



## Quelques recettes de cuisine :

### 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.

### 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.

### 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 à la page «Prévention des déchets», dans la bulle «Je ne gaspille pas la nourriture» !

«Pain, n'en perdons plus une miette», «A vos tabliers», «Du gaspillage alimentaire à tous les étages», «Foire aux questions du gaspillage alimentaire» de France Nature Environnement

«Thermoguide» de Agriculture, Pêcheries et Alimentation du Québec

«Cuisiner les restes» du magazine Prima

«48 recettes anti-gaspi» du magazine Femme Actuelle

### Gâteau des prés avec des légumes feuilles et du pain rassis

Pour 4 personnes. Préparation variable.  
Faire cuire deux minutes 300g de légumes feuilles (épinards, choux, salade, feuilles de blettes,...) dans une casserole d'eau bouillante salée. Battre deux œufs avec 80 mL de lait et y ajouter 100 g de pain rassis coupé en petit morceaux. Dans une grande poêle, faire revenir, dans un mélange d'huile et de beurre, 1 oignon et deux échalotes. Une fois transparents, y ajouter les feuilles pour deux minutes. Dans un mixer, mettre les deux préparations et mixer grossièrement. Répartissez dans un moule à quatre quart. Parsemez de parmesan et enfournez 30 minutes pour une cuisson à cœur. Dégustez tiède ou froid !

### Bruschetta avec du pain rassis

Pour deux personnes. Prêt en 10 min.  
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'oubliez pas...

Le gratin de coquillettes pour finir les pâtes...  
Ou la poêlée 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...

Je commence à avoir  
faim moi...



## Et le gaspillage alimentaire...

Gaspiller de la nourriture, c'est comme laisser la lumière allumée dans une pièce vide ou l'eau s'écouler pour rien dans le lavabo...  
Ça ne doit plus exister !

Pourtant, nous jetons souvent plus que nous le pensons... Personne n'est parfait et c'est bien normal. Mais ce qui est formidable, c'est que nous pouvons toujours nous améliorer. C'est même une des joies de la vie. Donc, pour votre plus grande joie, voici une belle liste de trucs et astuces très efficaces pour réduire le gaspillage alimentaire. En plus, ils vous permettront de faire de vraies économies de

temps mais aussi d'argent ! Et cerise sur le gâteau, en gaspillant moins, vous participerez à la prévention des déchets ! Et si nos idées toutes simples et géniales ou encore nos recettes de cuisine gourmandes vous donnent envie d'en découvrir plus, vous pourrez vous rendre sur notre site internet [www.smictom-regionfontainebleau.fr](http://www.smictom-regionfontainebleau.fr) à la page Prévention > Gaspillage alimentaire !



### Premier truc, la liste de courses

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... Et pour réduire encore plus vos déchets, vous pouvez la rédiger sur le dos d'une enveloppe usagée par exemple.

### Et avant de partir, ne pas oublier de faire un bilan de l'existant...

Qui ne s'est jamais retrouvé avec trois fois le même paquet de pâte... 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

### DLC > < DDM

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

Alors que la **DDM** ou **Date de Durabilité Minimale\*** 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. Elle se présente sous la forme «à consommer de préférence avant...». Elle est d'autant plus précise que la durabilité est courte. Cela concerne principalement les conserves, les produits secs, les surgelés, les purées, jus, compotes...

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

\*(anciennement DLUO)



## Date de Durabilité Minimale... suite !

Sachez que, pour ce type de produits, le commerçant a le droit de les vendre au-delà de la date indiquée, sous forme de promotion.

Certains produits n'ont pas de **DDM** comme les boissons alcoolisées, les vinaigres, les sels de cuisine, les sucres solides.

Seuls les produits munis d'une date limite de consommation doivent impérativement être retirés

de la vente et de la consommation dès lors que cette date est atteinte.

Sont exemptés de **DLC** ou de **DDM** les denrées vendues non préemballées, les fruits et légumes frais, les produits de la boulangerie et de la pâtisserie normalement consommés dans les vingt-quatre heures après leur production et certains produits de confiserie.

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

### Le rangement et la conservation

Une règle d'or : 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 frigo.

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 :	Réfrigérateur	Congélateur
Pain et baguette	1 semaine	1 mois
Ragoût, quiche	2 à 3 jours	3 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	3 à 4 mois
Soupe	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Viandes et volailles cuites	3 à 4 jours	1 à 6 mois
Lait	3 à 5 jours	6 semaines
Pâtes et riz cuits	3 à 5 jours	3 à 4 mois
Tomates crues	1 semaine	*
Petits pois frais	2 jours	1 an (blanchi)
Beurre salé	3 semaines	1 an
Œuf frais	1 mois	Non
Œuf dur	2 à 3 jours	Non
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois
Jaune d'œuf cru	2 à 3 jours	4 mois
Fromage pâte crue	3 à 4 semaines	3 mois
Fromage pâte cuite	1 mois	6 mois

(\*solution page suivante)

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

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 Fruits et légumes déjà préparés,
4°C	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, œufs, boissons.

### 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...



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)...

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

Pas de panique !

Voici quelques petites idées pour des restes assez courants :

### 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.

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



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

### J'accorde les restes 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, les 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 les 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.

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

### 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...

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 qui croustille.

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)