



## Quelques recettes de cuisine :

### Soupe retour d'Asie avec les restes de volaille.

Pour 4 personnes. Prêt en 20 min.  
Coupez 200 g de volaille cuite et refroidie en dés. Arrosez-les de 2 cuillères à soupe de sauce soja. Faites cuire à l'eau bouillante 100 g de nouilles asiatiques. Egouttez et répartissez-les dans 4 bols. Portez 60 cl d'eau à ébullition. Faites fondre 1 tablette de bouillon de volaille. Parfumez avec 2 pincées de 5 parfums (ou de gingembre). Emincez 2 carottes, 150 g de concombre et 4 ciboules. Ajoutez-les avec 1 petite boîte de pousses de bambou et les dés de volaille dans le bouillon. Cuisez 2 min. Versez dans les bols et servez.

### Bruschetta avec du pain rassis.

Ingrédients : Quelques tranches de pain rassis, une boîte de purée de tomates, quelques tranches de jambon cru, du fromage (gruyère, mozzarella, chèvre...), de l'huile d'olive et des herbes de Provence. Humidifier les tranches de pain dans le jus de la boîte de purée de tomates. Tapisser les tranches de pain avec la purée, puis disposer le jambon et le fromage. Ajouter un filet d'huile d'olive et une pincée d'herbes de Provence. Faire gratiner au grill environ 5 min.

### Et n'oublier pas...

le gratin de coquillettes pour finir les pâtes...  
Ou la poilé de pâtes avec un accompagnement original comme une boîte de sardines...  
La ratatouille pour tous les légumes un peu fripés...  
Les compotes pour redonner de la pêche aux fruits fatigués...  
Les quiches ou les cakes pour les œufs oubliés, les petits légumes ou les restes de viande...  
Et le classique hachis parmentier pour finir les pommes de terre et les restes de viande...

### Barquettes à la russe avec les restes de pommes de terre.

Pour 4 personnes. Prêt en 15 min.  
Réchauffez pendant 5 min 4 pommes de terre de taille moyenne dans le panier d'un cuit-vapeur. Pelez-les, coupez-les en deux, puis réservez-les. Fouettez 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse avec un filet de citron et poivrez au moulin. Répartissez ensuite sur les ½ pommes de terre tiédies et garnissez-les d'œufs de poisson ou de tarama.

### Crumble végétarien avec les restes de légumes.

Pour 4 personnes. Prêt en 25 min.  
Répartissez 400 g de poêlée de légumes cuite dans 4 petits plats beurrés. Mélangez 100 g de farine avec 100 g de beurre mou et 60 g de parmesan râpé, en effritant ces ingrédients entre les paumes de vos mains pour obtenir un mélange sableux. Recouvrez-en les légumes. Enfourez 20 min à thermostat 7 (210 °C). Servez chaud.

### Et pour aller plus loin :

Quelques sites internet :  
[www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)  
[www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)  
[www.ecocitoyens.ademe.fr/mes-dechets](http://www.ecocitoyens.ademe.fr/mes-dechets)

Et quelques documents, consultables sur notre site internet :  
« Pain, n'en perdons plus une miette » de France Nature Environnement  
« Du gaspillage alimentaire à tous les étages » de France Nature Environnement  
« Foire aux questions du gaspillage alimentaire » de France Nature Environnement  
« Cuisiner les restes » du magazine Prima  
« 48 recettes anti-gaspi » du magazine Femme Actuelle

Je commence à avoir faim moi...

Et bien sûr notre site internet, à la page « Prévention des déchets », dans la bulle « Je ne gaspille pas la nourriture » !

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous contacter :  
SMICTOM de la Région de Fontainebleau, 56 Route de Bourgogne, Veneux-Les-Sablons  
[www.smictom-regionfontainebleau.fr](http://www.smictom-regionfontainebleau.fr)



## Et le gaspillage alimentaire...

Le gaspillage alimentaire, c'est comme laisser la lumière allumée ou l'eau couler... Ça ne doit plus exister !

