriculture.gouv.fr/antigaspi>

<http://www.planetoscope.com/fruits-legumes/1257-le-gaspillage-alimentaire-en-france.html>

<https://www.fne.asso.fr/dossiers/gaspillage-alimentaire-d%C3%A9finition-enjeux-et-chiffres>

<http://www.consoglobe.com/reduisez-gaspillage-aliments-2672-cg>

<http://www.asef-asso.fr/mon-alimentation/surconsommation/1117-comment-lutter-contre-le-gaspillage-alimentaire>

De nombreux autres sites sont très intéressants, n'hésitez pas à surfer, vous trouverez de multiples informations et solutions contre le gaspillage alimentaire.

## 9- Dates limites de consommation

Afin de ne pas jeter inutilement des aliments encore consommables, ne confondez pas :

### DLC – Date Limite de Consommation

« A CONSOMMER AVANT LE 01/04/2017 »

Après cette date, le produit est périmé, il est non consommable.

Faites particulièrement attention aux DLC concernant les viandes, poissons, et œufs.

### DDM – Date de Durabilité Minimale

« A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE 01/04/2017 »

Après cette date, le produit n'est pas périmé, il est sans danger pour la santé mais peut avoir perdu certaines de ces qualités.

« A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE 01/04/2017 »

Sa qualité est garantie jusqu'à 3 mois après cette date.

« A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE 04/2017 »

Sa qualité est garantie entre 3 et 18 mois après cette date.

« A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT 2017 »

Sa qualité est garantie plus de 18 mois après cette date.

Par ailleurs, un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de « pop » à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous alerter : il y a danger et il faut jeter cet aliment.

Evitez absolument de faire manger un produit périmé aux personnes fragiles : personnes âgées, nourrissons, personnes malades, ...



## Au sommaire ...

- 1- C'est quoi le gaspillage ? pages 1-2
  - Quelle quantité est gaspillée ?
  - Qui gaspille ?
  - Pourquoi gaspillons-nous ?
  - Que gaspillons-nous ?
  - Combien coûte le gaspillage pour mon foyer ?
  
- 2- La bonne quantité pages 3-4
  - Tout est question d'équilibre !
  - Comment doser les bonnes portions ?
  
- 3- Les courses pages 5-6
  - Avant les courses, à la maison, anticipation!
  - Pendant les courses, des pièges à éviter.
  
- 4- Le stockage pages 7-8
  
- 5- Valoriser les restes pages 9-10
  
- 6- Repas sans gaspillage pages 11-12
  
- 7- Que faire avec .... pages 13-16
  
- 8- Les recettes zéro gaspi pages 17-18
  
- 9- Dates limites de consommation pages 19-20

# 1- C'est quoi le gaspillage ?

C'est la nourriture qui aurait pu être consommée par l'Homme mais qui est finalement jetée.

## →Quelle quantité est gaspillée ?

Chaque année, en France, c'est 9 millions de tonnes de nourriture qui sont jetées à la poubelle soit 18 milliards de repas ainsi gaspillés.

**1/3**

de la nourriture produite dans le monde est jetée soit 28 % de la surface agricole mondiale servant à produire des denrées qui finiront dans les poubelles.

## →Qui gaspille ?



Grandes surfaces

2,3 millions de tonnes\*



Restauration collective

1,6 millions de tonnes\*



Foyers

5,2 millions de tonnes\*

**Soit 20-30 kg par personne et par an**

## →Pourquoi gaspillons-nous ?

Pour les foyers :

- Aliments laissés dans l'assiette
- Aliments préparés mais non servis
- Dates de consommation dépassées
- Méconnaissance des produits

- Pour l'agriculture, la grande distribution ... :
- Calibrage des produits
  - Gestion des stocks
  - Produits abîmés
  - Préparation, conditionnement
  - Transport
  - Rupture de la chaîne du froid
  - ...

## Terrine de fanes aux flocons

**Ingrédients** (pour 4 personnes) : un saladier de fanes, épluchures et feuilles vertes, 1 petit verre de flocons de riz (en magasin bio), 2 œufs, 2 tiges d'ail vert ou 2 gousses d'ail, 4 c. à soupe de levure de bière, 4c. à soupe d'huile d'olive, 1 peu de lait de soja ou autre (50 ml), 1 poignée de noix de cajou ou 2 c. à soupe de purée de noix de cajou, sel et poivre.

