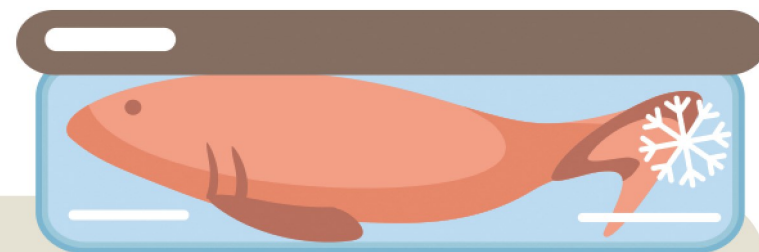


# CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE

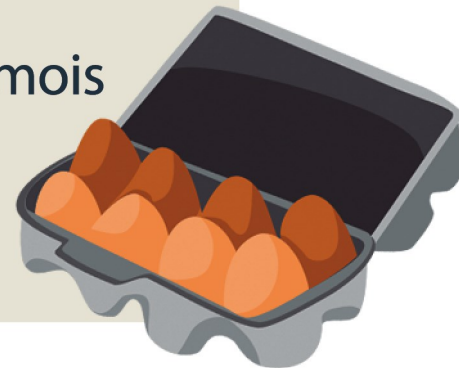
Mal conservés, certains aliments deviennent rapidement impropres à la consommation et doivent être jetés.

En Wallonie, chaque citoyen gaspille 15 à 20 kg de denrées alimentaires par an. Chaque ménage jette donc plus de 170 € de nourriture à la poubelle.

## JE CONGÈLE



- Les fruits à noyaux, débarrassés de leur noyau
- Le lait supporte parfaitement la congélation. Une fois dégelé, je l'utilise de préférence en cuisine
- Trop de jaunes d'œuf ? Je les sépare et les conserve 4 mois
- Trop de blancs d'œuf ? Idem mais 9 mois
- Les aromates se congèlent très bien



## JE NE JETTE RIEN

- Je cuisine les fanes des légumes bio : pesto, potages, ...
- Je prépare des chips d'épluchures de fruits et légumes
- Je fais des gratins ou de la soupe avec les tiges des légumes (broccoli, choux fleurs)
- Je fais du bon bouillon avec les carcasses de poulet ou les arêtes de poisson
- Je fais des orangettes ou du sucre aromatisé avec la peau des agrumes



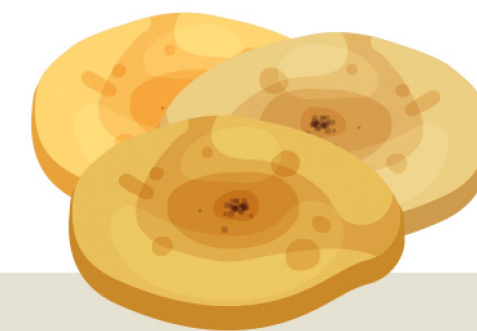
## JE STÉRILISE

- Pratiquement tout : fruits, légumes, viandes, poissons, cuisinés ou pas
- Je suis irréprochable sur la propreté des ustensiles et des aliments
- J'utilise des bocaux en verre adaptés



## JE DÉSHYDRATE

- Par séchage au soleil, au four ou via un déshydrateur
- Pour le stockage, je place mes aliments séchés dans des bocaux en verre fermés, à l'abri de la lumière et de l'humidité



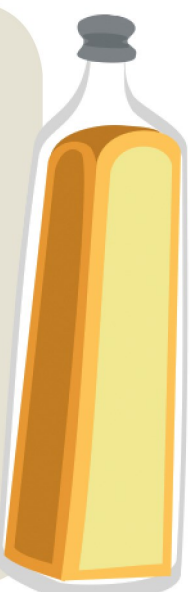
## LES ASTUCES DE TITOU RÉCUP' TOUT

- Avant de faire les courses, dressez une liste après avoir vérifié ce qu'il reste dans le frigo et les placards
- Pour mieux conserver vos légumes racines, plongez-les dans un bac rempli de sable fin
- Conservez vos poireaux et céleris comme un bouquet de fleurs, dans un vase
- Respectez les différentes zones dans votre frigo pour une meilleure conservation



## JE CONSERVE

- À l'huile : champignons, légumes, tomates confites
- Au vinaigre : oignons blancs, carottes, haricots verts





# CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE



## PRIMO : BIEN RANGER SON FRIGO !

Cela vous permettra de garder vos aliments plus longtemps et d'éviter le gaspillage. Attention, veillez à respecter la chaîne du froid !

### 1. ON TRIE ET ON NETTOIE

Commencez par effectuer un tri de votre frigo en jetant les aliments périmés. Ensuite, un bon nettoyage (une fois par mois minimum) doit être réalisé. Pour cela, de l'eau, du vinaigre et ... un peu d'huile de coude suffiront !



### 2. ON RANGE LE FRIGO

- Retirez l'excédent d'emballage et ne surchargez pas votre frigo. Il faut que l'air puisse circuler et vous verrez mieux son contenu.
  - Placez les denrées avec les DLC (dates limites de consommation) les plus courtes devant et le reste au fond du frigo.
  - Groupez les aliments par « type » (les bocaux de sauce, les fruits et légumes, la charcuterie, ...).
- Évitez de placer au frigo des aliments qui ne doivent pas y être**

### 3. LES ALIMENTS À NE PAS METTRE AU FRIGO

- Les œufs ne doivent pas être rangés au frigo, de même que le miel.
- De manière générale, les fruits et légumes ne sont pas obligés d'être rangés au frigo. Les fruits qui s'abîment le plus vite (comme les fraises) peuvent y être rangés. Évitez d'y placer les tomates, les concombres, les oignons, ails et échalotes (non entamés), le chocolat, les pommes de terre et les bananes.
- Les charcuteries sèches et non tranchées.

