

**LE GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE**



*Carnet de recettes*



## DURÉE DE CONSERVATION AU FRIGO

Poisson cuit: 1 à 2 jours  
 Ragoût, quiche: 2 à 3 jours  
 Pommes de terre cuites: 3 jours  
 Soupe: 3 à 4 jours  
 Viande cuite: 3 à 4 jours  
 Lait: 3 à 5 jours  
 Pâtes et riz cuits: 3 à 5 jours  
 Tomates: 1 semaine  
 Beurre: 3 semaines  
 Oeufs (non cassés): 1 mois

Les aliments parcourent souvent un long périple avant d'arriver dans nos assiettes:  
**CHAMP, CAMION, ENTREPÔT, USINE, SUPERMARCHÉ, MAISON ...**  
 Le gaspillage est partout!



**400 euros**

Coût moyen du gaspillage d'une famille de 4 personnes chaque année

## LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

**20 kg**

Quantité moyenne de nourriture jetée par personne chaque année



### DANS NOS POUBELLES

24% de **RESTES DE REPAS**  
 24% de **FRUITS ET LÉGUMES**  
 20% de **PRODUITS ENTAMÉS**  
 18% de **PRODUITS NON DÉBALLÉS**  
 et 14% de **PAIN**

« **À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE** » précise la limite d'utilisation optimale. Un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassée ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés peuvent avoir été altérées.



« **À CONSOMMER JUSQU'AU** »

renseigne sur la date limite d'utilisation du produit à ne pas dépasser. Cette inscription se trouve sur les denrées hautement périssables d'un point de vue micro biologique et qui sont susceptibles de présenter un risque pour la santé.

**UN TIERS** des aliments produits sur la planète est jeté ou perdu chaque année dans le monde



# L'ART D'ACCOMMODER LES RESTES

## *Fanes*

---

Il s'agit de tous ce qu'on gaspille parce qu'on n'a pas l'habitude de le manger : feuilles de radis, de carottes, de betteraves, vert de poireau, troncs de brocoli/choux fleur, peau de bananes, épluchures de pomme de terre et carottes.

## *Pain*

---

Il y a deux différentes manières pour récupérer le pain :

1. Mettre le vieux pain dans une préparation : pudding, pain perdu, chapelure, croûtons, croquettes, pain pizza, toast champignons crèmes, panzanella, soupe/sauce pain
2. Rafraîchir le pain dans le four

## *Restes de féculents (pommes de terre, frites, pâtes, riz, couscous,...)*

---

Récupérer les restes dans des préparations : tortilla (aussi avec des frites), frittata, soupe, burgers, boulettes, latkes (salé ou sucré), skordalia, gnocci, croquettes.



## *Légumes crus, plus « très beau »*

---

Incorporer dans des recettes : brownies (courgette), moelleux au chocolat (aubergine), pizza, croquettes de légumes, bricks, cake salé, soupe, omelette, wok, rouleau de printemps

## *Restes des légumes cuits*

---

Incorporer dans des recettes : bricks, cake salé, soupe, gratin, omelette, quiche, chaussons

## *Restes de viande ou poisson*

---

Incorporer dans des recettes : salade froide, bouillon, gratin, quiche, vol-au-vents, boulettes, légumes farcies, chaussons

## *Restes laitiers (yaourt, lait)*

---

Incorporer dans des recettes : sauces, cakes, fromage, smoothies, yaourt glacé, mayonnaise.

## *Restes de fruits*

---

Incorporer dans des recettes : milk-shake, smoothie, crumble, glaces yaourt, cake sucré, pain banane



## **CHIPS D'ÉPLUCHURES**

- *Ingrédients*

*Épluchures de pommes de terre et de carottes bio*

*Huile d'olive*

*Épices : sel, poivre, paprika, ...*

- *Préparation*

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Mettre les épluchures en les séparant au mieux sur une plaque avec du papier cuisson au four.
- Bien surveiller ! On les enlève quand les chips sont bronzés et croustillants.