- o Nettoyez les fanes. Les épluchures devant être déjà propres, repassez-les rapidement sous l'eau. Hachez les feuilles vertes, les fanes et les épluchures dans un robot ou à l'aide d'un grand couteau.
- o Faites-les revenir dans un faitout avec 4c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Ajoutez l'ail vert ciselé ou les gousses écrasées et les noix de cajou. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez les flocons. Mélangez bien. Battez les œufs dans un saladier avec le lait de soja.
- o Préchauffez le four thermostat 6 (180°C).
- o Versez le contenu de la poêle dans le saladier. Ajoutez la levure de bière. Rectifiez la texture en ajoutant un peu de lait ou de flocons. Mélangez soigneusement.
- o Graissez un moule avec de l'huile d'olive. Versez la préparation et faites cuire 35-45 minutes.
- o Attendez le refroidissement complet avant de démouler.

## Sauce vinaigrette à l'orange

**Ingrédients** (pour 6 personnes : 20 cl d'huile d'olive, 2 c. à soupe de moutarde, 1 c. à café de miel, 2c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 orange (ou 1 citron) pressé

- o Mettre tous les ingrédients dans un récipient.
- o Remuer.
- o C'est prêt !

\* Chiffres pour la France. Source : Global Gâchis

## 8- Les recettes zéro gaspi

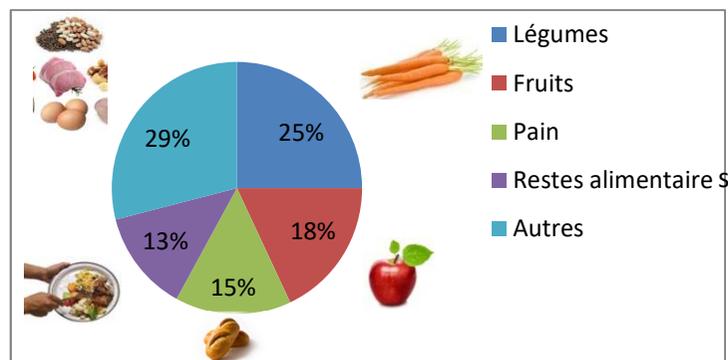
### Gougères aux épluchures de carottes et curry

**Ingrédients** (pour 3-4 personnes) : 250 ml d'eau, 125 g de farine, 100 g de fromage râpé, 4 œufs, 50 ml d'huile d'olive, 15 olives dénoyautées, sel et poivre, curry, saladier d'épluchures de carottes propres (nettoyez bien vos carottes avant de les éplucher).

- Préchauffez le four thermostat 6 (180°C).
- Dans une casserole, faites chauffer l'eau avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez d'un seul coup la farine et mélangez énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit épaisse et se décolle des parois. Coupez alors le feu et incorporez les œufs un par un à la cuillère. Attendez que l'œuf précédent soit bien incorporé avant de mettre le suivant.
- Ajoutez ensuite les olives coupées en morceaux, le fromage râpé, le curry et les épluchures de carottes. Huilez une plaque allant au four et, à l'aide de 2 cuillères à soupe, déposez des petits tas de pâte en laissant un espace entre eux. Enfourez pour 25 minutes environ.
- Sortez les gougères quand elles sont légèrement dorées.



### → Que gaspillons-nous ?



### → Combien coûte le gaspillage pour mon foyer ?

Chaque année, une famille de 4 personnes jette 400 € de denrées alimentaires à la poubelle à cause du gaspillage.

Sources: #çasuffitlegâchis ADEME

Food and Agriculture organization of United Nations

CREPAQ : Centre de ressources d'écologie pédagogique d'Aquitaine



### Le projet « Familles zéro gaspillage »

Mené par l'Union régionale des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement de Franche-Comté (URCPIE), ce projet cherche à contribuer à une meilleure prise en compte du gaspillage alimentaire en encourageant les familles à agir concrètement afin de réduire la quantité de déchets produits.

