

EN FAI DE COMPTES

Et si on jetait moins?



LE MÉMO

SPECIAL FRIGO

DE QUOI VOTRE POUBELLE SE NOURRIT-ELLE?

Découvrez les aliments gaspillés qui remplissent notre poubelle chaque jour ...

20 Kg DE RESTES DE TABLE



18 Kg DE FRUITS ET LÉGUMES



10 Kg DE PRODUITS ENTAMÉS



12,5 Kg DE PAIN



MINIMUM 500€ PAR FOYER/AN... PERDUS

12 Kg DE PRODUITS NON DEBALLÉS



* POUR UN FOYER MOYEN DE 2 À 3 PERS.

Création originale 2013 - Publication gratuite / Conception et rédaction : Service communication - Programme Boréal Hainaut-Ostrevent-Cambrésis / Conception et réalisation en impression : Lézarts Studio 03 20 26 40 85

LE SIAVED EST ENGAGÉ DANS LA DÉMARCHÉ TERRITOIRE ZÉRO DÉCHET ZÉRO GASPILLAGE.
OBJECTIF : RÉDUIRE NOS DÉCHETS DE 7% EN TROIS ANS ET EN RÉDUIRE LA TOXICITÉ.

N° Vert 0 800 775 537

RETROUVEZ TOUTS NOS CONSEILS : WWW.SIAVED.FR



SIAVED, SERVICE PRÉVENTION - 5, ROUTE DE LOURCHES - 59282 DOUCHY-LES-MINES - prevention@siaved.fr

LES 5 CONSEILS POUR GASPILLER MOINS...

$\frac{1}{3}$ des aliments produits sur la planète terminent à la poubelle... Pourtant chacun peut agir !

1 LISTER

Ses besoins

► J'ACHÈTE UNIQUEMENT CE DONT J'AI BESOIN.

- Je fais l'état de mes stocks.
- J'évite de faire les courses quand j'ai faim.
- « L'acheté, l'gratuit... » Je reste vigilant sur les offres promotionnelles !



2 RANGER

Son réfrigérateur et ses armoires

► JE METS EN ÉVIDENCE LES ALIMENTS QUI DOIVENT ÊTRE CONSOMMÉS RAPIDEMENT.

-18°
MINIMUM

► CONGÉLATEUR

- Surgelés
- Glaces

► RÉFRIGÉRATEUR

- De +2° à +5°
- Viande
 - Poisson
 - Charcuterie
 - Fromages au lait cru
 - Crèmes, yaourts, desserts
 - Produits entamés ou en cours de décongélation

► TEMPÉRATURE AMBIANTE

- Boîtes de conserve

► AU SEC

- Pâtes
- Riz
- Céréales
- Légumes secs

De +18° à +22°

► À L'ABRI DE LA LUMIÈRE

- Bouteilles d'huile ou de vinaigre

3 VÉRIFIER

Les dates de péremption

► JE VÉRIFIE SI JE PEUX OU NON CONSOMMER LE PRODUIT UNE FOIS LA DATE DÉPASSÉE.

A consommer...



...de préférence avant le

DDM



Date de Durabilité Minimale

Au delà de cette date, les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer.

► Mais après cette date, l'aliment peut encore être consommé !

NOTEZ SUR VOS PRODUITS :



... jusqu'au

DLC



Date Limite de Consommation

Attention, denrées très périssables !

► Au delà de cette date, il ne faut plus consommer le produit

Ouvert le...

LES TRUCS DE CONSERVATION...

BOISSONS GAZEUSES ENTAMÉES :

les conserver le goulot en bas.

PAIN ET BISCUITS : les mettre dans une boîte. Pour une baguette trop sèche ou trop molle, l'humidifier légèrement, puis la placer 5 à 10 min au four : elle croustille de nouveau !

POMMES DE TERRE : les conserver dans un endroit sombre et frais pour qu'elles ne germent pas.

FRUITS ENTAMÉS : les arroser de jus de citron pour les conserver quelques jours de plus.

SALADE FLÉTRIE : un bain tiède pendant 1/4 d'heure puis la passer sous l'eau froide.

ARTICHAUTS, SALADE : ils conservent mieux le pied dans l'eau.

LÉGUMES DÉFRAÎCHIS ET RAMOLLIS : les couper, les laver et les laisser tremper dans de l'eau (avec un peu de sucre) au frais. Ils seront croquants le lendemain !

CITRONS ENTAMÉS : saupoudrer la partie entamée avec du sel.

RÉFÉREZ-VOUS AUX CONDITIONS DE CONSERVATION SPÉCIFIÉES SUR L'EMBALLAGE !

4 DOSER

Les aliments

► JE CUISINE LES QUANTITÉS ADAPTÉES.

RIZ

1 pers. $\frac{1}{2}$ x un demi-verre à eau

PÂTES

1 pers. 1 x un verre à eau

SPAGHETTI

1 pers. \updownarrow 2€ le diamètre d'une pièce de 2€

LENTILLES

1 pers. 3 x 3 cuillères à soupe bien remplies

POISSON

1 pers. 140g

LÉGUMES

1 pers. 175 à 200g

VIANDE

1 pers. 100 à 150g

BROCOLIS

1 pers. 2 x 2 bouquets

LAITUE

1 pers. 1 x 1 bol



5 CUISINER

Les restes

► OPÉRATION SAUVETAGE AVANT POUBELLE.

QUE FAIRE AVEC UN RESTE DE :

► PAIN RASSIS

- pain perdu
- pudding
- chapelure
- tartines au four
- croque-monsieur
- croûtons (dans une salade, une soupe)

► VIANDE

- sauce béchamel
- poulet en salade
- omelette
- boulettes de viande

► LÉGUMES

- soupe
- ratatouille
- cake aux légumes
- quiche

► FRUITS

- salade de fruits
- compote
- smoothie
- pomme au four
- crumble

► YAOURTS

- gâteau au yaourt
- sauce salade



LA RECETTE DU PAIN PERDU

Un dessert simple, gourmand et rapide pour tout âge !

PRÉPARATION

- Mélangez 25 cl de lait, 3 oeufs et 50g de cassonade.
- Baignez les tranches de pain dur dans le mélange.

CUISSON

- Beurrez une poêle et faites-y revenir les tranches jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

À déguster chaud, avec de la confiture, du sucre, du chocolat ou de la cassonade.