

Astuces - Pour limiter le gaspillage alimentaire

Ce livret est issu des différentes questions et astuces, posées ou données par les participant.e.s des défis familles fairéco.

Les techniques et recettes viennent de sources croisées, internet, livres, ou connaissances personnelles, elles ont un but éducatif et informatif

A l'origine, ce livret n'avait pas pour vocation d'être distribué, toutes les sources ne sont pas répertoriées.

Ainsi :

- N'hésitez pas à vérifier les informations, les connaissances évoluent constamment.
- Chaque conseil peut être testé afin de voir s'il vous convient.
- Vous pouvez nous contacter si vous avez des questions, mais fairéco n'assume aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret. Au moindre doute sur une astuce ou une recette, n'hésitez pas à vous informer de votre côté (auprès de professionnel.le.s par exemple).

Sommaire

Avant et pendant les courses.....	2
Stockage au domicile.....	3
Au moment de cuisiner.....	5
Temps du repas.....	5
Gestion des restes.....	7
Lieux et bons plans.....	8



Astuces

Thème : Gaspillage alimentaire

Avant et pendant les courses

Faire une liste de courses :

Évitez les achats compulsifs et inutiles ! La placer sur le frigo où l'on note au fur et à mesure ce dont on a besoin.

Les commandes faites au drive :

L'idéal est de ne pas prendre la voiture mais si on a pas le choix, l'option drive peut être un bon moyen de gagner du temps et de ne pas se laisser tenter par des achats inutiles. Souvent sauvegardées et en 2 clics on peut commander à nouveau la même chose, ce qui peut faire gagner du temps et aider à faire des menus. Cela permet de ne pas entrer dans le supermarché et d'être tenté.e par des aliments dont on n'a pas besoin. A contrario, ça peut aussi pousser à trop acheter car on a juste à cliquer et hop c'est dans le panier !

Faites attention aux publicités :

Une participante nous a expliqué que dès qu'elle reçoit des prospectus publicitaires, elle les jette (dans la poubelle de tri !) pour éviter d'être tentée par des produits dont elle n'a pas besoin. La meilleure astuce reste de coller un STOP PUB pour éviter de gaspiller du papier (n'hésitez pas à nous en demander un).

Trouver le meilleur prix :

Regardez le prix au kilo et pas celui à l'unité ! Vous aurez ainsi le prix le moins cher et vous ne serez pas induit en erreur par les quantités et le packaging qui diffère. Attention, parfois il y a de fausses promotions où le prix au kilo est plus cher !

Ventre vide :

Une petite astuce est d'éviter de faire ses courses le ventre vide, pour éviter d'être trop tenté.e !

Stockage au domicile

Réussir sa congélation

Pour conserver vos aliments plus longtemps, pensez à les congeler ! Cela préserve le goût et la qualité nutritionnelle et c'est très pratique pour stocker des aliments qui périssent vite. Attention, à avant qu'il n'arrive à leur date de péremption (attention, certains aliments achetés en supermarché ont déjà été congelés et décongelés, auquel cas il ne faut surtout pas les recongeler!)

Au moment de l'achat de votre électroménager, privilégiez un congélateur à tiroir, car c'est plus facile à ranger et à trier.

Quelle est la durée de conservation des aliments congelés ?

La durée de conservation des aliments congelés varie :

- Viande crue : 6 à 12 mois
- Poisson : 3 à 6 mois
- Légumes : 8 à 12 mois
- Plats cuisinés : 2 à 3 mois

Veillez à toujours bien emballer les aliments et noter la date de congélation dessus.

Organiser son frigo

Limiter l'humidité du bac à légumes

Mettre un quignon de pain dans le bac à légumes pour qu'il absorbe l'humidité.

Comment ranger ses aliments au frigo ?

Mettre devant les dates les plus courtes et au fond ce qui vient d'être acheté pour toujours consommer en premier les aliments qui périssent en premier.

Cela peut varier d'un frigo à l'autre, mais pour optimiser la conservation, on peut aussi répartir les aliments en fonction des températures dans les différentes zones du frigo :

- 1) Zone froide, tout en haut du frigo (entre 0°C et 3°C) : laitages entamés, viandes/poissons crus, produits en décongélation.
- 2) Zone fraîche, au milieu du réfrigérateur (entre 4°C et 6°C) : restes cuisinés, laitages non entamés, fromages durs, yaourts.
- 3) Zone tempérée qui correspond au bac à légumes (entre 8°C et 10°C) : légumes frais, fromages en cours d'affinage.
- 4) La porte, est aussi une zone tempérée (entre 6°C et 8°C) : attention à ne pas y mettre votre bouteille de lait entamée car c'est une zone dont la température n'est pas stable.