Lors des opérations de communication organisées dans différents lieux fréquentés (supermarchés, médiathèques, ...), des familles ont décidé de se mobiliser en participant au défi « Familles zéro gaspillage » : suivi de la production de déchets dans chaque foyer, participation à des ateliers culinaires, accompagnement régulier, partages et discussions autour du gaspillage alimentaire ... autant d'actions qui visent à montrer aux familles qu'elles peuvent influencer sur la diminution du gaspillage alimentaire en modifiant leur façon d'acheter et de se nourrir.

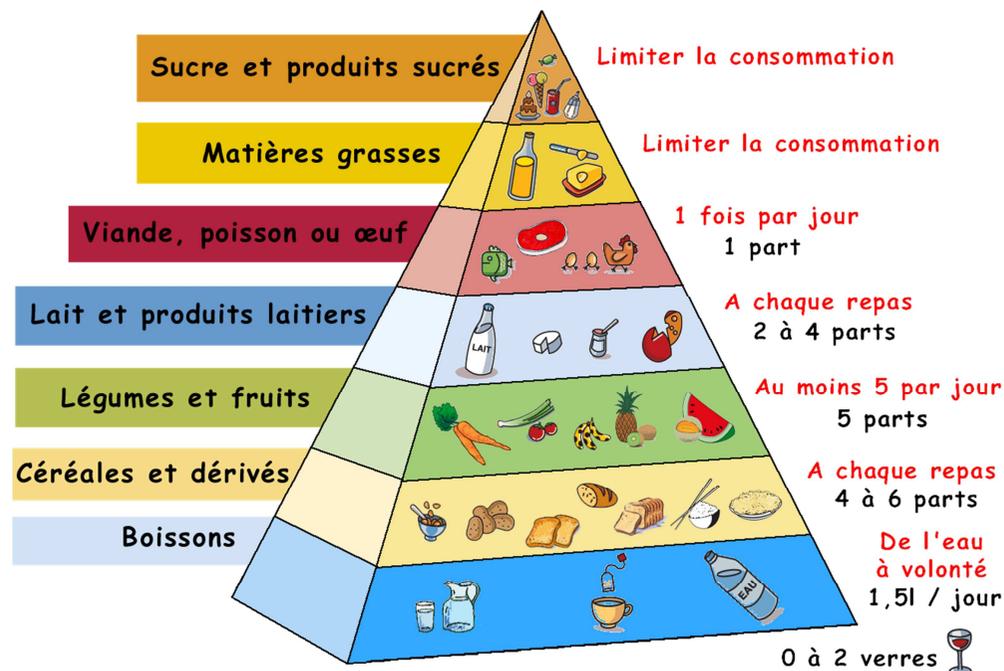
**Plus d'infos auprès des CPIE de Franche-Comté.**

## 2- La bonne quantité

Pour limiter le gaspillage alimentaire, il faut adapter les portions au nombre de convives et cuisiner les quantités appropriées au regard des recommandations nutritionnelles.

### → Tout est question d'équilibre !

Pour avoir une alimentation équilibrée, veillons à fournir à notre organisme des aliments diversifiés piochés dans les 7 familles d'aliments, dans des proportions adéquates :



<http://soutien67.free.fr/svt/homme/alimentation/alimentation.htm>

### Tourte bœuf bourguignon purée

**Ingrédients** : pâte brisée, moutarde, reste de purée, reste de bœuf bourguignon (ou autre viande), 1 jaune d'œuf.

- Préparez la pâte brisée.
- Préchauffez four à 180°C.
- Mettez un peu de moutarde au fond de la tarte.
- Mixez la viande et la purée, puis étalez le mélange sur la tarte.
- Couvrez avec de la pâte brisée et bien refermez les bords.
- Dorez le dessus de la tarte à l'œuf.
- Laissez cuire 30-40 minutes au four à 180°C.

### Pain perdu aux pommes

**Ingrédients** : pain rassis, pommes, lait, œuf, et autres ingrédients selon goûts et possibilités: sucre, cannelle, miel, raisins secs, noisettes,...

- o Beurrez un plat à four.
- o Coupez le pain rassis en cubes.
- o Mettez les pommes en tranches.
- o Recouvrez d'un mélange de lait et d'œuf, ajoutez au choix : sucre cannelle, miel, raisins secs, noisettes,...
- o Enfournez 30 minutes à 180°C.



