

à vos outils !

youpi !

inouï

TON LIVRET

très
très
Joli

ANTI-

astuces
de folie !

... et malin
aussi !

GASPI



recettes et
écologie

C'est par ici !

SMÉDAR

Syndicat Mixte d'Élimination des Déchets
de l'Arrondissement de Rouen

Sais-tu qu'en France, on jette à la poubelle environ 29 kilos de produits frais par personne et par an ? C'est beaucoup ! Dans ce livret, découvre plein de conseils et d'astuces anti-gaspi !

LES BONS REFLEXES

Au magasin

Avant de partir faire les courses, vérifie ce qu'il reste dans tes placards, pour acheter seulement ce qui est nécessaire.

Prévois des menus et fais une liste de courses : c'est un bon moyen d'avoir tout ce dont tu as besoin, et pas plus !

Ne pars pas faire les courses en ayant faim : tu pourrais te laisser tenter par des produits que tu ne mangeras pas ensuite.

Dans le magasin, vérifie les dates de péremption, pour ne pas remplir tes placards de produits à consommer très rapidement.

Pour conserver le mieux possible les produits frais ou surgelés, pense à emporter des sacs isothermes ou une glacière.

Méfie-toi des formats XXL et des promotions : as-tu vraiment besoin de 6 paquets de biscuits, même s'ils coûtent moins cher ?!



Dans la cuisine

Dans le réfrigérateur, chaque chose a sa place : les laitages, les viandes et poissons crus tout en haut ; les fruits et légumes dans le bac du bas ; les œufs, le beurre ou les boissons, dans la porte...

Dans le réfrigérateur comme dans les placards, les produits dont la date de péremption est la plus proche sont à ranger devant les autres.

Ferme vite la porte du réfrigérateur !



À table

N'aie pas les yeux plus gros que le ventre ! Sers-toi une petite portion et reprends-en si nécessaire. Si tu ne termines pas ton assiette, le reste finira à la poubelle.

Place les restes dans des boîtes hermétiques pour bien les conserver.

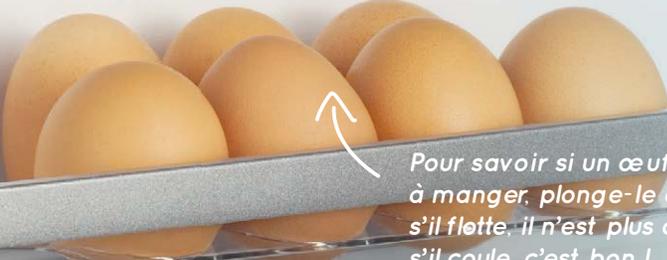
Dans un frigo trop plein, l'air circule moins bien. Résultat : les produits se conservent moins longtemps.

Respecte la chaîne du froid : dès le retour des courses, mets les surgelés au congélateur et les produits « fragiles » (produits laitiers, viande, poisson...) au frais.



BIEN CONSERVER LES ALIMENTS

Désinfecter son réfrigérateur 1 fois par mois au vinaigre blanc permet de tuer les bactéries, et donc de mieux conserver les aliments.



Pour savoir si un œuf est encore bon à manger, plonge-le dans de l'eau : s'il flotte, il n'est plus consommable ; s'il coule, c'est bon !



Un yaourt peut être consommé jusqu'à 10 jours après sa date de péremption. Pour vérifier s'il est encore bon, sens-le : un yaourt périmé sent mauvais.



Tu peux consommer sans danger un produit dont la date « de durabilité minimale » (DDM) est dépassée. Mais au-delà de la date limite « de consommation » (DLC), il est périmé.



