

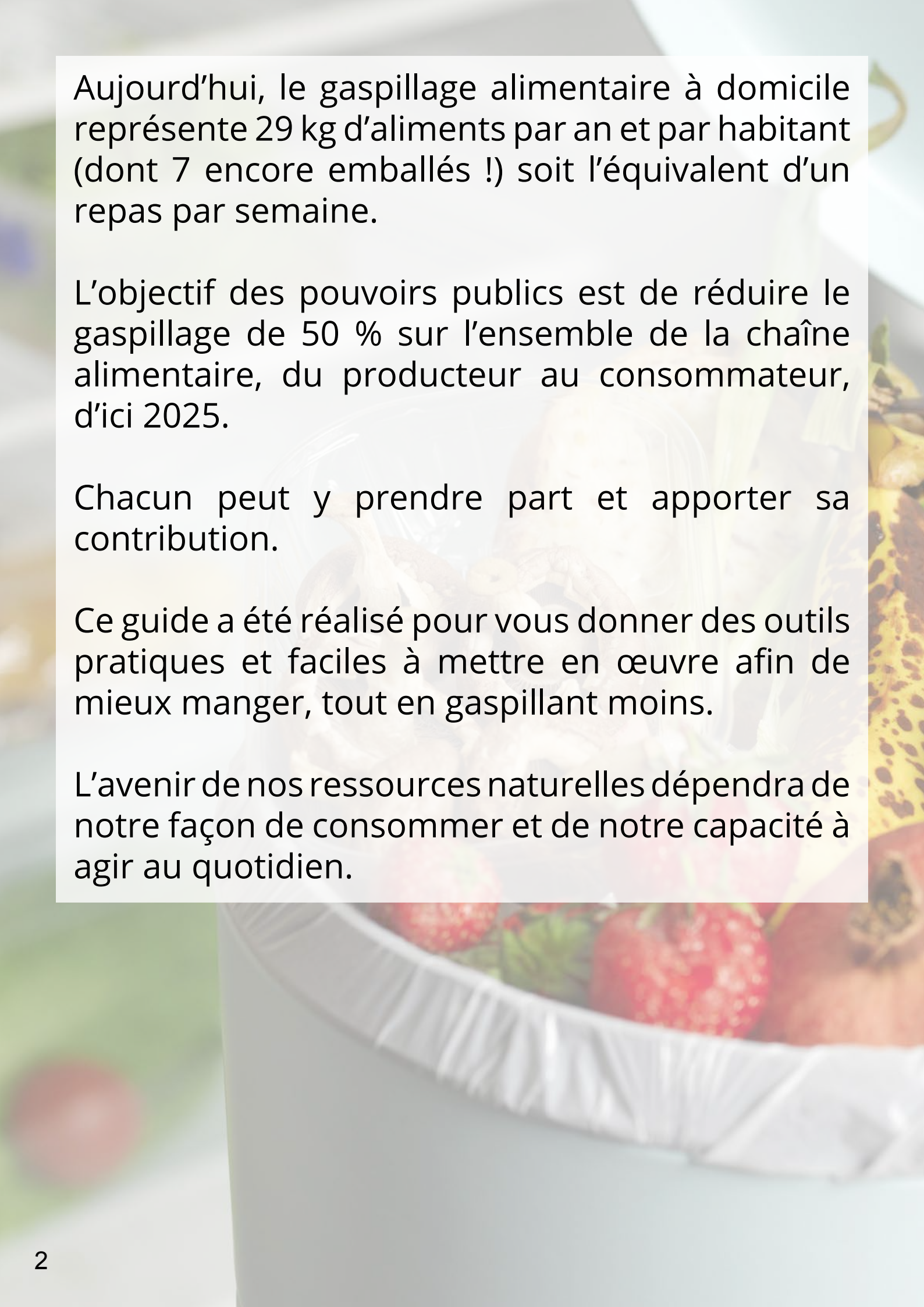


Photographie © Paul Miller



Vendée  
Grand  
Littoral  
TALMONT MOUTIERS  
COMMUNAUTÉ

# Guide ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE à la maison



Aujourd'hui, le gaspillage alimentaire à domicile représente 29 kg d'aliments par an et par habitant (dont 7 encore emballés !) soit l'équivalent d'un repas par semaine.

