VERS UNE ALIMENTATION DURABLE ET RESPONSABLE

GUIDE DE RÉDUCTION DES DÉCHETS 2017

NE DIT-ON PAS QU'ACHETER, C'EST VOTER ?

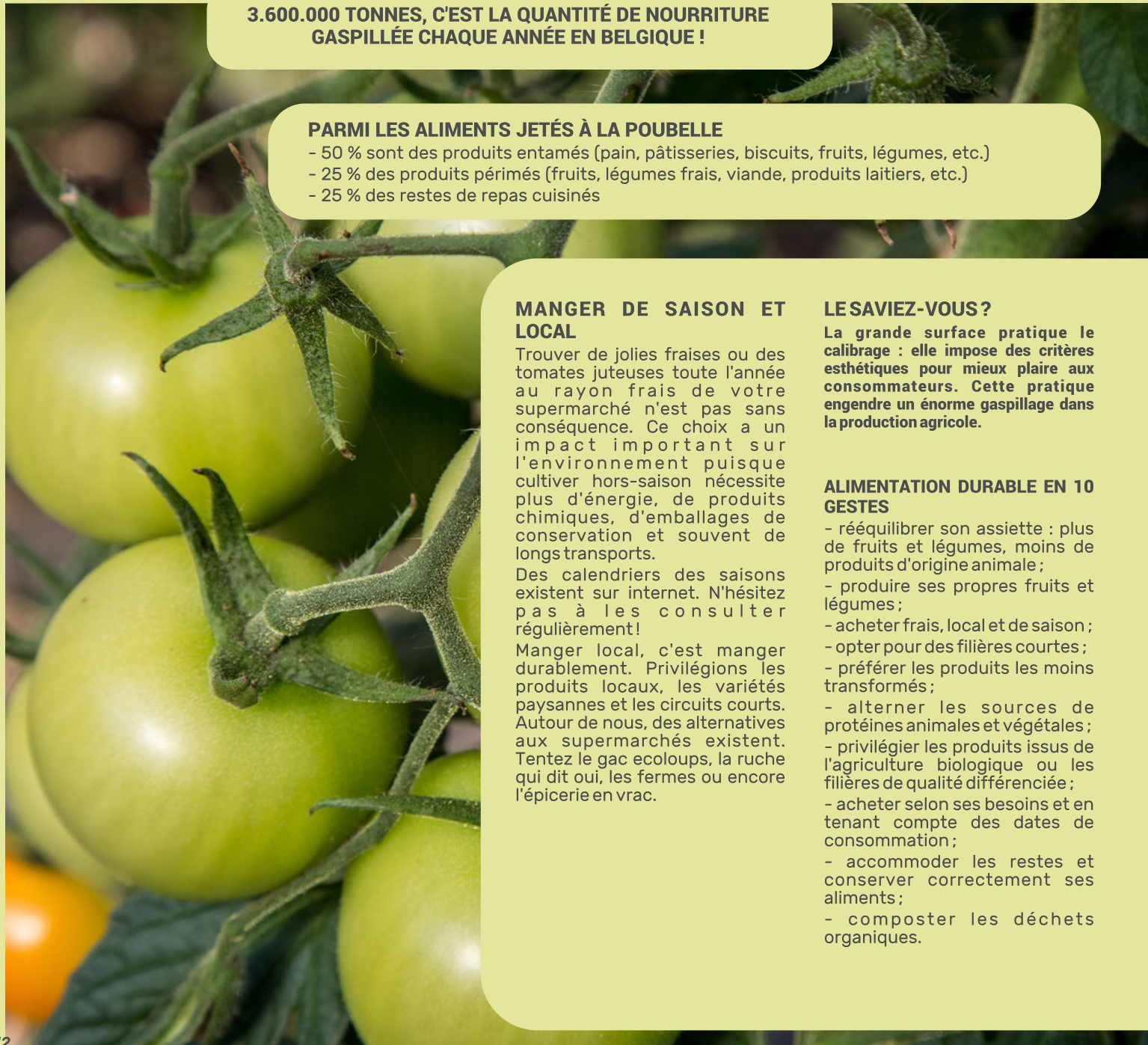
Notamment pour le monde dans lequel on a envie de vivre et de voir grandir nos enfants. Il est temps de regarder plus loin que son assiette. Avant de passer aux fourneaux, ce guide vous donnera quelques conseils d'éco-consommation et des bons gestes « anti-gaspillage » à avoir au quotidien.

LA CHASSE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Notre société a évolué et notre façon de consommer également. Plus pressés, nous sommes devenus des acheteurs compulsifs dans la jungle des grandes surfaces. Pour réduire nos déchets en cuisine et ainsi réduire le gaspillage alimentaire, les gestes du quotidien sont pourtant simples :

anticiper ses besoins et faire une liste de courses ; acheter des quantités adaptées (le vrac le permet) ; examiner les dates de péremption ; respecter la chaîne du froid ; ranger logiquement les aliments au réfrigérateur ; doser parfaitement les portions alimentaires ; consommer de saison ; accepter les produits non calibrés ; cuisiner les restes ; faire son compost, etc.