Pourtant les études sont là pour nous montrer que notre manque d'attention, notre manque de connaissance et notre relatif confort nous ont lentement fait dériver vers une société qui gaspille beaucoup de nourriture. Mais la prise de conscience est déjà là et le SMICTOM vous convie à découvrir ou à redécouvrir un monde plus juste, plus équilibré et plus humain.

C'est bien notre rôle car ce gaspillage se retrouve dans nos poubelles qui, comme nous vous l'avons déjà expliqué dans nos précédents numéros, nous coûtent cher à éliminer.

Voilà pourquoi prévenir est une des clés de voûte de notre politique.

Faire un tout petit peu attention permet de réaliser de vraies économies de temps et d'argent. Vous découvrirez en parcourant ces pages quelques trucs et astuces pour agir au quotidien ainsi que quelques recettes de cuisine qui vous donneront envie de faire un tour du côté de vos plaques de cuisson...

Pour aller plus loin, notre site internet vous offre un tour d'horizon des sites et des documents à la pointe de ce sujet.



### Premier truc, la liste de courses (au dos d'une enveloppe)

Elle permet d'acheter le nécessaire avant le superflu !  
Une fois le nécessaire acheté, nous visualisons mieux ce que l'on peut se permettre comme extra...

### Ne pas oublier de faire un bilan de l'existant...

Qui ne s'est jamais retrouvé avec trois fois le même paquet de pâtes... quatre fois la même boîte de conserve. Cela ne pose pas trop de problème pour les produits qui se conservent mais cela devient tout de suite plus embêtant quand cela concerne les produits frais...

### D'ailleurs, ne pas oublier de regarder les dates de péremption !!!

Chez vous mais aussi lors de l'achat ! Cela vous permet de conserver plus efficacement les produits que vous ne pensez pas consommer rapidement. D'ailleurs, connaissez-vous la différence entre la **DLC** et la **DLUO** :

La **DLC** ou **Date Limite de Consommation** (« à consommer avant le... » ou « à consommer jusqu'au... ») concerne les produits frais et dépasser cette date fait courir des risques sanitaires au consommateur.

Alors que la **DLUO** ou **Date Limite d'Utilisation Optimale** (« à consommer de préférence avant... ») est une date indicative à partir de laquelle le produit perd de ses qualités gustatives ou visuelles mais n'est pas du tout un danger pour la santé. Cela concerne principalement les conserves, les produits secs, les surgelés, les purées, jus, compotes...

Par contre, une fois entamés, il convient de les consommer rapidement.

Si vous désirez vous abonner à cette lettre, envoyez simplement « je souhaite m'abonner à la lettre du SMICTOM » avec votre nom, prénom et adresse mail à [smictom2@wanadoo.fr](mailto:smictom2@wanadoo.fr)



**Planifier ses repas** pour la semaine permet de cuisiner en conséquence. Vous pouvez alors anticiper vos achats pour ne pas faire vos courses dans l'urgence et ainsi limiter l'**achat compulsif**.

De plus, cela permet de ne pas se laisser tenter par les promotions disproportionnées... 40 paquets de biscuits, c'est beaucoup moins cher (78 euros)... Mais au fait, je n'avais besoin que de deux paquets (4, 25 euros)...

## Et une fois à la maison, quelques règles à suivre...

### Le rangement et la conservation.

Les plus anciens devant et les plus récents derrière. Ou si vous préférez, ceux à manger en dernier, derrière et ceux à manger en premier, devant... Cela s'applique aussi bien au placard qu'au réfrigérateur. D'ailleurs, les deux méritent un petit nettoyage réglementaire afin de limiter la prolifération des bactéries... N'ayez pas peur, les bactéries sont normalement tout autour de nous, il suffit de les contenir. Par exemple, avec un petit nettoyage au bicarbonate de soude dans un peu d'eau avec une bonne éponge et le tour est joué !