L'objectif des pouvoirs publics est de réduire le gaspillage de 50 % sur l'ensemble de la chaîne alimentaire, du producteur au consommateur, d'ici 2025.

Chacun peut y prendre part et apporter sa contribution.

Ce guide a été réalisé pour vous donner des outils pratiques et faciles à mettre en œuvre afin de mieux manger, tout en gaspillant moins.

L'avenir de nos ressources naturelles dépendra de notre façon de consommer et de notre capacité à agir au quotidien.

# Sommaire

Des actions concrètes et faciles à mettre en oeuvre.

Avant l'achat .....	Page 4
Pendant l'achat .....	Page 6
Après l'achat .....	Page 8
Produits de saison .....	Page 10
Astuces de conservation .....	Page 12
Cuisiner les restes .....	Page 14

# Avant l'achat



## 1

### Faire un inventaire régulier du réfrigérateur et des placards

Il est fréquent d'oublier des produits et ingrédients dans le réfrigérateur. Si je n'agis pas, ces aliments seront périmés et devront être jetés dans quelques jours.

Pour éviter le gaspillage, je fais régulièrement un inventaire à la recherche d'éventuels aliments oubliés.

Je vérifie les dates de péremption pour définir mes priorités de consommation.

# Avant l'achat



## 2

### Etablir à l'avance les menus de la semaine

Je réfléchis aux menus de la semaine. Cela me permet d'évaluer au mieux les besoins des jours à venir. Il m'est alors facile d'effectuer des achats responsables, en justes quantités, et de bien gérer mes stocks.

Si je manque d'inspiration, je peux trouver des idées dans les livres de recettes ou sur internet.

Je tiens compte des saisons. En consommant des légumes ou des fruits de pleine saison, je suis sûr(e) qu'ils ont meilleur goût... et sont moins chers !

*Voir pages 10 et 11*

## 3

### Rédiger une liste de courses en fonction du stock et des besoins

Je fais une liste de courses. Ainsi, je fais correspondre mes achats avec mes besoins et j'évite le superflu.

*lait  
farine  
beurre  
fromage  
pommes  
tomates  
sucre poudre  
brioche  
oeufs  
yaourts*

# Pendant l'achat

# 1

## Être attentif à l'étiquetage et aux dates de péremption

En grande surface, les étiquettes des produits contiennent beaucoup d'informations mais l'une des premières choses à regarder est la date de péremption.

ATTENTION, NE PAS CONFONDRE

**À consommer jusqu'au** : DLC

**À consommer de préférence avant le** : DLUO ou DDM



### DLC

DATE LIMITE DE  
CONSOMMATION  
À CONSOMMER  
AVANT LE  
01 / 01 / 2019

Après cette date, le **produit est périmé** et non consommable.

### DLUO ou DDM

DATE LIMITE D'UTILISATION  
OPTIMALE ou DATE DE  
DURABILITÉ MINIMALE  
À CONSOMMER DE  
PRÉFÉRENCE AVANT LE  
01 / 01 / 2019

Après cette date, le **produit n'est pas périmé** mais peut avoir perdu certaines de ses qualités (saveur...).

# 2

## Acheter les quantités adaptées à la taille du ménage et aux habitudes alimentaires

Pour chacun des repas prévus sur le menu, je réfléchis au nombre de personnes que j'ai à nourrir et à ce qu'ils mangent habituellement.

Normal ! Je ne prévois pas la même quantité pour moi seul(e) que si nous sommes cinq à la maison.

Je me base sur les quantités indiquées dans les recettes... et sur les habitudes alimentaires de mes convives !

# Pendant l'achat

3

## Acheter les produits réfrigérés et surgelés à la fin

Pour conserver convenablement la nourriture, il est important de respecter la chaîne du froid. Le but étant d'éviter au maximum le dégel des aliments pendant mes courses et pendant leur transport.

Je prends donc ces produits à la fin des courses et j'utilise une glacière ou un sac isotherme pour leur transport.



4

## Bien s'assurer que l'emballage n'est pas endommagé



Cela tient à peu de choses mais il arrive que l'emballage de certains produits frais ou surgelés s'abîme ou se perce lors du transport vers le magasin, ou après manipulations par les clients.

Un emballage ouvert ne permet pas la bonne conservation des produits frais.

Je vérifie donc l'état de leurs emballages avant d'acheter mes produits.