3.600.000 TONNES, C'EST LA QUANTITÉ DE NOURRITURE GASPILLÉE CHAQUE ANNÉE EN BELGIQUE !



PARMI LES ALIMENTS JETÉS À LA POUBELLE

- 50 % sont des produits entamés (pain, pâtisseries, biscuits, fruits, légumes, etc.)
- 25 % des produits périmés (fruits, légumes frais, viande, produits laitiers, etc.)
- 25 % des restes de repas cuisinés

MANGER DE SAISON ET LOCAL

Trouver de jolies fraises ou des tomates juteuses toute l'année au rayon frais de votre supermarché n'est pas sans conséquence. Ce choix a un impact important sur l'environnement puisque cultiver hors-saison nécessite plus d'énergie, de produits chimiques, d'emballages de conservation et souvent de longs transports.

Des calendriers des saisons existent sur internet. N'hésitez pas à les consulter régulièrement !

Manger local, c'est manger durablement. Privilégions les produits locaux, les variétés paysannes et les circuits courts. Autour de nous, des alternatives aux supermarchés existent. Tentez le gac ecoloups, la ruche qui dit oui, les fermes ou encore l'épicerie en vrac.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La grande surface pratique le calibrage : elle impose des critères esthétiques pour mieux plaire aux consommateurs. Cette pratique engendre un énorme gaspillage dans la production agricole.

ALIMENTATION DURABLE EN 10 GESTES

- rééquilibrer son assiette : plus de fruits et légumes, moins de produits d'origine animale ;
- produire ses propres fruits et légumes ;
- acheter frais, local et de saison ;
- opter pour des filières courtes ;
- préférer les produits les moins transformés ;
- alterner les sources de protéines animales et végétales ;
- privilégier les produits issus de l'agriculture biologique ou les filières de qualité différenciée ;
- acheter selon ses besoins et en tenant compte des dates de consommation ;
- accommoder les restes et conserver correctement ses aliments ;
- composter les déchets organiques.

Stoemp de pommes de terre aux feuilles de chou-fleur

Difficulté : *

Temps : *

Budget : *

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- les feuilles d'un petit chou-fleur
- 25 g de beurre
- sel et poivre

Séparez les feuilles de la carde du chou-fleur.

Émincez les feuilles en très fines lamelles.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau avec du sel. Une fois cuites, égouttez-les.

Écrasez les pommes de terre encore chaudes, ajoutez-y le beurre, le sel et le poivre ainsi que les feuilles de chou-fleur émincées.

Mélangez le tout et servez chaud.

Pour éviter les déchets inutiles, l'idéal est de cuisiner avec ce que vous avez dans votre placard. Vous n'avez pas d'huile d'olive ? Remplacez-la par la matière grasse que vous avez chez vous !

Cardes de chou-fleur et carottes sautées

Difficulté : *

Temps : **

Budget : *

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

- les cardes d'1 petit chou-fleur
- 3 carottes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Coupez les cardes en longueur, tout en enlevant les fibres à l'aide d'un couteau. Attention les cardes sont très fibreuses comme un céleri.

Mettez à chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle.

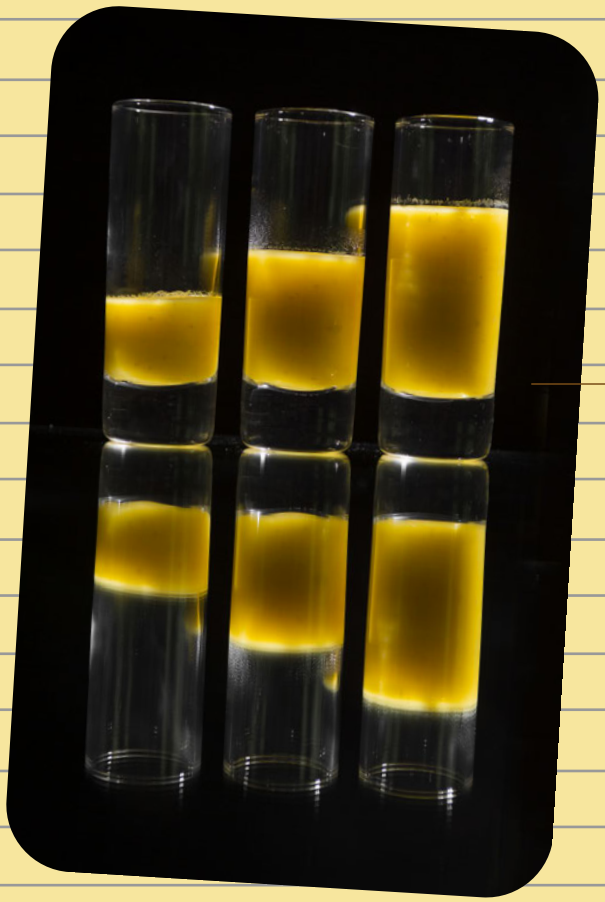
Une fois l'huile d'olive chaude, ajoutez-y les cardes et laissez cuire jusqu'à ce que les cardes soient « al-dente », c'est-à-dire encore un petit peu croquantes. Salez et poivrez.

