

# 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 ...



MINIMUM **400€** PAR Foyer\*/AN...  
PERDUS

**12 Kg** DE PRODUITS NON DÉBALLÉS

\* POUR UN FOYER MOYEN DE 2 À 3 PERS.

Conception et rédaction : Service communication SIAVED et / Impression : Imprimerie Le Lièvre - Février 2021

SOUCIEUX DE LA SANTÉ DES HABITANTS ET DE LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT, LE SIAVED AGIT AU QUOTIDIEN POUR RÉDUIRE LA QUANTITÉ DE DÉCHETS ET LEUR TOXICITÉ.

N° Vert 0 800 775 537

RETROUVEZ TOUTS NOS CONSEILS : [WWW.SIAVED.FR](http://WWW.SIAVED.FR)



SIAVED, SERVICE SENSIBILISATION ET PRÉVENTION DES DÉCHETS - 5, ROUTE DE LOURCHES - 59282 DOUCHY-LES-MINES - [PREVENTION@SIAVED.FR](mailto: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.  
- « 1 acheté, 1 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

- 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

### ► À L'ABRI DE LA LUMIÈRE

- Bouteilles d'huile ou de vinaigre

De +2° à +5°

De +18° à +22°

## 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.

### CUISON

- 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.