## **RAFRAÎCHIR DU VIEUX PAIN**

- Mettre des tranches dans un toaster.
- Ou mouiller légèrement le pain/la baguette et mettre dans le four à 180°C pendant 5 à 10 minutes.



# PESTO DE RADIS

## • *Ingrédients*

*Vieux pain ou baguette*

*Les fanes de 1 botte de radis*

*1 tasse de graines de tournesol, trempées une nuit*

*4 c.à.s. d'huile d'olive*

*1 petite gousse d'ail*

*Sel et poivre*

## • *Préparation*

- Couper les fanes en morceaux et les mettre dans le récipient profond.
- Ajouter l'huile et les graines égouttées.
- Hacher l'ail et l'ajouter.
- Mixer le mélange pour qu'il devienne crémeux.
- Ajouter une pincée de sel et de poivre.
- Servir sur le pain toasté.



# ROULEAUX DE CRÊPES FARCIES

## LES CRÊPES

.....

### • *Ingrédients pour 6 crêpes*

*1 grosse c.à.s. de fécule de maïs*

*4 grosses c.à.s. de farine*

*1/2 litre de liquide (eau, lait)*

*1 c.à.s. de huile*

*1 pincée de sel.*

*En option : graines de sésame*

### • *Préparation*

- Tamiser la farine et la fécule
- Ajouter les liquides, le sel et les graines et mélanger bien.
- Rectifier la consistance en ajoutant un peu de farine ou de liquide.
- Chauffer la poêle huilée et y verser une petite louche de pâte.
- Cuire les crêpes des 2 côtés.

### • *Remarques*

- On peut remplacer les crêpes par des feuilles de brick ou de riz, il faudra alors les passer à la poêle, une fois farcies.
- Si l'on a un œuf, il pourra remplacer la fécule.
- La consistance de la pâte est toujours meilleure après un petit temps de repos (20-30 min.).



## LA FARCE DES CRÊPES

---

### • *Ingrédients*

*Des légumes (carottes, courgettes, jeunes oignons, champignons...)*

*Épices: curcuma, sel, poivre,...*

### • *Préparation*

- Râpez ou émincer les légumes afin d'obtenir un volume final de 2 tasses
- Ajouter les épices selon votre goût et mélanger

## LA SAUCE FRIGO

---

Un fond de yaourt, un peu d'huile, des restes d'herbes hachées, du sel et du poivre, le tout bien mélangé feront une sauce parfaite pour accompagner les crêpes farcies.





# CROQUETTES DE RIZ

## • *Ingrédients*

*Pour 18 croquettes de 4 cm en diamètre sur 1 cm d'épaisseur, environ:*

*deux tasses (250 ml) de riz cuits*

*2 œufs*

*1 grosse c.à.s de farine*

*fromage râpé (environ une tasse de café)*

*2 pincées de sel*



## • *Préparation*

- Battre les œufs.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
- Pour chaque croquette, déposer une grosse cuillère à soupe de pâte dans une poêle huilée bien chaude.
- Lorsqu'elles sont bien dorées d'une côté, les retourner et faire frire l'autre face.

## • *Remarques*

On peut également ajouter des légumes râpés dans la préparation.



# GAUFRES DE POMMES DE TERRE

## • *Ingrédients*

*pour une 20aine de petites gaufres:*

*1,5 tasses (375 g) de purée de  
pommes de terre (6 p.d.t. de taille  
moyenne)*

*1 œuf*

*100 ml liquide (lait, eau, yaourt)*

*2 c.à.s. farine*

*Huile pour huiler le gaufrier*



## • *Préparation*

- Battre l'œuf.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte épaisse.
- Huiler le gaufrier.
- Poser une cuillère à soupe de pâte pour chaque gaufre dans le gaufrier bien chaud et laisser cuire.
- En attendant que toutes le gaufres soient prêtes, les étaler sur un papier cuisine ou une grille pour qu'elles restent bien croustillantes.

## • *Remarques*

Pour la version sucrée : ajouter du sucre et des morceaux de pommes.