Faites de même avec les carottes.

L'accompagnement parfait !

Variante « brocoli » :
Utilisez les troncs de brocoli, après les avoir épluchés, dans vos potages ou coupez-les en rondelles avant de les cuire à la vapeur.

Bouillon d'épluchures



Vous avez cuisiné, il reste plein d'épluchures? Transformez-les en un savoureux bouillon d'épluchures.

Difficulté : *

Temps : ***

Budget : *

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Les épluchures des différents repas réalisés de la semaine.

Composez un bouquet « marmite » : tige/queue de persil, laurier, thym.

Rassemblez les épluchures nettoyées : carottes, pommes de terre, panais, verts de poireaux, fanes de légumes, céleri branche, trognon de pomme, etc.
Un peu d'épluchures d'oignon rouges pour colorer le tout !

Faites revenir le tout dans une casserole à l'aide d'un peu de matière grasse, un petit peu d'eau et 4 grains de poivre, jusqu'au moment où l'ensemble est tendre.

Couvrez le tout d'eau et laissez monter à ébullition.

Filtrez le jus, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire (sel et poivre) et servez !

Pour obtenir une base pour une soupe ou un risotto, ajoutez des os de viande dans votre bouillon.

Galette de potimarron

Difficulté : **

Temps : ***

Budget : **

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

- 200 g de purée de potimarron
- 1 œuf
- 80 g de farine blanche
- 1 pincée de sel
- 1 tour de moulin à poivre
- 1 pincée de cumin (en option)

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier.

Dans une poêle chaude huilée, déposez une cuillère à soupe du mélange.

Quand la petite galette (forme de palet) est cuite d'un côté, retournez-la à l'aide d'une spatule plate.

Servez-les en burger ou disposez sur la galette un morceau de fromage de chèvre frais et faites-les réchauffer quelques minutes au four.
Servez l'ensemble surmonté de graines germées de poireaux.
Un régal !

Surtout, ne jetez pas les graines de vos courges. Pour les consommer, nettoyez-les à l'eau douce, essuyez-les et disposez-les ensuite à plat sur une plaque de cuisson que vous mettrez dans un four à 100° pendant 45 minutes à 1h. Vous pouvez ensuite les manger nature, les ajouter à vos salades, laitages, céréales ou les mettre dans vos pâtes à pain.

CUISINEZ LES JUSTES QUANTITÉS

Quel est le plus sûr moyen d'éviter de gaspiller la nourriture ?
Il suffit de bien doser les ingrédients et de cuisiner les justes proportions.

LES QUANTITÉS PROPOSÉES CORRESPONDENT
À UN REPAS QUOTIDIEN DESTINÉ À
UN **ADULTE** OU UN ENFANT D'APPÉTIT MOYEN.

Riz, couscous, boulgour, lentilles, blés, etc. (poids sec) **60 à 70 g** - 40 à 50 g
Pâtes en accompagnement (poids sec) **40 à 50 g** - 40 à 50 g
Pâtes en plat principal (poids sec) **80 à 120 g** - 80 à 100 g
Pommes de terre **240 g** - 160 à 200 g
Légumes en accompagnement **200 à 300 g** - 150 g
Crudités **80 à 100 g** - 80 g
Fruits **100 à 150g** - 100 à 150 g
Oeufs (en plat principal) **2** - 1 à 2
Viande **130 à 150 g** - 75 à 100 g
Poisson (nettoyé) **130 à 170 g** - 75 à 100 g
Fromage **30 g** - 30 g

QUELQUES ASTUCES

Comment doser sans balance ni doseur ?

Si vous n'avez pas de doseur ou de balance de cuisine sous la main, gardez ce guide sous la main !

Les contenants et leur volume

cuillère à café: **5 ml**
cuillère à soupe: **15 ml**
petit verre: **150 ml (ou 15 cl)**

Ingrédients	cuillère à café	cuillère à soupe	petit verre
farine	4 g	12 g	120 g
sucre en poudre	5 g	15 g	150 g
sucre glace	3 g	10 g	100 g
beurre	5 g	15 g	150 g
huile	4 g	12 g	120 g
riz	5 g	15 g	150 g
crème fraîche	5 g	15 g	150 g
cacao	3 g	10 g	100 g
fécule	3 g	10 g	100 g
sel	5 g	15 g	150 g
poivre	3 g	10 g	100 g

Retrouvez ces conseils et d'autres dans « La cuisine zéro déchet ou presque ». Cet ouvrage vous livre des trucs et astuces d'éco-consommation mais également 26 recettes « zéro déchet » qui mettront votre poubelle au régime. En route vers le « zéro déchet » avec la Ville de La Louvière.
Merci à la Ferme Delsamme qui a été le théâtre de ce beau projet. Chaque recette a été réalisée avec les produits de la ferme et de son épicerie.