

Menus

ANTI-GASPI

N'en perdons pas une miette!



Gaspillage alimentaire : l'affaire de tous !



Globalement, le gaspillage alimentaire représente **toutes les pertes de nourriture** qui surviennent au long de la chaîne alimentaire. Au niveau des consommateurs que nous sommes, ce gaspillage concerne **tous les aliments que nous jetons à la poubelle parce que :**

- **nous ne souhaitons plus les manger** (plats cuisinés en trop grandes quantités, pain dur...)
- **ils n'ont pas été consommés à temps** (fruits et légumes abîmés, viande avariée...).

Un gaspillage planétaire

Près d'**un tiers de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle**, sans avoir été consommée ! C'est dire que les **15 à 25 kg d'aliments consommables que nous jetons chaque année** ne sont que la partie visible de l'iceberg. En tenant compte de tout ce qui est perdu tout au long de la chaîne alimentaire, notamment lors des récoltes, du transport et durant la vente en grandes surfaces, c'est en réalité près de **180 kilos de nourriture qui sont gaspillés par an et par personne**.



Tous gagnants !

Lutter contre le gaspillage alimentaire présente des avantages :

- Pour **NOTRE PORTEFEUILLE** : chaque ménage belge jette par an l'équivalent de 174 € de nourriture à la poubelle ;
- Pour **L'ENVIRONNEMENT** : derrière notre assiette se cache une chaîne qui produit des déchets et consomme des ressources, de l'énergie, de l'eau, des fertilisants, des pesticides ;
- Pour **L'HUMANITE** : alors que la malnutrition touche une grande partie du globe, un tiers des denrées alimentaires mondiales sont perdues chaque année.

Le gaspillage en chiffres!

1,3 milliard de tonnes

C'est la **quantité de nourriture qui est jetée** à la poubelle chaque année dans le monde.

Cela correspond à **un tiers de la production mondiale de nourriture** ainsi gaspillée pour un coût annuel de **555 milliards d'euros** par les fenêtres. Alors que **13 %** de la population mondiale (850 millions de personnes) souffre pourtant de sous-alimentation.

3 600 000 tonnes

C'est la quantité de nourriture gaspillée chaque année en Belgique.

1,4 milliard €



C'est le montant total des denrées alimentaires jetées chaque année à la poubelle en Wallonie.

250 €

C'est le prix moyen payé **chaque année par personne pour les emballages** des produits qu'un Belge achète.

1 baignoire

C'est la quantité d'eau qui est nécessaire pour produire **un pain** d'un kilo.

180 kilos

C'est la quantité de **nourriture gaspillée par personne et par an** en Belgique si l'on tient compte du gaspillage à **tous les niveaux de la production** (récoltes, calibrage)...

174 €



C'est en moyenne la somme que **chaque Belge gaspille par an en jetant de la nourriture** à la poubelle.

15 à 20 kilos

C'est la quantité de **denrées alimentaires que chaque citoyen gaspille par an** en Belgique.

515 kilos

C'est la quantité moyenne de **déchets produite par habitant par an** sur la zone d'Intradel sur l'année 2014, soit **1,4 kilo chaque jour!**

70 %



C'est la part que peuvent atteindre nos **achats impulsifs** dans nos choix de consommation.

Pourquoi ce livre ?

Parce que le gaspillage alimentaire augmente d'année en année, et que si rien n'est fait pour inverser la tendance, on estime qu'il augmentera encore de 40 % d'ici 2020.

Pourtant, ce gaspillage n'est pas une fatalité !

Pour inverser la tendance, il suffirait de **consommer plus malin et durable**.

Comment ? En planifiant nos achats, en conservant les aliments dans les meilleures conditions, en dosant correctement nos rations journalières, en consommant de saison, en optant pour les circuits courts, en osant remplacer un ingrédient par un autre, en donnant un second souffle à nos restes de cuisine...

C'est d'ailleurs toute l'ambition de ce petit guide gourmand.