Se débarrasser des mites alimentaires

Les mites alimentaires se nichent un peu partout, dans les sachets de riz, les céréales, les produits sucrés ou encore la farine.

Si vous êtes infesté de mites alimentaires, nettoyer vos placards avec du vinaigre blanc et aspirer tous les recoins de manière à vous débarrasser des larves.

Vous pouvez sauver vos aliments en poudre qui ont été infestés ! Si votre farine est contaminée, congelez-la pendant une nuit, puis tamisez-la pour enlever les mites, les larves et les œufs. Votre farine est maintenant consommable ! Il est important de

Astuces

Thème : Gaspillage alimentaire

rappeler que les mites alimentaires ne sont pas dangereuses pour la santé (si par mégarde vous en ingérez).

Afin de limiter les risques de nouvelle invasion, conservez vos aliments dans des boîtes hermétiques. Vous pouvez aussi utiliser des répulsifs naturels à placer dans vos placards : des gousses d'ail coupées en deux, de la noix de muscade ou des clous de girofle placés dans une coupelle ou encore des feuilles de laurier.

Autres astuces

Bien choisir son espace de stockage

Mettre dans un cellier ou cave pour conserver ses légumes, riz..., à l'abri du soleil et de l'humidité.

Conserver les pommes de terre

Les mettre dans un sac en toile noir avec une pomme à l'intérieur pour ralentir leur germination et rallonger leur durée de conservation.

Conserver un citron

Pour conserver sa moitié de citron plus longtemps, il suffit de la poser à plat sur la partie tranchée, ou tout simplement de l'humidifier afin qu'il ne sèche pas.

Conserver les herbes fraîches :

1. Hachez-les, puis congelez-les pour les conserver plus longtemps.
2. Les faire en tisanes si elles ne sont plus en très bonne forme, en les plongeant dans l'eau bouillante
3. On peut aussi garder les fanes de carottes pour faire des pestos par exemple

Conserver brioche et pain au lait :

Mettre une branche de céleri dedans

Astuces

Thème : Gaspillage alimentaire

Au moment de cuisiner

Les recettes anti-gaspi

Avoir des recettes refuge

C'est-à-dire des recettes faciles à faire, qui peuvent vous permettre d'utiliser les restes ou qui se font avec des produits que vous avez toujours dans vos placards par exemple.

L'application Frigo Magic

C'est une application sur téléphone qui permet de trouver facilement une recette. Il suffit de renseigner ses aliments qu'on a dans le frigo, et l'application nous propose des recettes que l'on peut faire.

Soupe ou bouillon à partir des épluchures

Plutôt que de jeter les épluchures, vous pouvez les laver et en faire une soupe. Si vous en avez trop, lavez les et stockez les au congélateur au fur et à mesure. Vous n'aurez qu'à les sortir quand vous en aurez besoin. Il est aussi possible d'en faire un bouillon.

Utiliser les fruits et légumes abîmés

Faire des jus ou des compotes à partir de fruits abîmés. On peut faire un smoothie avec les restes de légumes, utiliser les queues de fraise pour parfumer son eau, il suffit de les laisser un peu tremper dans l'eau. Pensez aussi à réutiliser l'eau de nettoyage des légumes.

Utiliser le pain dur

Vous pouvez l'utiliser pour faire du pain perdu, du pudding, de la chapelure, des croûtons, des toasts à faire revenir à la poêle, des [migas de pan](#) (recette espagnole à base de pain). Pour éviter de gaspiller du pain, on peut aussi le couper en morceaux, le congeler et le sortir quand on en a besoin.

Préparer les aliments sans les gaspiller

Gaspiller moins d'épluchures

Grattez-les avec un couteau et brossez-les pour éviter trop de gâchis comparé à l'économe. Les peaux de nombreux aliments sont comestibles : concombre, carotte, aubergine, pomme de terre, courgette, patate douce, champignon, ...

Enlever la coquille des œufs durs sans gâcher de blanc

Pour éviter que le blanc parte au moment de retirer la coquille

1. Cuir l'œuf dans de l'eau salé
2. Le mettre tout de suite dans l'eau froide et le rouler pour que la coquille parte

Est-ce qu'on peut rincer la viande ?

Ne lavez pas la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer crus avant la cuisson parce que les éclaboussures d'eau peuvent contribuer à la propagation de bactéries de la viande à d'autres aliments, à vos mains, à vos vêtements, aux surfaces de travail et aux accessoires de cuisine.