	Se conserve(nt) mieux :
Les fruits et légumes	À température ambiante et hors des sacs en plastique
Les pommes de terre, l'échalote, l'oignon, l'ail	À température ambiante
Les légumes racines et feuilles	Au réfrigérateur
Les courges, les pommes, les avocats et les fruits fragiles	À température ambiante
Les fruits entamés	Aspergés de jus de citron
Les citrons entamés	Frottés avec du sel
L'huile	À l'abri de la lumière
Les herbes fraîches	Au réfrigérateur, dans du papier humide
Les biscuits entamés	Dans une boîte en fer
Les boissons gazeuses	Au réfrigérateur, la tête en bas
Les ingrédients secs	À l'abri de l'air et de l'humidité
La farine	Au congélateur : elle reste malléable, même congelée !



TES ACTIVITÉS POUR RECYCLER...

1

LES GRAINES DE COURGE

TON AWALÉ

IL TE FAUT

- 1 boîte de 12 œufs vide
- de la peinture acrylique
- des pinceaux
- des colorants alimentaires
- 48 graines de courge

- 1 Lave les graines de courge.
- 2 Mets les colorants alimentaires dans des verres et fais-y tremper les 48 graines de courge pendant 24 heures.
- 3 Peins la boîte à œufs et laisse-la sécher.
- 4 Place 4 graines dans chaque trou de la boîte à œufs.
- 5 Il ne te reste plus qu'à jouer avec ton awalé !

COMMENT JOUER ?

- Les 2 joueurs disposent les graines 4 par 4 dans chacune des 6 cases de leur camp.
- À son tour, chaque joueur prend les graines de son choix, dans l'une des cases de son camp. Il les dispose 1 à 1 dans les cases suivantes, dans le sens des aiguilles d'une montre. Si la dernière graine est posée dans une case du camp adverse, et qu'il y a 2 ou 3 graines dans cette case, le joueur remporte les graines. Sinon, c'est au tour de l'autre joueur.
- Le jeu se termine quand l'un des joueurs n'a plus de graines dans son camp. Celui qui a collecté le plus de graines gagne la partie.



2
... LES COQUILLES
D'ŒUFS →

TA MOSAÏQUE

1 Verse quelques gouttes
des colorants alimentaires
dans des verres d'eau.

2 Lave les coquilles puis
fais-les tremper dans les
verres pendant toute une nuit.

3 Essuie les coquilles avec
du papier absorbant, puis
casse-les en petits morceaux.

4 Colle-les en mosaïque sur
une feuille de papier.

IL TE FAUT

- des coquilles d'œufs
- des colorants alimentaires
- du papier absorbant
- de la colle
- une feuille de papier



3
... LES SACHETS
DE THÉ

Placé dans le frigo, un sachet
de thé usagé sec absorbe
les mauvaises odeurs !

TES RECETTES POUR ACCOMMODER LES RESTES ...



 ... DE BLANCS D'ŒUFS

LES FINANCIERS GOURMANDS

IL TE FAUT

- 1** Fais fondre le beurre dans une casserole, jusqu'à ce qu'il devienne couleur noisette.
- 2** Dans un saladier, bats les blancs d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé.
- 3** Ajoute la farine et mélange doucement. Puis fais de même avec la poudre d'amande.
- 4** Ajoute le beurre fondu et mélange bien.

- 2 blancs d'œufs
- 70 grammes de beurre demi-sel
- 40 grammes de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 grammes de farine
- 50 grammes de poudre d'amande

- 5** Verse la pâte dans des moules à financiers beurrés (ou d'autres moules individuels).
- 6** Fais cuire tes financiers au four, à 170 °C, pendant 15 à 20 minutes. Miam !

