

DÉCHETS - LES FICHES PRATIQUES

Réduire au quotidien



# NOS POUBELLES N'ONT PAS SI FAIMI

## Déchets alimentaires



Nous jetons  
**20 kg**  
de nourriture  
par an\*

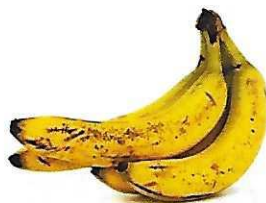
\*Étude menée en France et dans  
7 pays européens par  
The Consumer View - juin 2011

En France, l'ADEME estime que nous jetons **20kg de nourriture par an** à la poubelle. Une autre étude\* estime que les aliments jetés dans les poubelles européennes chaque année représentent **430 € par ménage ...**

Comme **88% des français** se disent prêts à **modifier leurs habitudes de consommation** pour diminuer le gaspillage alimentaire\*, voici un aperçu des meilleures pratiques et conseils disponibles sur le sujet !



# LES FRUITS ET LÉGUMES



## → PETITES QUANTITÉS

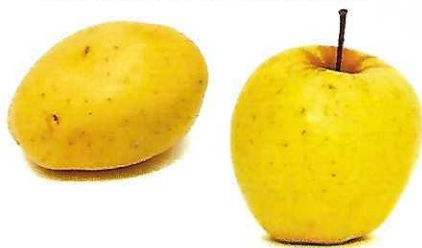
Acheter moins et plus régulièrement auprès des commerçants permet de limiter les pertes.

## → QUALITÉ

Des produits de bonne qualité résistent mieux au temps.

## → STOCKAGE

Pour conserver plusieurs mois vos pommes de terres sans germe, les placer dans un endroit sec et noir avec deux pommes. Les autres légumes sont stockés en bas du réfrigérateur.



## → ASTUCES

Emballer les champignons dans du journal permet de les garder plus longtemps ; des légumes défraîchis retrouvent leur croquant après un rapide séjour dans l'eau froide ; du pain dur retrouve son croustillant après avoir été humidifié et passé au four ; les pommes frites se dérident dans l'eau bouillante ; la crème fraîche se conserve un mois au réfrigérateur en la plaçant dans une boîte hermétique.

## → CONGÉLATION

Les fruits et légumes avancés peuvent être congelés pour vos soupes d'hiver. Les tomates peuvent être converties en sauce.

## → SAISONNALITÉ

Les fruits et légumes importés sont déjà « fatigués » et s'abîment plus vite.

## → COMPOSTER

Si les produits sont perdus, opter pour le compost.



# LA CONGÉLATION ET LA CONSERVATION DES RESTES

Quelques rappels sur les durées de conservation :



ALIMENTS	CONGÉLATION (-18° C MINI)
LÉGUMES (BLANCHIS) & FRUITS	10 mois
VIANDE	8 mois (5 mois si cuisinée)
SOUPE	3 mois
POISSON	3 mois (2 mois si cuisiné)
TARTE, TOURTE, PIZZA	2 mois

# CONSEILS « ANTIGASPI »

## INGRÉDIENTS

- 1 liste des **menus à venir**
- 1 coup d'œil dans les **placards**
- 1 liste de **course**

## PRÉPARATION

- 15 minutes** avant de partir faire les courses

## COÛTS

- 400 € par an\***

UNE ÉCONOMIE DE  
**400 €**  
par an

**1.** Avant de partir faire les courses, **ouvrir les placards et le réfrigérateur** et penser à intégrer les aliments restants à vos futurs menus.

**2.** Intégrer les éléments manquants à la liste de courses en tenant compte autant que possible du **nombre de personnes prévues à table**. Un surplus de pommes de terres, de riz, de pâtes, de céréales... permettra de faire face aux imprévus.

**3.** **Se limiter aux articles sur la liste**. Faire attention aux promotions qui parfois incitent à acheter plus que ce que l'on pourra consommer, en particulier des produits frais.

**4.** Contrôler les **dates limites de consommation (DLC)** des produits frais que vous achetez.



**5.** Réserver **les surgelés pour la fin**.

**6.** Pour remplir le réfrigérateur, suivre la règle du « **dernier arrivé, dernier sorti** ». Disposer les légumes en bas, les viandes et poissons au milieu et les laitages, fromages et charcuteries sur les étages supérieures.

**7.** Conserver les restes **dans des boîtes en plastiques**, pour une hygiène optimale et une conservation plus longue (2 à 3 jours).

**8.** Garder **fanes et légumes défraîchis** pour les soupes.

**9.** **Penser à congeler** (même les restes, en portion individuelles, ils seront pratiques pour une pause déjeuner)

