

Le gaspillage alimentaire : comment l'éviter ?

Chaque année, un français jette environ **30 KG** d'aliments consommables.

dont **7 Kg** encore emballés

Ce qui représente 100 € par personne à la poubelle.



QUE GASPILLE-T-ON À LA MAISON ?

31 %
LÉGUMES



24 %
LIQUIDES



19 %
FRUITS



12 % RIZ, PÂTES, CÉRÉALES
4 % VIANDE, POISSON
4 % PAIN
3 % CRÈMERIE
2 % PLATS PRÉPARÉS
1 % PRODUITS SUCRÉS
HORS LIQUIDES

Source : Étude des impacts du gaspillage alimentaire des ménages, ADEME, octobre 2014 (à partir d'une étude réalisée sur 20 foyers français)

Les bons gestes :



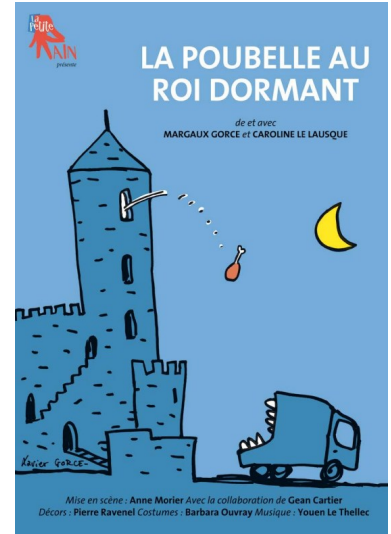
- Dressez une liste de courses avant de faire vos achats
- Préparez vos menus à l'avance
- Achetez la juste quantité
- Veillez à la bonne conservation des aliments
- Cuisinez les bonnes quantités
- Cuisinez les restes



Spectacle : La poubelle au roi dormant

Dimanche 17 novembre 2024
à 16h30 au théâtre de BEAUJEU

Un thriller moyen-âgeux, burlesque et anti-gaspi !



GRATUIT
Entrée libre
à partir
de 5 ans

Résumé : *Le Roi dort et ne se lève plus. Poubelles et potagers sont pillés. La nuit, les cuisines semblent habitées. Au château, la Reine est dépassée. Entourée de personnages passablement incompetents, elle mène l'enquête.*



[Lien vers le site internet de la Compagnie](#)

[Lien vers la bande annonce du spectacle](#)

Gaspillage alimentaire : les bonnes doses !



Légumes



200 g

Riz



50 g soit 1/2 verre

Lentilles



3 cuillères
à soupe

Pâtes



80 g

Poisson



140 g

Pommes de terre



5 pommes de terre
moyennes (ou 200 g)

Semaine Européenne de la Réduction des Déchets

Gaspillage alimentaire : le rangement du frigo !



STOP
AU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE

QUELQUES CONSEILS POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

- ✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respecter la chaîne du froid.
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- ✓ Entretien son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- ✓ Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- ✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.


Selon le modèle du réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas.

Recette anti-gaspillage :

PLAT CHAUD //// 6 pers. 30 mn 20 mn Facile

PIZZA perdue

poulet-chorizo




IL TE FAUT :

- 300 g de pain dur
- 30 cl d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive


POUR LA GARNITURE :

- tomates un peu mûres ou abîmées
- restes de poulet (carcasse à gratter, ou reste d'un plat cuisiné...)
- restes de chorizo (petits tronçons de fin de bâton)
- restes de fromage

- 1 Couper le pain en petits morceaux.
- 2 Mélanger dans un saladier le pain, l'eau et l'huile d'olive.
- 3 Pendant que le pain ramollit, faire cuire les tomates avec un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre.
- 4 Quand le pain est bien ramolli, finir de l'écraser en le malaxant avec les doigts.
- 5 Étaler la pâte sur un moule.
- 6 Étaler la sauce tomate sur la pâte perdue.
- 7 Disposer les morceaux de viande et de chorizo, parsemer de restes de fromage.
- 8 Faire cuire 20 minutes au four à 170°C.



Elaborée par la classe CE1 de l'école Edouard Herriot de Belleville-en-Beaujolais



PETIT PLUS



Fonctionne avec tous les ingrédients du frigo : vous pouvez reproduire vos pizzas préférées en fonction de vos restes !

Pour des idées de pizza dessert, remplacer l'huile d'olive par un peu de jus de fruit et la sauce tomate par de la crème fraîche : tous les fruits de saison un peu abîmés peuvent servir de garniture !

Recette anti-gaspillage :

ENTREE ////

🕒 6 pers.

🕒 30 mn

🕒 45 mn

👨‍🍳 Facile



IL TE FAUT :

- pain sec (500 g)
- 1 litre de lait
- 4 œufs
- sel/poivre/muscade/cumin
- 3 poireaux (ou haricots verts/ courge)
- gruyère râpé (200 g)

Pudding salé



- 1 Écraser le pain et verser peu à peu le lait. Laisser tremper 20 mn.
- 2 Faire une fondue de poireaux en faisant revenir le vert du poireau dans du beurre.
- 3 Mixer le mélange pain/lait et ajouter les œufs.
- 4 Ajouter les poireaux (ou haricots verts ou courge), le gruyère, le cumin, le sel, le poivre et la noix de muscade.
- 5 Verser dans un moule et enfourner 45 mn thermostat 7.

idée :

Variante sucrée pour le dessert :
Pour le pudding, procéder exactement comme pour la recette salée mais avec des ingrédients sucrés.
Mélanger des dés de fruits avec le sucre et le jus de citron. Laisser macérer une nuit.
Cuire jusqu'à obtenir une consistance épaisse.
Couper le pudding en tranches épaisses. Déposer sur chaque tranche une cuillerée de marmelade.

PETIT PLUS



Vous pouvez utiliser tous les légumes de saisons que vous avez ! Les restes de viandes, poissons et fromages fonctionneront très bien également.



Elaborée par la classe CP/CE1 :
Ecole La Chartonnière de Gleizé

Semaine Européenne de la Réduction des Déchets

Distribution de composteurs

Deux-Grosnes

La Communauté de Communes Saône-Beaujolais (CCSB) et la commune de Deux-Grosnes vous invitent à une distribution de composteurs individuels :

Samedi 23 novembre
de 9H à 12H30

Dans les locaux des services techniques
52 Rue du Haut Beaujolais, Monsols 69860 Deux-Grosnes



20 €
le composteur

Comment participer :

- 1** Inscription auprès du Service Gestion des déchets de la CCSB :
dechets@ccsb-saonebeaujolais.fr ou 04 74 66 18 24 (services techniques)
- 2** Sur place, apportez votre règlement par chèque ou espèces.
- 3** Repartez avec votre composteur ! *Si vous vous lancez dans la pratique, une maître composteure sera présente pour vous guider.*

Composteur de 400L en bois | Dimensions H78cm x L74cm x l74cm | Composteur à 20 € l'unité

Vente limitée à deux composteurs par foyer | Accompagné d'un bioseau et d'explications sur la pratique du compostage