

Mise à jour le 27 septembre 2012 – Document réalisé par l'AGEDEN - Grenoble

➔ L'éco-consommation au quotidien

Cuisiner les restes alimentaires

Sources :

ADEME

<http://agriculture.gouv.fr>

Syctom l'Agence métropolitaine des déchets ménagers

Conseil Général de la Gironde



Pourquoi lutter contre le gaspillage alimentaire ?



En France, le gaspillage alimentaire représente 20 kg de déchet par personne et par an et 15 % de la poubelle d'ordures ménagères est composée de produits alimentaires. Chacun d'entre nous jette 7 kg par an de produits frais encore emballés.

Ainsi nous retrouvons dans nos poubelles des fruits et légumes abîmés non consommés, des produits périmés encore emballés mais également des restes de nos repas qu'il est pourtant si facile d'accommoder.

Il n'y a pas si longtemps nos grand-mères excellaient dans l'art d'accommoder les restes : elles transformaient le pain dur en délicieux desserts, les fruits trop mûrs en compotes parfumées...

A notre tour de réapprendre à cuisiner les restes !

Nous éviterons ainsi de gaspiller et d'alourdir inutilement nos poubelles tout en réalisant de vraies économies.

Alors, mauvaise organisation ? Mauvaise conservation ? Comment réduire le gaspillage alimentaire ?

TRUCS et ASTUCES pour être sûr... de NE PLUS JETER DE NOURRITURES

- Faire une liste de vos besoins voire de menus avant de partir faire vos courses. Elle permettra d'éviter les achats impulsifs qui peuvent représenter jusqu'à 70 % de nos choix de consommation.
- Ne pas faire ses courses le ventre vide. Il sera difficile de résister au fumet des poulets rôtis qui tournent sur leur broche ou aux effluves de pizzas à peine sorties du four.
- Acheter plus souvent et moins. Cela évitera de laisser périmer les aliments.
- Vérifier les dates de péremption. Souvent les produits dont la date de péremption est proche sont placés en première place du rayon. Soyez vigilants.
- Au réfrigérateur, appliquer la règle du 1er entré – 1er sorti.
- Cuisinez la bonne dose, cela vous évitera les restes que nous serions tentés de jeter.

S'y retrouver dans les DATES

Avez-vous déjà observé que sur certains produits, des dates sont indiquées ? Elles sont souvent obligatoires et chacune apporte une information importante au consommateur. Comment les décoder ?

- **Date Limite de Consommation (DLC) ou "A consommer jusqu'au"** pour les produits frais (viandes, desserts lactés...): date impérative jusqu'à laquelle la denrée peut être consommée sans présenter de risque pour le consommateur. Elle peut être fixée par la réglementation ou, le plus souvent, sous la responsabilité des fabricants.
- **Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) ou "A consommer de préférence avant..."** pour les produits stables comme l'épicerie (conserves, boissons, goûters...) ou les produits stabilisés par le froid (produits surgelés): au-delà de cette date, la denrée ne présente pas de risque pour le consommateur et peut être consommée si le conditionnement est resté en parfait état, mais elle peut perdre petit à petit ses qualités gustatives et nutritives.

Comment bien RANGER SON FRIGO ?

Pourquoi est-il important de bien ranger son frigo ? Tout simplement parce que les différentes parties du réfrigérateur ne maintiennent pas les aliments à la même température. Cela peut nuire à la bonne conservation des aliments.

Chaque aliment à la bonne température

Tout d'abord, comprendre comment se répartissent les différentes parties d'un réfrigérateur.

- Freezer : entre - 12 et 2°C.
Y sont rangés le surgelé, glaces et sorbets.
- Compartiment du haut : 0 à 2°C
Pour les viandes, poissons, charcuteries, plats cuisinés, produits laitiers (yaourts, fromage frais, desserts lactés, crème fraîche...)
- Compartiment du milieu : 3 à 5 °C
Pour les légumes, potages, fruits cuits, restes alimentaires, pâtisseries fraîches...
- Partie basse et bac à légumes : 5 à 8°C
Pour les fromages, beurre, lait, légumes, fruits frais...
- Porte
Pour les œufs, boissons, lait, sauces industrielles...