5

## S'en tenir strictement à la liste des courses

Cela paraît simple mais les promotions, les opérations date courte, les formats familiaux sont partout et pour tous types de produits.

Je m'en tiens à ma liste de courses. Cela m'évite d'être tenté(e) par des achats superflus qui ne correspondent pas à mes besoins. Il ne faut pas confondre besoin et envie !



En revanche, rien ne m'empêche de profiter d'une opération date courte ou d'une promotion sur un produit faisant partie de ma liste, en faisant attention de ne pas acheter des quantités inutiles.

# Après l'achat

## 1

### Ranger le plus rapidement possible les produits dans le réfrigérateur et/ou le congélateur

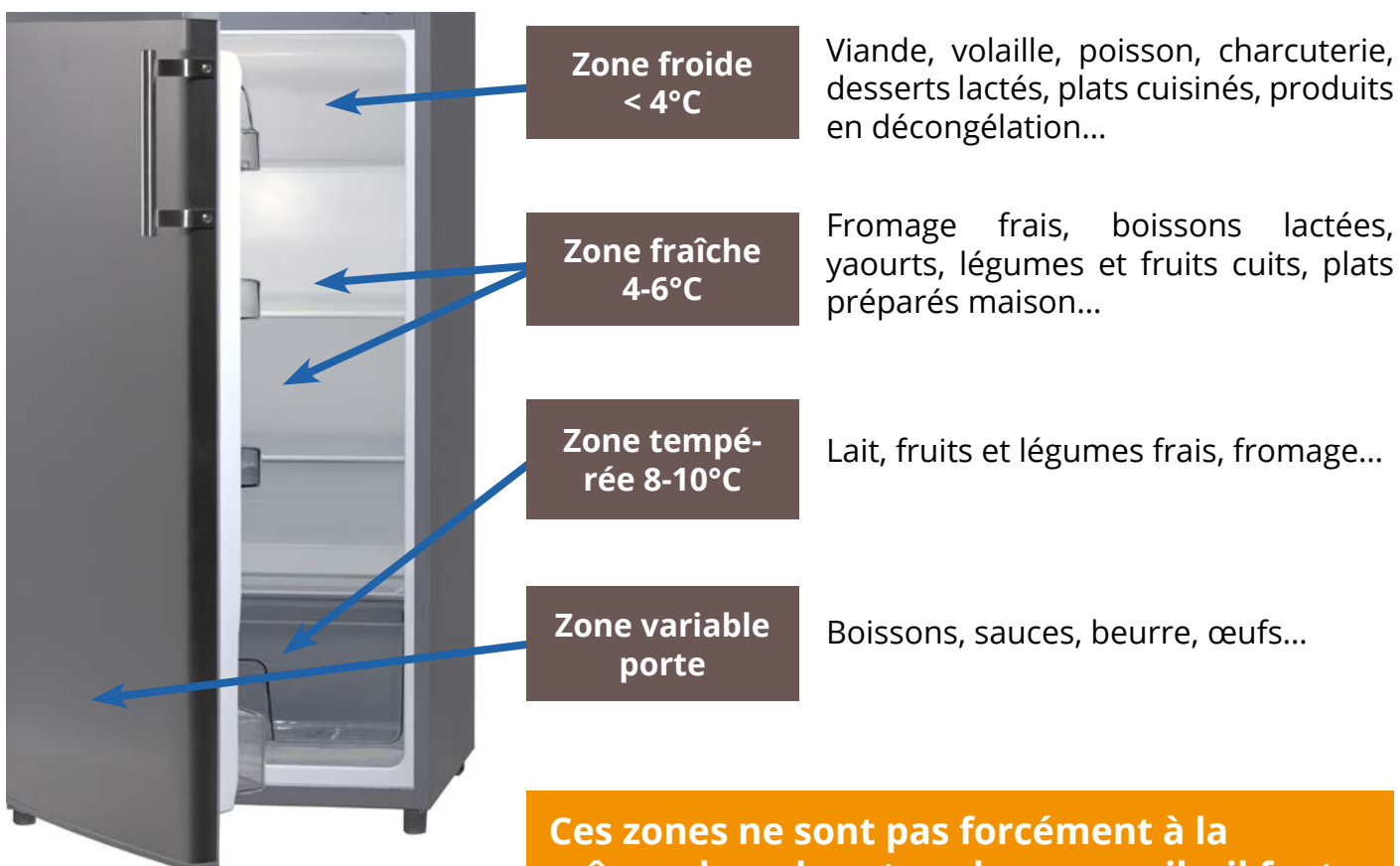
Il s'agit encore de respecter la chaîne du froid. Dès l'arrivée à mon domicile, je range en priorité les produits au congélateur, puis les produits au réfrigérateur. Le reste peut attendre... Cette règle est simple mais importante pour la bonne conservation des produits.