## Tarte tomate mozzarella basilic crème fraîche

**Ingrédients :** pâte brisée ou feuilletée, tomates, reste de mozzarella, reste de crème fraîche, 1 œuf, basilic, fond de moutarde. Vous pouvez modifier la recette en ajoutant des restes de courgettes, d'aubergines, d'olives,...



- Préparez la pâte brisée ou feuilletée.
- Préchauffez four à 180°C.
- Étalez de la moutarde au fond de la tarte.
- Coupez les tomates crues en dés ou tranches.
- Coupez la mozzarella en dés et la poser sur les tomates.
- Ajoutez 20 cl de crème fraîche mélangée à 1 œuf battu. Étalez sur la tarte et saupoudrez de basilic.
- Laissez cuire 30 minutes au four à 180°C.

... avec une demi-baguette de la veille : du pain perdu à la mozzarella

**Ingrédients :** une demi baguette de pain, 4 œufs, sel, poivre, origan, mozzarella

Coupez la baguette en tronçon de 2 cm d'épaisseur.

Dans un saladier, mélangez au fouet les 4 œufs avec le sel, le poivre et 1 c à c d'origan.

Trempez les morceaux de pain dans ce mélange et les faire cuire avec un peu de matière grasse à la poêle pendant 5 minutes.

Détaillez la mozzarella en tranche, salez et poivrez.

Déposez le pain perdu dans un plat à gratin. Recouvrez chaque tranche avec des morceaux de mozzarella et passez au grill 3 minutes le temps de faire fondre le fromage.

## → Comment doser les bonnes portions ?

Il suffit d'associer la quantité recommandée pour une personne à un outil de mesure simple : verre doseur, grande cuillère, bol, ou même ses mains et de répéter la dose en fonction du nombre de convives.

<http://www.lespetitsgestesdurables.fr>

Voici quelques astuces :

	<p><b>LÉGUMES</b> 1 part en entrée = 100 g 1 part = 250 g environ en accompagnement</p>		<p><b>FRUITS</b> 1 part = 80 à 100 g</p>
	<p><b>FROMAGES</b> 1 part = 30 à 40 g</p>	<p><b>VIANDE</b> 1 part = 100 à 120 g environ</p>	
		<p><b>RIZ / SEMOULE</b> 1 part = 70 g environ</p>	
<p><b>PATES</b> 1 part = 100 g environ</p>		<p>3</p>	<p><b>LENTILLES</b> 1 part = 60 g environ</p>

Et dans le commerce :

- Règle à spaghettis, casseroles graduées, verre mesureur.
- Sur l'emballage de certains paquets, les réglottes de dosage.

## 3- Les courses

Pour limiter le gaspillage alimentaire, il faut acheter uniquement ce dont on a besoin au regard des menus planifiés.

→ Avant les courses, à la maison, anticipation !

1- Evaluer ses réels besoins.



2- Vérifier le contenu des placards et du réfrigérateur pour éviter d'acheter en double.



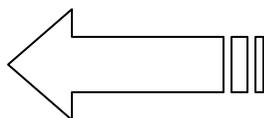
3- Mieux encore, programmer ses menus sur une semaine.



4- Rédiger une liste de courses en conséquence.



N'hésitez pas à utiliser ce type d'outil pour planifier les repas sur la semaine !



A télécharger :

<http://lacuisinedemyrtille.blogspot.fr/2013/05/planifier-ses-menus-plannings-vierges.html>

### ... avec des restes : un diplomate salé

**Ingrédients** : 200 g de restes (légumes, lentilles, carottes, riz), 125g de pain, 250 ml de lait, 2 œufs, fromage râpé

Faites tremper le pain avec le lait et les œufs battus.

Ajoutez les restes et le fromage râpé.

Salez, poivrez.

Faites cuire au four à 170 °C ou en cocotte.

Quand le mélange prend un aspect de gâteau cuit : c'est prêt !

### Des pieds de champignons : un velouté

Vous avez utilisé des chapeaux de champignons pour une recette et il vous reste les pieds ? Voici une recette toute simple pour les utiliser. Dans une petite casserole de bouillon de volaille ou d'eau mettez vos pieds de champignons ainsi qu'un demi poireau (ou un reste de laitue flétrie et une pomme de terre).

