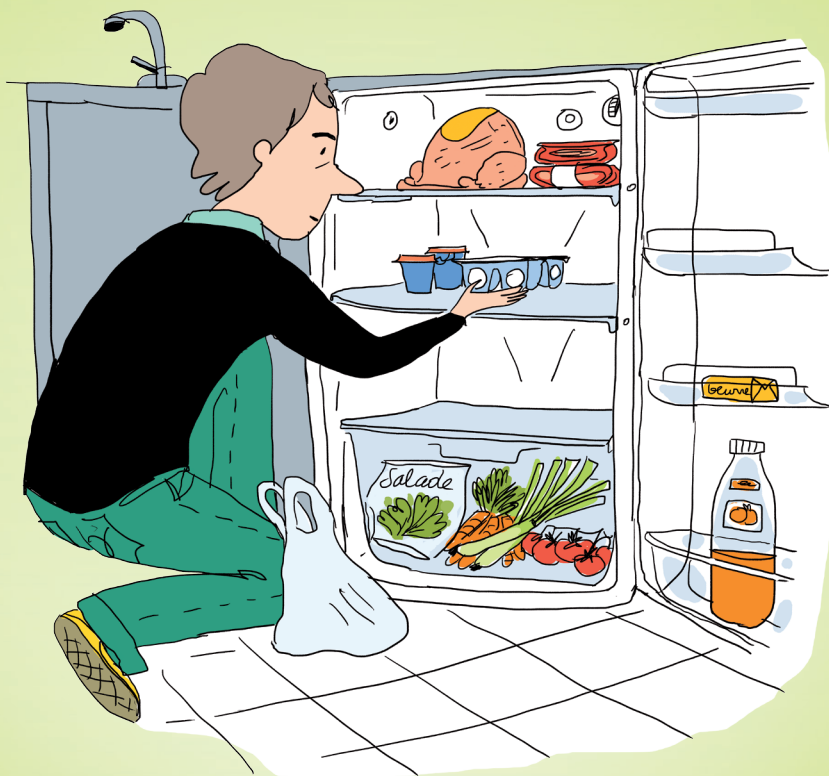


PROGRAMME
réduction des déchets

Guide anti-gaspi

Les astuces pour limiter le gaspillage alimentaire



La réduction des déchets est l'affaire de tous. En 40 ans, la production de déchets nouveaux produits de consommation et le gaspillage alimentaire. Ce dernier est un le monde est jetée. En France, on estime à 20 kg par an et par habitant la quantité Comment y remédier ? Suivez le guide

■ Planifiez vos repas

En faisant une liste de courses pour n'acheter que ce qui est nécessaire, et en vérifiant au préalable ce qu'il vous reste.

■ Limitez les tentations

En vous rendant dans un petit commerce, vous serez moins tentés d'acheter plus qu'il n'est nécessaire. Restez vigilants sur les offres promotionnelles qui incitent également au gaspillage.

■ Achetez des produits de saison

Cela permet d'éviter le gaspillage des fruits et légumes cultivés sous serre, jetés bien souvent avant même leur commercialisation en raison d'un aspect esthétique jugé "non conforme".

■ Optimisez la conservation des aliments

En vérifiant bien les dates de péremption et en apportant une attention toute particulière au rangement dans votre réfrigérateur.



s a doublé ! En cause, la multiplication des emballages, la mise sur le marché de fléau pour nos sociétés modernes puisque la moitié de la nourriture produite dans de denrées gaspillées, dont 7 kg de produits encore emballés.

■ Cuisinez les restes

Les sites internet www.yaquoidansmonfrigo.net, www.lebruitdufrigo.fr ou www.quefaireavec.com vous donneront des idées, quels que soient vos restes de repas.

Voir exemple au dos d'une recette de "pain perdu".

■ Compostez

Vos épluchures de fruits et légumes, mélangées à vos tontes de gazon, feuilles mortes et autres fleurs fanées se décomposeront en quelques mois et pourront vous servir dès l'année suivante pour enrichir la terre de votre potager ou de votre jardin fleuri. Pensez-y !



Et pour limiter le gaspillage des ressources naturelles...

- Je recycle mes emballages.
- J'achète d'occasion, je répare ou je loue.
- J'évite les produits jetables.
- Je préfère les produits les moins emballés.
- J'achète des produits frais en vrac.
- Je privilégie les grands conditionnements et les écorecharges.



Le pain perdu, une recette anti-gaspillage !

Ingrédients (pour 6 personnes)

2 œufs entiers, 1/2 litre de lait, 1 sachet de sucre vanillé, des tranches de pain dur ou de brioche, une noix de beurre et du sucre en poudre.

1 Mélangez le lait, les œufs et le sucre vanillé dans un saladier.



2 Plongez le pain préalablement tranché dans le mélange.



3 Dans une poêle, faites fondre un peu de beurre puis disposez les tranches de pain afin de les dorer.



4 Saupoudrez, à chaud, de sucre en poudre et servez-les immédiatement !



Visitez le site internet du smédar !



www.facebook.com/smedar.official