IL TE FAUT

- 1 reste de pommes de terre cuites (environ 250 grammes)
- 1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
- 60 grammes de lardons
- 1 cuillerée à soupe de ciboulette
- 30 grammes de gruyère râpé
- 35 grammes de farine
- 1 cuillerée à soupe de lait
- 50 grammes de pain sec réduit en chapelure

2

... DE POMMES DE TERRE

LES

CROQUETTES DORÉES

- 1 Écrase les pommes de terre à la fourchette (après les avoir épluchées, si besoin).
- 2 Place-les dans un saladier, et mélange-les avec le jaune d'œuf, le gruyère râpé et la ciboulette.
- 3 Avec l'aide d'un adulte, fais dorer les lardons à la poêle et ajoute-les à la préparation de pommes de terre. Laisse reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 4 Dans un bol, mélange le lait et l'œuf. Place la farine dans un 2^e bol, et la chapelure dans un 3^e.
- 5 Farine légèrement tes mains puis forme des petites boules de préparation aux pommes de terre.
- 6 Passe chaque « croquette » dans la farine, puis dans le mélange lait-œuf, et enfin dans la chapelure.
- 7 Demande à un adulte de faire frire les croquettes dans une friteuse, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutte-les sur du papier absorbant puis dévore-les !



3

... DE LÉGUMES CUITS

Mélangés avec un œuf et de la crème sur une pâte feuilletée, les restes de légumes deviennent une délicieuse "tartatout" !

TES ASTUCES

POUR
DONNER UNE 2^E VIE...



... aux biscuits
apéritifs ramollis

Passe-les 10 secondes
au micro-ondes,
à puissance maxi :
ils redeviennent croquants !



... à une salade flétrie

Pour lui redonner
sa fraîcheur, trempé-la
1 minute dans un bol d'eau
tiède, puis 1 heure dans
de l'eau avec des glaçons
ou le jus d'un citron !



... à un reste de pâtes

Confectionne un super gratin
de pâtes, en leur ajoutant
des cubes de jambon,
de l'oignon, un peu de
crème et du gruyère râpé.



... à du pain dur

Cuisiné ou grillé, il peut
devenir un délicieux
pain perdu, des croûtons
pour la soupe,
de la chapelure...



... à une banane
trop mûre

Écrase-la et incorpore-la
à une pâte à cake :
une fois cuit, c'est un régal !



... à des jaunes ou
des blancs d'œufs

Utilise les jaunes
d'œufs pour cuisiner
une crème anglaise
ou une crème glacée,
et les blancs d'œufs
pour des meringues
ou des rochers coco.



... à un reste
de biscuits

Réduits en miettes et
mélangés à du beurre
fondu et de la poudre
d'amande, ils deviennent
une pâte à tarte savoureuse.



... à des légumes mous

Redonne-leur du peps
en les faisant cuire
avec une cuillerée
à soupe de sucre.



Une peau de banane
apaise les coups de soleil,
hydrate la peau, fait briller
les chaussures ou les feuilles
des plantes vertes !

La peau
du concombre
fait briller les évier
en inox et enlève
des traces de
stylo sur un mur !

Les écorces de citron
repoussent les fourmis.

Les coquilles d'œufs
réduites en poudre sont
un bon engrais et repoussent
limaces et escargots.

Une coquille d'huître empêche
le calcaire de se déposer,
par exemple en la plaçant
dans une chasse d'eau.

L'enveloppe de pail éloigne
les insectes du jardin.

Les arêtes de poisson
broyées font un bon
engrais pour les plantes.

OPÉRATION RECYCLAGE DES ÉPILUCHURES



TES ACTIVITÉS POUR RECYCLER...

IL TE FAUT

- 2 tasses de farine périmée
- 1/2 tasse de sel
- 1/4 de tasse de sucre en poudre
- 2 tasses d'eau
- des colorants alimentaires

1

... LA FARINE
PÉRIMÉE

TA PEINTURE MULTICOLORE

- 1 Dans un saladier, mélange la farine, le sel et le sucre avec une cuillère en bois.
- 2 Ajoute l'eau petit à petit, en continuant à mélanger.
- 3 Verse un peu de ce mélange dans plusieurs récipients.
- 4 Pour créer tes couleurs, ajoute une dizaine de gouttes de colorant alimentaire de ton choix dans chaque récipient.
- 5 Mélange bien : c'est prêt, à tes pinceaux !