Portez à ébullition, salez, poivrez, et laissez cuire 20mn.

Mixez le tout en ajoutant un peu de crème fraîche, juste comme vous aimez. Selon la quantité vous en ferez une soupe ou alors juste une petite crème en verrine ou en amuse-bouche.

Servez froid ou chaud.



#### CONSEIL :

Eliminez le bout terreux des champignons et hachez-les grossièrement. Faites sauter à la poêle au beurre, avec une persillade. Garnissez-en une viande grillée ou une omelette.

## 7- Que faire avec ....

... un reste de biscuit : une pâte à tarte sucrée

**Ingrédients :** 200g de biscuit,  
80g de beurre

Mixez le biscuit.  
Ajoutez le beurre et malaxer.  
Étalez cette pâte du bout des doigts  
dans un moule à tarte.  
Mettez au four 15', thermostat 160°C.  
Garnissez d'une compote de fruits  
abîmés, de crème pâtissière !



Voilà un dessert 100% anti-gaspi.

**CONSEIL :** Faites-vous confiance et osez tester de nouvelles recettes zéro gaspillage.

### Crouton de pain jambon fromage

**Ingrédients :** reste de pain sec, œufs, jambon, restes de fromage

- Humidifiez le pain dans de l'œuf battu
- Coupez des tranches assez épaisses de pain
- Placez le jambon et les morceaux de fromage entre deux tranches de pain
- Faites chauffer et griller à la poêle



→ Pendant les courses, des pièges à éviter.

- Ajuster les quantités à mes besoins réels (vrac, unité ou lots). Les promotions, c'est parfois la bonne affaire pour le gaspillage alimentaire.

- S'en tenir à sa liste de courses.

- Acheter les produits frais et surgelés en dernier pour respecter la chaîne du froid et limiter les risques de développement de bactéries.

- Penser aux sacs isothermes !

- Acheter régulièrement les produits rapidement périssables comme la viande, les légumes et fruits frais.

- Veiller au transport des aliments fragiles.

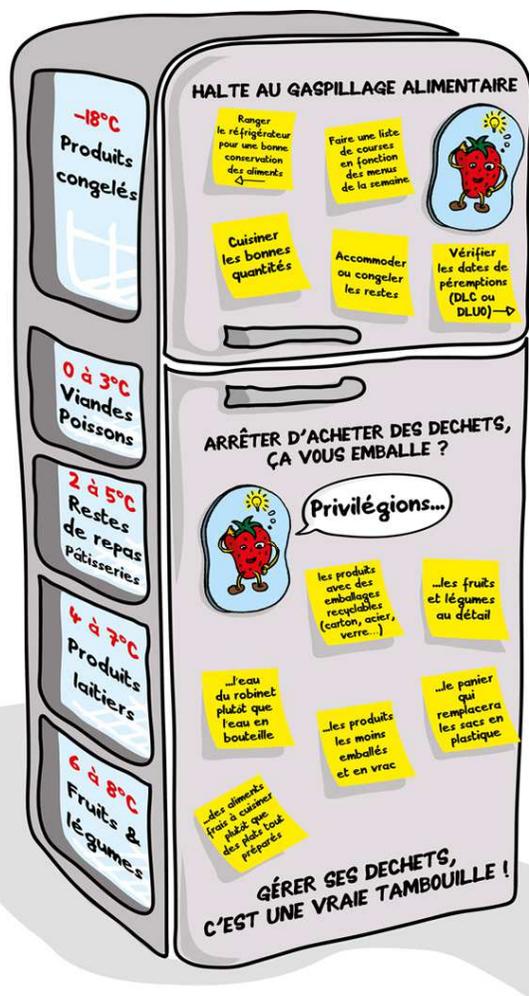
Privilégier les « moches », fruits et légumes biscornus qui risquent de finir à la poubelle faute de correspondre aux canons de la beauté commerciale.

- Faire les courses après un repas plutôt que le ventre vide.

- Vérifier les dates limites de consommation (DLC) ou de durabilité minimale (DDM).

## 4- Le stockage

Pour limiter le gaspillage alimentaire, il faut stocker ses aliments correctement, au bon endroit et dans les bonnes conditions, pour éviter de retrouver des produit périmés, talés, pourris ou moisis.