### Tableau des durées de conservation

Denrée :	Frigo	Congélateur
Poisson cuit	1 à 2 jours	4 à 6 mois
Ragoût, quiche	2 à 3 jours	3 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	Non
Soupe	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Viande et volaille cuites	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Lait	3 à 5 jours	Non
Pâtes et riz cuits	3 à 5 jours	3 mois
Tomates	1 semaine	Non
Beurre	3 semaines	Non
Œuf	1 mois	Non

### Et quand je cuisine, je fais des portions adaptées...

La peur de manquer peut se compenser avec plein de choses... Les fromages, les desserts, le pain...

Bien sûr, je consomme en priorité les produits entamés ou avec une date de péremption proche...



Et oui, des fois il faut se forcer un peu... Comme disait ma grand-mère...

### Savez-vous qu'il y a différentes températures dans votre frigo ?

Et ces températures délimitent des zones pour les différentes catégories de produits. Chaque réfrigérateur possède sa propre configuration, il vous est nécessaire de vous reporter à votre notice d'utilisation (ou une petite recherche sur internet si vous ne savez plus où elle se trouve...)

### Tableau des températures pour les différentes familles

4°C	Fromage frais et au lait cru, crème, desserts sucrés, pâtisseries
4°C	Fruits et légumes déjà préparés, viande, poisson, charcuterie, plats cuisinés, produits en cours de décongélation.
4-6°C	Fruits et légumes crus, yaourts.
6-10°C	Bac à légumes, fruits et légumes frais
Porte du frigo	Beurre, œuf, boisson.

### Portions pour une personne adulte :

- Légumes : 200 g
- Laitue : un bol (type bol de céréales)
- Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies
- Riz : 60 g (¼ de mug)
- Pâtes : 80 g (un verre à eau)
- Poisson : 140 g
- Brocolis : 2 « bouquets »
- Pommes de terre : 5 pommes de terre moyennes



Une fois qu'il me reste des restes, que faire...

**Pas de panique !**

Voici quelques petites idées pour des restes assez courants :

Déjà, vérifier que ces restes soient consommables. Il n'est pas question de risquer sa vie pour des restes... Au risque d'y rester...



### Un surplus de tomates ?

Les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante) puis les peler et les couper en dés. Les congeler pour les utiliser dans une prochaine sauce tomate.

### Un reste de bouillon ?

Le congeler dans des bacs à glaçons après filtration pour servir ensuite de « cube » de bouillon.

### Un vieux citron ?

Frottez votre évier en émail avec un vieux citron ou des demi-citrons usagés.

## Le pain, pour ne plus en perdre une miette...

### Les croûtons

Couper le pain en petits morceaux, les faire revenir dans de la matière grasse.

**Variante aillée :** frotter le pain rassis avec de l'ail puis le couper en petits morceaux, le mélanger à de l'huile d'olive. Il est ensuite possible de les passer au four 5 min à 200°C (thermostat 6).

### La farce

Couper du pain en morceaux et l'imbiber de lait. Ajouter ensuite des œufs et d'autres ingrédients au choix : viande, poisson ou foie haché, oignon émincé, ail haché, persil, herbes de Provence et mélanger le tout.

Farcir des légumes ou des volailles.

Pour le manger tout de suite, l'humidifier et le placer quelques secondes au micro-onde ; sinon l'humidifier légèrement puis le placer au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.

### Le pain perdu.

Pour 2 personnes. Prêt en 15 min.

Ingrédients pour 4 tranches de pain de mie rassis : 10 cl de lait, 1 œuf, du beurre, du sucre et un sachet de sucre vanillé.

Mélanger le lait, l'œuf, le sucre et le sachet de sucre vanillé. Imbiber le pain rassis de ce mélange. Mettre le pain à revenir dans une poêle avec du beurre. Servir chaud.

On peut mettre des fruits dorés à la poêle sur le pain perdu comme des pommes ou des mangues, l'accompagner de fromage blanc, ou même en faire des versions salées avec du fromage râpé, du saumon et œufs mollets...

Le pain est dur ? Faites-en de la chapelure, elle se gardera 3 mois.