Astuces

Thème : Gaspillage alimentaire

Temps du repas

Choix de la vaisselle

Pour éviter de se servir de trop grosses portions, vous pouvez adapter la taille de l'assiette que vous utilisez et vous resservir au besoin. Une participante nous explique par exemple qu'elle utilise les assiettes de son fils qui sont plus petites.

Une autre participante explique que depuis que toute la famille mange dans un même grand plat mis au centre de la table, elle a grandement réduit le gaspillage alimentaire car il y a moins de restes !

L'important reste d'écouter sa faim (si vous avez très faim, ne vous restreignez pas)

Prendre le temps de manger

C'est-à-dire ne pas manger trop vite, bien mastiquer et si possible sans trop de distraction (écrans...). Si vous voulez manger moins vite, vous pouvez utiliser une petite ou lieu d'une grosse cuillère.

Astuces

Thème : Gaspillage alimentaire

Gestion des restes

Surplus de repas :

Pour donner un surplus dont vous n'auriez pas besoin, vous pouvez le déposer dans une zone de gratuité si c'est du sec, le donner à des amis ou des voisins en difficulté. Pensez notamment à donner le surplus avant un voyage, pour ne pas devoir le jeter à votre retour.

Recettes avec des restes :

Tarte, soupe, quiche, salade, cake, etc...permettent d'associer facilement différents aliments.

Congeler un plat cuisiné

Si vous avez des restes d'un plat que vous avez cuisiné, congelez-le en portions que vous pouvez ressortir la prochaine fois que vous n'aurez pas le temps de cuisiner !!

Doggy bag

Au restaurant, pensez à systématiquement demander d'emporter les restes de votre assiette. La loi interdit le restaurateur de vous le refuser. Pour ce qui est du pain non consommé dans la corbeille de votre table, vous pouvez demander à le récupérer, car il risque d'être jeté.

Le mieux est d'apporter votre propre contenant pour éviter les emballages jetables !

Faire des plants :

Vous pouvez faire pousser des plantes à partir des restes de fruits ou légumes que vous avez achetés. Voici quelques exemples :

<https://www.gammvert.fr/conseils/conseils-de-jardinage/comment-faire-pousser-des-legumes-a-partir-de-restes>

Ne jeter pas votre peau de banane :

On peut l'utiliser pour faire plein de choses ! Comme cirage en la frottant sur les chaussures, comme purin pour les plantes, pour faire des gâteaux !

Comment savoir si un œuf est bon ?

Il faut toujours casser son œuf dans un récipient à part avant de l'intégrer dans une préparation ou de le mettre dans sa poêle (au cas où il est pourri, vous le sentirez direct, vous ne gâchez pas toute votre préparation mais seulement cet œuf pourri)

Peut-on donner du chocolat aux animaux ?

Il est toxique pour la plupart des animaux, de même pour les aliments contenant du sucre et les restes de fast-food car cela peut empoisonner ou provoquer une prise de poids mortelle pour l'animal.

Que faire de la fibre qui sort de mon extracteur de jus ?

Vous pouvez la réutiliser dans des recettes comme des soupes, des sauces, des farces de légumes, des quiches, des confitures, des galettes végétales, etc. Si vous en avez trop, vous pouvez la congeler en attendant d'en avoir besoin. Pensez bien à laver vos fruits et légumes, et à les choisir bio.

Astuces

Thème : Gaspillage alimentaire

Lieux et bons plans

Recommandations de livres anti gaspillage alimentaire :

- ["Pourri" de Marie-Claire Frédéric](#)
- "Guide de résilience alimentaire" de Véronique Bouchard
- "Mieux conserver ses aliments pour moins gaspiller" de Anne-Marie Desbiens
- "Zéro gaspi" de Jean-François Piège

Application To good To go et Geev :

L'application Too good to go permet de récupérer des invendus à petits prix chez des commerçants proches de chez vous. Ça permet d'éviter que ça ne termine à la poubelle ! Sur leur site ou leurs réseaux sociaux, vous trouverez de nombreuses astuces anti-gaspi.

L'application Geev permet de donner des objets, mais aussi des aliments (boîtes de conserve, produits secs, etc.) non consommés.

Filtre en tissu :

Pour faire infuser votre thé en vrac, vous pouvez trouver des sachets en tissu lavables et réutilisables.

-10 % à la Biocoop d'Empalot :

Si vous allez à la biocoop d'Empalot, au moment de passer à la caisse dites que c'est sur le compte professionnel de fairéco et vous pourrez avoir -10 %. 11 Grande Rue Saint-Michel.