## 2

### Ranger correctement les aliments dans le réfrigérateur en respectant les différentes zones

Un réfrigérateur comporte plusieurs zones de températures différentes. Cette organisation est décrite dans la notice du réfrigérateur.

En rangeant correctement les aliments, je peux les conserver plus longtemps. Très important : premier entré (au réfrigérateur ou au congélateur), premier sorti !



**Ces zones ne sont pas forcément à la même place dans tous les appareils, il faut consulter la notice de votre réfrigérateur !**



# Après l'achat

## 3

### Accommoder les restes

Malgré mes précautions, il me reste un peu de viande et quelques pâtes... Que puis-je en faire ?

Il existe une multitude de recettes simples et bonnes pour cuisiner les restes.

Pages 14 et 15, quelques exemples sont donnés.

Pour encore plus de recettes, je vais sur le site internet [ecomatismes.fr](http://ecomatismes.fr)



## 4

### Composter les déchets alimentaires ou les donner aux poules



Il est dommage que les déchets alimentaires finissent dans les ordures ménagères pour être enfouis ou incinérés !

Le compostage et/ou l'adoption de poules permettent de réduire de façon importante et utilement le poids de ma poubelle.

Une fois mûr, je peux utiliser le compost pour notre jardin ou le potager. Les poules animeront notre quotidien et nous donneront d'excellents œufs frais !

PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

## MES PRODUITS DE PRINTEMPS



### LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

### POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

### FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

### FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

### BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

## MES PRODUITS D'ÉTÉ



### LÉGUMES

Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

### POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

### FROMAGES

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

### FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

### BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

# MES PRODUITS D'AUTOMNE



## LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.



## POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grouin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tauxud.



## FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.



## FRUITS

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.



### BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

# MES PRODUITS D'HIVER



## LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.



## POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grouin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tauxud.



## FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.



## FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.



### BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



## Céleri

Je mets le céleri dans de l'eau froide avec un peu de sucre pour lui redonner du croquant.

## Salade

Je place un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et j'y fais tremper la salade flétrie pendant 45 minutes pour la raviver.



## Carottes

Pour les « rajeunir », je mets à bouillir 7 ou 8 carottes fripées dans de l'eau bouillante additionnée d'une cuillère de sucre.

## Pain

Pour le conserver moelleux, je le place dans une boîte avec une moitié de pomme (idem avec les biscuits).

Pour ramollir du pain dur, je le passe quelques secondes au micro- onde. Ou je l'humidifie légèrement avant de le passer au four jusqu'à ce que la croûte soit croustillante.



## Crème fraîche

Pour la conserver plus longtemps, je la transfère dans un récipient hermétique (jusqu'à un mois au réfrigérateur).

## Tomates

En cas de surplus de tomates, je les fais blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante. Puis je les pèle, je les coupe en dés et je les congèle.



## Champignons

Enroulés dans du papier journal, ils garderont leur fraîcheur plus longtemps.

## Fruit entamé

Il me reste une demi-pomme ? J'arrose la moitié coupée avec du jus de citron afin d'éviter son oxydation à l'air ambiant (conservation quelques jours de plus).





## Pomme de terre

Les pommes de terre finissent souvent par germer. Pour éviter cela, je les place dans un endroit sombre avec deux pommes.

## Pomme

Des pommes fripées ? Je les arrose à l'eau bouillante ou je les laisse tremper un instant dans cette même eau.



## Citron

Un demi-citron à jeter ? Il peut encore servir pour entretenir un évier ou un lavabo en émail. Il suffit de frotter.

Un citron entamé peut se conserver plus longtemps en saupoudrant la partie entamée avec du sel.

## Agrumes

Certaines recettes ne demandent que quelques gouttes de citron ou d'orange. Pour ne pas les perdre, je perce la peau du fruit avec un cure-dent, j'extrait le jus et je rebouche l'orifice avec le cure-dent.