### Dans le frigo

- Connaître les zones de froid de son frigo et ranger les aliments aux endroits adaptés.
- Un tableau magnétique peut être apposé dessus pour noter les produits manquants ou ceux à manger rapidement.
- Nettoyer son frigo au moins une fois par mois.

### Dans les placards

- Penser à mettre en avant les produits dont la date de péremption est proche, et à les intégrer dans les menus de la semaine.
- Bien refermer les paquets entamés avec des pinces à linge par exemple (farine, pâtes, sucre...) pour éviter les mites alimentaires, les moisissures et les champignons.
- Conserver les produits entamés dans des boîtes hermétiques pour qu'ils ne perdent pas leurs arômes, couleurs, textures,...

## Menu

### Apéritif

- \* Gougères aux épluchures de carottes et curry
- \* Terrine d'épluchures
- \* Chips d'épluchures de pommes et poire
- \* Boisson locale

### Entrée

- \* Moulinée toute blanche de légumes d'hiver
- \* Carottes râpées au cumin et à l'orange

### Plat

- \* Boulettes de viande de bœuf au citron
- \* Frites de patates douces

### Dessert

- \* Crumble pommes poires et spéculoos
- \* Orangettes

## 6- Repas sans gaspillage

Pourquoi ne pas utiliser l'ensemble des parties des aliments que nous achetons : fanes, épluchures, pelures... ?

Beaucoup de fanes et d'épluchures sont utilisables en cuisine si tant est que les fruits et légumes que vous utilisez soient issus de **l'agriculture biologique**.

Dans le menu ci-contre, la totalité des aliments est utilisée ce qui permet de mettre en place un menu sans gaspillage hormis les restes d'assiettes. Dans l'exemple de la salade de carottes à l'orange, on prévoit des orangettes en dessert pour utiliser les écorces d'orange et des gougères aux épluchures de carottes en apéritif.



### Listes des fanes, épluchures, trognons utilisés en cuisine

#### Les fanes

- carottes
- radis
- navets
- betteraves
- fenouils
- oignons

#### Les feuilles vertes

- poireaux
- blettes
- choux
- boules de céleri
- feuilles extérieures des salades

#### Les épluchures

- carottes
- navets
- aubergines
- betteraves
- courgettes
- pommes
- poires

#### Les écorces et les cosses

- oranges
- citrons
- pamplemousses
- fèves
- petits pois

#### Les tiges, les queues

- persil et autres herbes souples (basilic, cerfeuil...)
- choux, brocolis, choux-fleurs
- thym, gousses de vanille (pour infusion)
- champignons



### Dans le congélateur

- Tenir une liste à jour des produits.
- Étiqueter les boîtes ou sacs en précisant le contenu, le nombre de portions, les dates limites de conservation.
- Ne pas congeler de produits laitiers.

### Autres

- Penser à séparer les fruits et légumes talés ou moisis de ceux qui sont sains.
- Pour conserver le moelleux du pain, on peut le placer dans une boîte hermétique avec une moitié de pomme.
- Pour rajeunir des vieilles carottes, rajouter une cuillère à café de sucre à l'eau de cuisson.

Aliments **stockés** : durée de vie **limitée** !

Aliment	Réfrigérateur (4 °C)	Congélateur (-18 °C ou moins)		
VIANDE, VOLAILLE, POISSONS ET FRUITS DE MER			ALIMENTS PRÉPARÉS	
Œufs frais	3 à 5 semaines	Non	Soupes et ragoûts	3 à 4 jours / 2 à 3 mois
Saucisses et viandes froides	2 semaines	1 à 2 mois	Sauce et bouillon	1 à 2 jours / 2 à 3 mois
Bacon	7 jours	1 mois	Pizzas	3 à 4 jours / 1 à 2 mois
Jambon cuit entier	7 jours	1 à 2 mois	Plats principaux	3 à 4 jours / 3 à 6 mois
Viande hachée ou en cubes	1 à 2 jours	3 à 4 mois	Confitures	3 semaines / 1 an
Bœuf, veau et agneau frais	3 à 5 jours	9 mois	PRODUITS LAITIERS	
Porc frais	3 à 5 jours	6 mois	Beurre	1 à 2 mois / 3 mois
Viande cuite	3 à 4 jours	2 à 3 mois	Fromages fermes	3 à 4 semaines / 6 mois
Volaile fraîche	1 à 2 jours	9 mois	Fromages à pâte molle	1 semaine / 3 mois
Volaile cuite	2 à 4 jours	4 à 6 mois	Cottage, ricotta	1 semaine / À éviter
Pépites de volaille cuites	2 jours	1 à 3 mois		
Poissons maigres (morue, aiglefin, sole...)	1 à 2 jours	6 mois		
Poissons gras (saumon, maquereau...)	1 à 2 jours	2 à 3 mois		
Poissons cuits	3 à 4 jours	4 à 6 mois		
Crustacés et coquillages crus	2 jours	3 mois		
Crustacés et coquillages cuits	3 à 4 jours	3 mois		