2 ... DES DÉCHETS ALIMENTAIRES

TON COMPOST

IL TE FAUT

- 1 bac à compost
- 1 fourche
- des déchets alimentaires :
épluchures de fruits et légumes,
coquilles d'œufs, croûtes
de fromage, pain dur...

1 Place ton bac à compost sur un sol plat, dans ton jardin. À la fin de tes repas, mets les déchets à composter dans un seau puis verse-les dans le bac à compost. Tu peux y ajouter des fleurs fanées, des feuilles mortes...

2 Avec la fourche, retourne le compost 1 fois par semaine au début, puis environ 1 fois par mois. S'il est trop sec, arrose-le ou ajoute des déchets humides. S'il est trop humide, verse de la terre sèche.

3 Le compostage dure plusieurs mois. Ton compost est mûr quand les déchets ne sont plus reconnaissables et qu'il a une couleur sombre, avec une texture fine.

4 Mélange le compost avec de la terre, et utilise-le comme engrais dans ton jardin.



3 ... LES PÉPINS D'AGRUMES

À planter dans du terreau humide pour avoir dans quelques mois une jolie plante d'intérieur !

TES RECETTES POUR ACCOMMODER LES RESTES ...



... DE PÂTES

LES

GALETTES ITALIENNES



IL TE FAUT

- 1 bonne assiette de pâtes cuites
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- du papier sulfurisé

1 Mélange les pâtes avec le parmesan, et écrase le tout avec une fourchette.

2 Prends une cuillerée à soupe de cette préparation et roule-la en boule dans tes mains.

3 Dépose cette boule sur le papier sulfurisé. Replie le papier et écrase la boule pour en faire une galette.

4 Dépose la galette sur la plaque du four.

5 Recommence les étapes 2 à 4 pour utiliser toute la préparation de l'étape 1.

6 Fais cuire les galettes au four, à 200 °C, pendant 20 minutes : elles doivent être dorées sur les bords. Déguste-les chaudes, tièdes ou même froides.

2

... DE PAIN

LE PAIN PERDU

- 1 Verse le lait dans une casserole, avec le sucre et la fleur d'oranger ou la vanille. Fais chauffer jusqu'à ce que le mélange soit bouillant.
- 2 Casse les œufs dans une assiette creuse et bats-les.
- 3 Une fois que le lait a tiédi, fais-y tremper le pain puis égoutte-le.
- 4 Trempe-le dans les œufs battus.
- 5 Fais fondre le beurre dans une poêle et fais-y dorer les tranches de pain. Saupoudre-les de sucre glace. Ton goûter gourmand est prêt !

3

... D'ÉPLUCHURES DE POMMES OU DE POIRES

Saupoudrées de sucre et de cannelle puis passées au four, elles deviennent des chips croquantes !

IL TE FAUT

- 4 à 6 tartines de pain rassis
- 2 œufs
- 2 verres de lait
- quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger ou d'arôme vanille (facultatif)
- 50 grammes de sucre roux
- 4 à 6 cuillerées à café de sucre glace
- 25 grammes de beurre



TON LIVRET ANTI- GASPI

En France, on jette à la poubelle environ
29 kilos de produits frais par personne et par an...
C'est beaucoup, mais il existe des solutions !
Et si tu devenais un ambassadeur de l'anti-gaspi ?!

Conseils et astuces pour mieux conserver les aliments
ou leur donner une seconde vie, recettes pour accommoder
les restes, activités pour recycler au lieu de jeter...
Ton livret anti-gaspi, offert par le Smédar, te propose
plein d'idées originales et ludiques pour réduire
le gaspillage alimentaire. À toi de jouer !

LE SMÉDAR, C'EST QUOI ?

Recyclage, compostage, production
d'énergie... le Smédar valorise
les déchets des 612 000 habitants
des 160 communes
de l'arrondissement de Rouen
et de la ville de Dieppe.

SMÉDAR

Syndicat Mixte d'Élimination des Déchets
de l'Arrondissement de Rouen

www.smedar-junior.fr
www.facebook.com/smedar.official