## Artichaut

L'artichaut se conserve mieux si on fait tremper son pied dans de l'eau.

## Boissons gazeuses

Pour en garder le gaz plus longtemps, je place les bouteilles dans le réfrigérateur le goulot en bas.



## Légumes

Lorsque les légumes deviennent défraîchis et mous, je les coupe, je les lave et je les laisse tremper dans l'eau au réfrigérateur. Le lendemain, ils seront de nouveau croquants et pourront être utilisés en crudités.

## Les recettes à base de viande

### Croquettes de viande



Mon reste : 400 g de viande (poulet, bœuf, porc...).

Autres ingrédients :

1 oignon  
20 g de persil  
4 œufs  
100 g de chapelure  
Huile d'olive  
Sel, poivre

Mélanger la viande hachée à l'oignon et au persil émincés. Ajouter un filet d'huile d'olive, le sel, le poivre puis les œufs et la chapelure. Façonner des boulettes avec cette préparation.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Dès qu'elle est chaude, faire cuire les croquettes sur les deux faces.

### Wraps à l'aigre-doux



Mon reste : 400 g de rôti ou de poulet.

Autres ingrédients :

100 g de comté  
1 laitue  
1 oignon rouge  
8 cornichons  
2 tomates  
4 tortillas de blé ou maïs  
Moutarde douce

Tailler de fines tranches de rôti. Émincer finement les feuilles de laitue. Tailler de fines tranches de fromage à l'économique. Couper la tomate en morceaux. Émincer l'oignon rouge et trancher les cornichons.

Tartiner les tortillas de moutarde, garnir le tout et rouler en wraps.

### Spaghetti bolognaise



Mon reste : 200 g de viande (haché, lards...).

Autres ingrédients :

2 oignons  
200 g de tomates pelées  
250 g de spaghetti  
Huile d'olive  
25 g de parmesan râpé  
Sel, poivre

Faire cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée. Égoutter les pâtes et les verser dans un grand plat. Ajouter l'huile, le sel et le poivre.

Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle les oignons avec l'huile, ajouter les tomates, la viande hachée. Verser sur les pâtes et ajouter le parmesan.

## Les recettes à base de légumes

### Tarte aux légumes



Mon reste : courgettes, carottes, poireaux...

Autres ingrédients :

1 pâte brisée  
100 g de crème fraîche  
2 œufs  
Fromage râpé  
Noix de muscade  
Sel, poivre

Faire cuire les légumes émincés à la vapeur. Battre la crème fraîche avec les œufs et l'assaisonnement.

Verser la préparation dans le fond de tarte piqué à la fourchette et disposer les légumes de façon homogène.

Parsemer de fromage râpé et faire cuire 35 minutes à 180°C.

### Potage aux fanes



Mon reste : fanes fraîches de radis.

Autres ingrédients :

1 grosse pomme de terre  
2 oignons  
30 g de beurre  
4 tranches de pain rassis  
Sel, poivre

Laver les fanes et les couper ainsi que la pomme de terre et les oignons. Faire revenir le tout 5 minutes dans le beurre. Ajouter ½ litre d'eau, le sel et le poivre et laisser bouillir 35 minutes. Faire revenir le pain dans du beurre. Une fois frit, le mettre au fond de la soupière et verser la soupe mixée par-dessus.

### Beignets de chou-fleur



Mon reste : chou-fleur.

Autres ingrédients :

125 g de farine  
1 œuf  
½ cuillère à café de levure  
10 cl de lait  
1 cuillère à soupe de beurre  
Bain de friture, sel

Pâte à beignets : verser la farine et la levure dans une terrine, y mélanger l'œuf, le sel, le beurre fondu et le lait tiède. Mélanger pour obtenir une pâte lisse. Laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes.

Faire chauffer le bain de friture. Enrober les bouquets de légumes et les plonger dans l'huile chaude. Une fois dorés, sortir les beignets et bien les égoutter.



## RENSEIGNEMENTS

Animateur prévention déchets  
02 51 207 207 - 06 27 20 26 59  
[animateurdechets@paysmoutierois.fr](mailto:animateurdechets@paysmoutierois.fr)



Photographie © Paul Miller  
Impression par nos soins, NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Opération menée sur 2 territoires