# SAUCE SALMOREJO

## • *Ingrédients*

*4 tasses de vieux pain, en petits morceaux.*

*4 tasses d'eau chaude*

*1 kg de tomates*

*1 gousse d'ail*

*1/3 tasse de huile d'olive*

*2 c.à.s. de vinaigre*

*sel et poivre*

## • *Préparation*

- Laisser tremper le pain dans un bol dans de l'eau chaude pendant 15 minutes. Égoutter le pain et le presser entre les mains pour évacuer l'excédent d'eau.
- Peler et couper les tomates en deux. Enlever les graines.
- Mettre tous les ingrédients ensemble et mixez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
- Assaisonnez selon le goût avec de poivre et de sel.
- Mettre la sauce au frigo avant de servir.

## • *Remarques*

Traditionnellement le salmorejo est servie comme une soupe. Ici il est plus épais et sera servi comme une sauce.



# PUDDING

## • *Ingrédients*

*4 viennoiseries*

*un peu de beurre pour beurrer le moule*

*un peu de farine pour le fond du moule*

*200 ml de lait*

*100 g de cassonade (ou du sucre) + un peu pour mettre à la fin sur la préparation*

*3 œufs*

*En option : 1/2 pomme*



## • *Préparation*

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper les viennoiseries en morceaux.
- Battre les œufs.
- Mélanger les œufs, le lait et le sucre dans un bol.
- Laissez trempez les morceaux viennoiserie dans ce mélange pendant 15 minutes.
- Préparer le moule et y versez tout le mélange.
- Saupoudrer la surface avec un peu de cassonade (et des petits morceaux de pomme).
- Mettre la préparation au four à 180°C pendant environ 15 minutes.



## **QUELQUES GESTES SIMPLES AFIN D'ÉVITER LE GASPILLAGE**

---

- Anticiper ses besoins et faire une liste de courses*
- Acheter des quantités adaptées*
- Regarder les dates de péremption*
- Respecter la chaîne du froid*
- Ranger logiquement les aliments au réfrigérateur*
- Doser les portions alimentaires*
- Préférer les fruits et légumes local et de saison*
- Accepter les produits non calibrés ou « moches »*
- Cuisiner les restes*
- Utiliser un compost*
- Sortir les légumes du sachet en plastique*



## **QUELQUES RÈGLES DE PRUDENCE**

*Un emballage anormalement gonflé,  
une boîte de conserve déformée,  
une odeur désagréable, une couleur anormale,  
une charcuterie un peu collante ou gluante,  
une présence de moisissures ou d'insectes  
doivent vous inciter à ne pas les consommer.  
Cela peut aussi être observé pour les aliments  
dont les dates de durabilité annoncées  
ne sont pas dépassées.*

*Dans tous les cas,  
faites confiance à votre bon sens.*



## **SITES**

.....

### **RECETTES SUR BASE D'INGRÉDIENTS QUI RESTENT DANS LE FRIGO**

*[www.lebruitdufrigo.fr](http://www.lebruitdufrigo.fr)*

plus de 600 recettes pour  
cuisiner avec des restes

*[www.cuisinorama.com](http://www.cuisinorama.com)*

dans 'Recette facile', le Cuisino'Frigo vous permet  
de trouver facilement de bonnes recettes  
en fonction des aliments que vous avez à disposition  
dans votre frigidaire et vos placards

### **INFORMATIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

*[www.ecoconso.be/Gaspillage-alimentaire](http://www.ecoconso.be/Gaspillage-alimentaire)*

*[www.ecoconso.be/Mieux-utiliser-son-frigo](http://www.ecoconso.be/Mieux-utiliser-son-frigo)*

*[www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)*

dossiers concernant le gaspillage alimentaire

"Pour plus de veggie et moins de gaspi"

"Manger bien, jeter moins"

## LIVRES ET MAGAZINES

.....  
"Le zéro déchet sans complexes!"  
Sylie Droulans, Zéro Carabistouille,  
Jean Bourguignon, éditions Racine, 2017

"Je cuisine les fanes"  
A. Geers et O. Degorce,  
éditions Terre Vivante, 2011

"L'alimentation en 100 questions"  
R. Remy, éditions Test-achat, 2012

