



En cuisine, soyons malins !

Une personne jette en moyenne 20kg de déchets alimentaires par an dont 7kg qui correspondent à des produits non déballés ou non consommés. Cela représente un budget annuel d'environ 500€ pour une famille de 4 personnes.

Éviter le gaspillage alimentaire, c'est facile !

Quelques astuces et méthodes pour y parvenir dans la cuisine :

- Être vigilant aux dates limites de consommation des aliments,
- Ranger son réfrigérateur,
- Cuisiner les quantités appropriées,
- Servir des portions en petites quantités, proposer aux convives de se resservir, c'est éviter de jeter le surplus,
- Accommoder les restes pour les resservir au cours d'un autre repas,
- Congeler les surplus en quantités individuelles pour décongeler la juste quantité.

Dates limites de consommation : DLC, DLUO, DDM, c'est quoi ?

Sur les emballages des aliments, peut figurer soit une date limite de consommation (**DLC**) soit une date de durabilité minimale (**DDM**), anciennement date limite d'utilisation optimale (DLUO). Elles indiquent la date au-delà de laquelle un aliment est susceptible d'avoir perdu ses qualités microbiologiques ou ses qualités gustatives, nutritives, physiques, etc.



	DLC	DDM
Indication	A consommer jusqu'au... suivie de l'indication du jour et du mois.	A consommer de préférence avant le... , complétée par l'indication suivante : - <i>jour et mois</i> pour les produits d'une durabilité inférieure à 3 mois - <i>mois et année</i> pour les produits d'une durabilité comprise entre 3 et 18 mois - <i>année</i> pour les produits d'une durabilité supérieure à 18 mois
Une fois la date passée...	Denrées très périssables pouvant présenter un danger pour la santé.	Denrées périssables pouvant perdre leurs qualités mais ne présentant pas de danger pour la santé.
Type de produits concernés	Yaourts, charcuteries, viandes fraîches, plats cuisinés, réfrigérés, etc.	Café, diététique infantile, pâtisseries sèches, etc.

Cuisiner les quantités appropriées

Doseur, tasse, cuillère, pot, bol, balance... sont des ustensiles malins pour appliquer les bonnes mesures et éviter le gaspillage alimentaire

- Féculents en grains : 1 verre à moutarde pour 2 personnes
- Pâtes alimentaires : 100g/personne en plat principal ou 70g/personne en accompagnement d'un plat
- Sur l'emballage de certains produits, les réglattes indiquent les doses selon le nombre de convives.



Conseils pour bien ranger son réfrigérateur

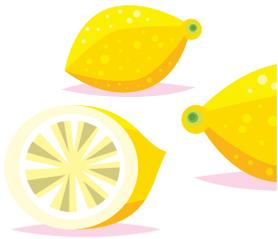
- Éviter de le surcharger pour limiter la déperdition de fraîcheur et les éventuelles contaminations par contact
- Organiser les produits : toujours mettre les denrées les plus périssables sur le devant pour ne pas les oublier,
- Respecter les zones de fraîcheur : les produits laitiers, les viandes et poissons sont placés dans la zone froide ; les produits cuits ou non entamés dans la zone fraîche ; le beurre, les boissons, les denrées moins périssables dans la zone tempérée ; les fruits et légumes dans le bac à légumes.

ACTIONS

Conseils pour conserver les restes



- Protéger les restes ou produits entamés dans des boîtes hermétiques ou par des films plastiques ou aluminium
- Ne pas laisser refroidir plus de 2h à température ambiante les restes de plats chauds
- Conserver au réfrigérateur et consommer le plus rapidement possible (maximum 48h) les restes de repas faits maison
- Congeler par petites portions peu épaisses. Bien étiqueter le produit pour se rappeler sa nature et la date de congélation
- Ne pas congeler un produit resté plusieurs jours au réfrigérateur et ne jamais recongeler un produit qui a été décongelé
- Privilégier une décongélation lente au réfrigérateur ou au four à micro-ondes, les deux modes de décongélation sans risque de développement bactérien



Trucs et astuces, que faire avec... ?

→ Un citron

Les propriétés du citron sont multiples : détachant, décolorant, anti-calcaire, insecticide, dégraissant. Pour ôter les mauvaises odeurs du réfrigérateur, placer un demi-citron dans la porte. Si quelques gouttes de citron suffisent à une recette : percer le fruit à l'aide d'un cure-dent, presser et reboucher l'orifice avec le cure-dent.

→ Des fruits trop mûrs

Confectionner des confitures ou de la compote à déguster fraîche ou congelée.

→ Un surplus de légumes frais et en bon état

Les légumes qui peuvent se manger confits ou crus se conserveront dans le vinaigre blanc : pointes d'asperge, cornichons, haricots verts... Penser aussi à la stérilisation en bocaux.

Préparer une sauce tomate : blanchir les tomates dans l'eau bouillante, les peler, les couper en dés, les congeler pour les resservir plus tard.

→ Un reste de bouillon

Le congeler dans des bacs à glaçons après filtration pour une utilisation ultérieure.

→ Des restes de viandes cuites

Les mixer pour les servir en terrine, tourte ou hachis.



Comment conserver les produits frais ?

- Les champignons se conservent à l'abri dans du papier journal
- Les pommes de terre dans un endroit sec et sombre
- Le pain et les biscuits dans un torchon avec une moitié de pomme
- Le citron en saupoudrant la partie entamée avec du sel
- Les pommes fripées en les passant sous l'eau bouillante
- Les légumes mous en les laissant tremper dans l'eau durant une journée au réfrigérateur



Liens internet

→ Ranger son réfrigérateur :

<http://agriculture.gouv.fr/jeux-frigo/>

→ Idées de recettes anti-gaspillage :

- L'art de cuisiner les restes :

http://www.codah.fr/ext/Cuisine_Anti-Gaspi/index.html

- Guide de cuisine des surplus alimentaires :

http://www.metropole-rouen-normandie.fr/files/publications/Vie_quotidienne/12pagesrecettes.pdf

- 5 fiches recettes pour cuisiner ses restes :

<http://www.observatoiredesdechets76.net/>

- Les Ecomatismes : la cuisine avec les restes :

http://www.gironde.fr/upload/docs/application/x-download/2012-09/livre-recettes_gaspillage.pdf