Ces informations sont indicatives et peuvent varier selon le fonctionnement des appareils et le conditionnement des aliments.

Savez-vous bien ranger votre frigo ?  
Testez vos connaissances sur  
<http://agriculture.gouv.fr/jeux-frigo/>

## 5- Valoriser les restes

Longtemps considéré comme un geste « radin », le fait de garder ses restes est devenu très en vogue. Même les plus grands restaurants s’y mettent et proposent parfois de remporter le reste de son assiette avec le Gourmetbag !

Plus d'information sur [gourmetbag.fr](http://gourmetbag.fr)  
« Ce n'est être radin que de recuisiner ce que l'on a payé ».

### Gourmandes écorces (recette à réaliser avec des agrumes bio)

Gardons nos écorces d'agrumes : quelques zestes pour donner du pep's à nos petits plats, qu'ils soient sucrés (tarte, gâteaux, crèmes, yaourts...) ou salés (risotto, papillotes, terrines...).

Les écorces entières d'oranges sont délicieuses confites.

Séchées et mixées, ces écorces confites (à conserver à l'abri de la lumière) pourront facilement remplacer le zeste dans une recette.

Saviez-vous que les **ECORCES DE MELONS** se cuisinent en confiture ?

Egalement, la **peau de pastèque marinée** avec du vinaigre et des épices se révèle être un excellent condiment.



**VALORISER SES RESTES C'EST AUSSI :**

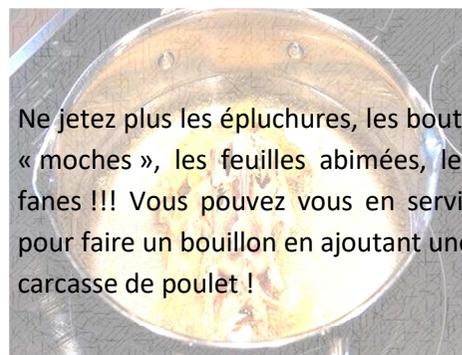
- **COMPOSTER SES DÉCHETS ORGANIQUES ;**
- **LES DONNER AUX ANIMAUX DE COMPAGNIE**

Sachez qu'en moyenne 20 % (sources : SYDED Lot) des déchets contenus dans les poubelles d'ordures ménagères peuvent être compostés !

### →Et si j'ai des restes ?



Pensez à congeler les restes même en très petite quantité : ils vous dépanneront pour faire une « gamelle » ou quand vous n'avez pas le temps de cuisiner.



Ne jetez plus les épluchures, les bouts « moches », les feuilles abimées, les fanes !!! Vous pouvez vous en servir pour faire un bouillon en ajoutant une carcasse de poulet !

En choisissant des légumes issus de l'Agriculture Biologique vous n'êtes pas obligé d'éplucher (il suffit de les brosser très soigneusement pour éliminer la terre) vos légumes : vous conservez ainsi toutes les vitamines, vous gagnez du temps et de l'argent : le prix au kilo prend en compte l'ensemble du produit (comme les carottes). Il suffit juste de les brosser pour éliminer la terre.



**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les poules sont d'incroyables gourmandes !

Une seule poule bien choyée peut manger jusqu'à 150kg de déchets alimentaires par an. Voilà une façon originale de recycler vos restes de repas, épluchures et de récupérer de bons œufs frais.