Concocté par les équipes d'Intradel, ses communes associées, de Fost Plus et La Région Wallonne, cet ouvrage vous livre tous les trucs et astuces « anti-gaspi » de professionnels de la cuisine. Experts en cuisine durable, ces chefs nous ont transmis leurs secrets durant 81 ateliers de cuisine organisés gratuitement pour les citoyens, de septembre à décembre 2014 dans 61 communes de la zone d'Intradel.

Dans une ambiance conviviale, les participants ont ainsi eu l'occasion de réaliser des **recettes gourmandes conçues pour cuisiner sans déchets et accommoder les restes de repas**. Ils ont également eu l'occasion d'apprendre comment acheter malin, conserver les aliments ou accommoder des restes cuisinés. Articulées en menus « zéro déchet », ces séances ont démontré qu'avec **un peu d'imagination, ne pas gaspiller est possible et très facile en cuisine**.

Pratique et facile à utiliser, ce guide rend compte de cette expérience et vous aidera à la maison lors de la préparation de vos repas de famille.



Mode d'emploi du livre

Conçu comme un ouvrage à la fois ludique et pratique, ce petit guide anti-gaspi poursuit plusieurs objectifs en proposant :

- des conseils d'éco-consommation
- de bons tuyaux sur des produits frais courants (légumes, fruits, viandes ou poissons)
- des menus et recettes gourmandes 100% anti-gaspi
- des trucs et astuces pour accommoder les restes de repas.

Chapitre 1 :

L'attitude anti-gaspi

Ce chapitre fait le point sur les habitudes de consommation à adopter pour éviter le gaspillage alimentaire : comment faire ses courses, l'art et la manière de gérer son réfrigérateur, apprendre à doser les quantités...

Chapitre 2 :

Cuisiner sans déchets

Cette partie présente, par ordre alphabétique, les produits alimentaires les plus courants (légumes, fruits, viandes ou poissons), leur saison et modes de conservation. Mais à l'inverse de ce que l'on rencontre dans les ouvrages de cuisine plus conventionnels, elle vous invite à cuisiner les parties les moins utilisées des produits (fanés, épiluchures, arêtes, peaux, os, trognons...).

Chapitre 3 :

Accommoder les restes

Dans cette partie, vous découvrirez des recettes anti-gaspi particulièrement gourmandes, concoctées par des chefs de cuisine et vous proposant d'utiliser les parties négligées (épiluchures...), d'utiliser les produits entamés selon leur disponibilité et d'accommoder les restes.

Vous pouvez utiliser cette partie en cuisinant un menu complet ou un seul plat ou encore, en modifiant les recettes de base pour utiliser ce qu'il reste dans votre frigo.

Index

Classé par ingrédients, l'index vous guide directement vers les recettes et conseils qui vous permettront de cuisiner au mieux les restes de vos armoires et frigo.

Index

Agrumes	32 , 61, 69, 83, 99, 114 , 115
Ail	67, 69
Bananes (voir Agrumes)	
Biscuits secs/ramollis	60 , 61 , 66 , 109
Brocolis (voir Choux)	
Cacahuètes	121
Calendrier des saisons	16-19
Carottes (voir aussi Restes de légumes, Epluchures ou Fanés)	33 , 87
Champignons (voir aussi Restes de légumes)	34
Charcuterie (fond de)	57, 70 , 71 , 98 , 106 , 107 , 110 , 119, 123 , 124 , 125 , 126 , 127 , 128
Chicons (voir aussi Restes de légumes)	35
Choux (voir aussi Restes de légumes)	36 , 70 , 113
Congélation	24-25
Conservation	26-28
Courgettes	37
Crème fraîche (fond de)	73, 91
Crudités	63
Dates de péremption	22-23
Epices	39
Vanille	39 , 103
Epinards (voir Restes de légumes)	53
Epluchures	33 , 34 , 37 , 42 , 45, 46 , 49 , 62 , 63, 65, 75, 80 , 81, 84 , 85, 93, 113
Fanés	33, 42 , 54, 80 , 117
Fraises / Framboises	40
Frigo (rangement)	20-21
Fromages (fond de)	56, 57, 60, 70, 105 , 107, 111
Fruits défraîchis (voir le chapitre « Cuisinez sans déchets »)	64 , 66 , 67 , 104 , 108
Graines / Pépins	37, 45, 47, 49, 91
Haricots (voir Pois)	
Herbes aromatiques	38 , 59, 107
Lait (fond de)	87
Légumes défraîchis (voir le chapitre « Cuisinez sans déchets »)	67