Astuce

Réchauffer du riz ou des pâtes : pour éviter qu'ils ne soient trop secs, les rincer à l'eau chaude et les arroser de quelques gouttes d'huile avant de les passer au micro-onde ou dans la casserole.

Le saviez-vous ?

Quelques CHIFFRES et INDICATEURS

- 2 millions de personnes en France ont du mal à subvenir quotidiennement à leurs besoins alimentaires.
- La fabrication d'un pain correspond à l'énergie nécessaire pour parcourir plus de 2km en voiture.
- Produire une tomate en hiver sous serre demande dix fois plus d'énergie que l'été à ciel ouvert. Profitez donc des fruits et légumes de saison.
- De nos jours, faire à manger n'apparaît plus comme une priorité : 35 % seulement de ce qui est consommé est cuisiné avec des produits frais.
- Les plats préparés sont un luxe coûteux : un plat de carottes râpées coûte 4 à 5 fois plus cher s'il est acheté au rayon traiteur plutôt que râpé maison.
- Mettre un couvercle sur sa casserole, c'est 4 fois moins d'énergie consommée pour faire bouillir de l'eau.
- Dégivrer son réfrigérateur tous les 3 à 6 mois, c'est 30 % d'économie d'énergie.

Les produits à toujours avoir en stock pour improviser :

- des œufs
- du lait
- de la farine
- du sucre
- sel, poivre
- divers épices

Mise en pratique : QUELQUES RECETTES

Et maintenant, passons à la phase essais pour voir comme c'est facile et rapide !

Le pudding au pain sec (sucré)

Pour 4 personnes

- 200 g de pain sec (ou reste de gâteaux ou brioche ou viennoiseries)
- 80 g de raisins secs dans du rhum (facultatif)
- ½ litre de lait (ou lait de riz ou 25 cl de crème de soja)
- Épices comme vanille ou cannelle
- 75 g de beurre
- 100 g de sucre
- 3 œufs

Faire macérer les raisins dans le rhum, de l'eau sucrée ou aromatisée (fleur d'oranger).

Préchauffer le four à 180°C.

Faire tiédir le lait avec le beurre.

Émietter le pain dans un saladier.

Ajouter les raisins et le lait et malaxer le tout.

Battre les œufs et le sucre. Il est également possible de rajouter des épices comme de la vanille ou de la cannelle. Ajouter à la préparation.

Verser dans un moule beurré et faire cuire pendant 45 minutes.

Le crumble aux fruits (sucré)

Pour 4 personnes

- 200 g de farine (ou reste de gâteaux ou brioche ou viennoiseries)
- 200 g de beurre
- 100 g de sucre
- Des fruits bien mûrs ou reste de confiture
- Cannelle ou vanille

Faire ramollir le beurre mais pas fondre

Préchauffer le four à 200 °C.

Mélanger la farine, le sucre et le beurre pour en faire une pâte friable

Ajouter éventuellement de la cannelle ou de la vanille

Écraser les fruits ou les couper en petits morceaux

Ajouter des épices (vanille ou cannelle).

Mettre les fruits dans le fond du plat et rajouter par-dessus la pâte

Faire cuire pendant 20 minutes.

Les fruits fondent et rendent leur jus qui contribue à faire caraméliser la pâte avec le beurre et le sucre

Déguster tiède avec une boule de glace.

Tarte à la ratatouille (salé)

Sur un fond de pâte sablée ou feuilletée, étaler une fine couche de moutarde.
Verser le reste de ratatouille sur la tarte. Parsemer de fromage râpé.
Cuire à 200°C pendant environ 30 minutes.
Il est également possible de précuire le fond de tarte pour éviter qu'elle "cire" avec le liquide à la cuisson.