Index

Nauets (voir aussi Restes de légumes, Epluchures ou Fanes)	42
Œufs	23, 87
Blancs	102, 103, 120
Jaunes	102, 120, 121
Oignons/ Echalotes	59, 65, 69, 93
Orties / Pissenlits	43
Pain (sec/rassis)	98, 99, 104, 114
Baguette	93
Poireaux (voir Restes de légumes)	44
Pois	41
Poissons et Crustacés (voir aussi Restes)	50
Pommes / Poires (voir aussi Fruits défraîchis)	45
Trognons	45, 67, 105
Pommes de terre (voir aussi Restes)	46, 59, 89
Potirons (voir aussi Restes de légumes)	47, 87, 91
Poulet (voir Viandes et Restes de volaille)	
Restes (tout type confondu)	123, 124, 125, 126, 127, 128
Légumes	56, 57, 58, 68, 74, 75, 76, 86, 88, 90, 92, 94, 100, 106, 110, 112, 116
Pâtes	70, 72, 73, 118, 119
Poissons / Crustacés	112, 113
Pommes de terre	64, 65, 88, 100, 106, 112
Purée	58, 59
Riz	77, 94, 95, 96, 97, 110, 111, 118
Viande	58, 76, 77, 88, 100, 101
Volaille (voir aussi Restes de viande)	64, 81, 83, 92, 112
Quantité par repas	29-30
Salades	48, 59, 63, 75, 99, 107
Tomates	49
Tri – Consignes	7-10
Viandes (voir aussi Restes)	50
Vin (fond de)	69, 95
Yaourt (dernier)	85, 87

Guide de tri

Bouteilles et flacons en **P**lastique



Bouteilles et flacons en **P**lastique

Emballages **M**étalliques



Cartons à boissons

**Bien vidés
max. 8L**

Remarques

- Pas de bidons en plastique accrochés aux liens de fermeture du sac PMC
- Pas d'emballage avec une contenance supérieure à 8L
- Aplatissez les bouteilles en plastique, remettez-y le bouchon et gagnez de la place dans le sac PMC



Interdit

A déposer aux **recyparcs**

- Les emballages avec bouchon de sécurité enfant (ex.: déboucheurs corrosifs, détartrants corrosifs pour toilettes).
- Les emballages avec au moins un des pictogrammes suivants :



- Les emballages d'insecticides, d'herbicides, d'anti-mousses, de raticides, d'huiles de moteurs, de peintures, laques et vernis.
- Les pots de repiquage, les seringues (dans un contenant rigide), les sacs et films en plastique.

A jeter dans les **déchets résiduels**

- Tous les autres emballages et objets plastiques (ex. pots, barquettes, sacs en plastique...)
- Papier aluminium



Guide de tri

Papiers-cartons



Sans film
en plastique
Propres et secs



Ficelez vos piles de papiers
ou mettez-les dans des caisses
en carton, bien fermées.

Interdit ❌

- Papier peint
- Papier aluminium
- Papier cellophane

A jeter dans le conteneur gris
des **déchets résiduels**.

- Papier souillé ou gras

A jeter dans le conteneur vert
des **déchets organiques**.

Bouteilles, bocaux et flacons en verre transparent



Bien vidés
sans bouchon
sans couvercle
Séparez le verre incolore
du verre coloré



Interdit ❌



Guide de tri

Déchets organiques



Déchets de cuisine



Petits déchets de jardin



Autres déchets



Langes

Papier essuie-tout

Mouchoirs et serviettes en papier

Litières biodégradables pour animaux

Interdit 

- Films en plastique
- Lingettes
- Emballages en plastique
- Langes d'adultes
- Litières non biodégradables

A jeter dans les déchets résiduels



Guide de tri

Déchets résiduels



Interdit



- Les déchets recyclables et les déchets dangereux sont interdits dans le conteneur.

Déposez-les aux **collectes sélectives d'emballages** (PMC, Papiers, Verre, Organiques) ou aux **recyparcs**.