Pour la pâte à tarte express : mettre un ½ verre d'eau chaude dans un saladier. Rajouter ¼ de verre d'huile d'olive, une pincée de sel. Bien fouetter le mélange pour que l'huile et l'eau s'émulsionnent.
Ensuite rajouter de la farine jusqu'à former une boule qui ne colle plus aux doigts.
Étaler la pâte dans un plat, la piquer avec une fourchette et la faire précuire 10 mn avant de mettre le mélange dessus.

Les galettes et boulettes de viande, ou de légumes ou de n'importe quel reste ! (salé)

Avec de petits restes de pâtes, viande, légumes, soupe, riz...
Mixer ou couper le tout en petits morceaux. Ajouter 1 ou 2 œufs, un peu de farine, épices, herbes fraîches, ail ou tout ce qui vous tombe sous la main pour épicer et aromatiser.
Vous pouvez y ajouter quelques flocons d'avoine.
Façonner des galettes ou des fines boulettes et faire revenir à la poêle.
Laisser dorer quelques minutes et servir avec une salade par exemple.

Pour aller plus loin :

<http://ecocitoyens.ademe.fr>

D'autres recettes et conseils anti-gaspi :

<http://www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/gaspillage-accommode.html>

Fiche petit déjeuner fait maison : bio, local et abordable sur :
www.ecofrugalproject.org

Chips d'épluchures de patates (et autres légumes) (salé)

Ne jetez plus vos épluchures de patates ! Lavez-les bien et jetez-les dans un fond d'huile bouillante ou dans une friteuse. Vous obtiendrez de délicieuses chips, originales et économiques.
Vous pouvez utiliser ainsi la plupart de vos épluchures de légumes (courgette, aubergines, betteraves...).

Gratin "Casimir" (salé)

Ingrédients pour 4 personnes
3 cuillères d'huile
3 cuillères à soupe de farine
Sel, poivre, épices, bouillon cube
½ l de lait ou liquide (plus si vous voulez une préparation plus liquide)
Fromage (facultatif)
Biscottes (facultatif)

Faire une béchamel épaisse avec un fond d'huile d'olive bouillante à laquelle vous ajoutez 2 cuillères à soupe de farine hors du feu. Mélangez. Toujours hors du feu rajoutez un liquide (eau, bouillon, lait de soja, lait de vache, jus de légumes...).

Ajoutez des épices (muscade, poivre, sel...) et un bouillon cube de légumes ou viande...

Remettre sur le feu (moyen) et laisser épaissir en remuant constamment. Mélangez la préparation aux restes de viandes, poissons, pâtes ou de légumes. Mettre dans un plat. Parsemer de fromage rapé ou de chapelure maison (biscotte ou pain dur passés dans la râpe à fromage ou sur la mandoline ou au mixer).

Mettre au four à 180°C 30 mn

Tortilla "magique" (salé)

Ingrédients pour 4 personnes
2 oeufs
3 cuillères à soupe de farine
Sel, poivre, épices, bouillon cube, ail, oignons...
½ l de lait ou 25 cl de crème

Dans un saladier casser 2 œufs, ajouter de la crème (25 cl ou ½ l de lait ou lait de soja). Rajouter des épices (muscade, poivre, sel), ail, oignons... fouetter la préparation. Ajouter 3 cuillères à soupe de farine. Mélangez.

Dans une poêle faire chauffer un fond d'huile d'olive (ou fonds d'huiles de tomates séchées, ou condiments conservés dans de l'huile).

Faire revenir les restes de viandes, poissons, pâtes, pomme de terre ou de légumes. Ajouter la préparation dans la poêle et laisser cuire environ 5mn d'un côté.

Décoller les bords de la préparation et retourner la tortilla dans une assiette. Huiler de nouveau la poêle et faire glisser la tortilla de l'assiette à la poêle pour finir la cuisson de l'autre côté