- Les pâtes à tartiner sauf celles réalisées maison ou qui contiennent des produits laitiers !
- L'huile d'olive car sinon elle fige. Certaines huiles comme l'huile de colza, de noix, ... se conservent mieux au frigo.
- Les courges (elles peuvent parfois se garder tout un hiver hors du frigo).



# CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE

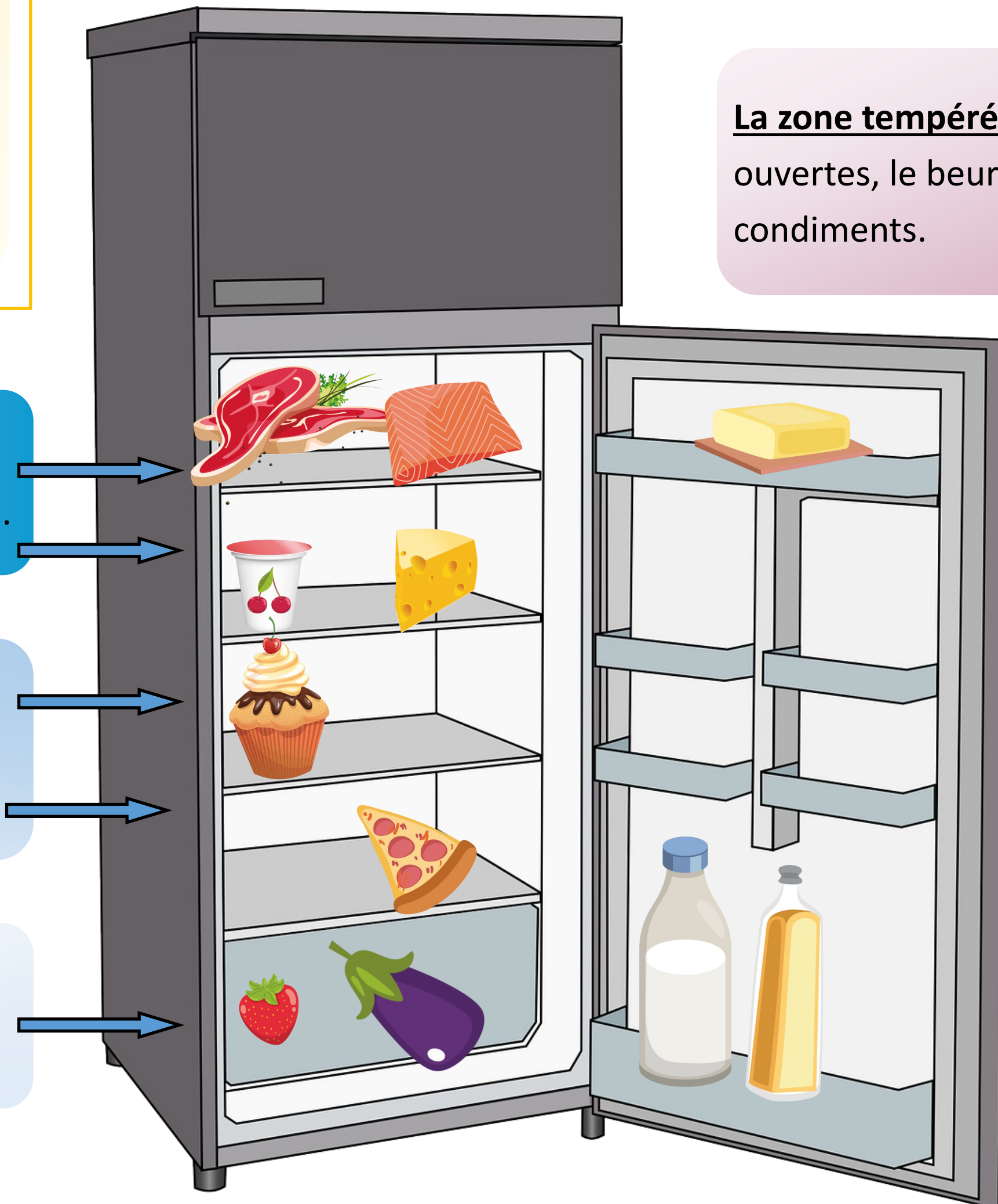
## LES ÉTAGES DU FRIGO

Généralement, la zone la plus froide se situe en haut du frigo et la zone la moins froide, tout en bas. Attention, ce n'est pas le cas de tous les frigos, n'hésitez pas à vérifier la température à l'aide d'un thermomètre. Veillez également à bien emballer convenablement les aliments afin d'éviter la propagation des odeurs et les contaminations.

**Zone froide 0°C à +4°C :** les aliments crus (viande, poisson, produits laitiers, ...) et les aliments qui en contiennent (sushis, œufs mimosa,...).

**Zone fraîche +5°C à +7°C :** les aliments cuits : les restes de repas, les préparations cuites ou pré-cuites, ratatouilles, quiches, potages et pâtisseries.

**Les bacs +8°C à +10°C :** les fruits et légumes mûrs et délicats.



**La zone tempérée :** les boissons ouvertes, le beurre, les sauces et condiments.







## DEUXIO : LES CONSERVES À GOGO !

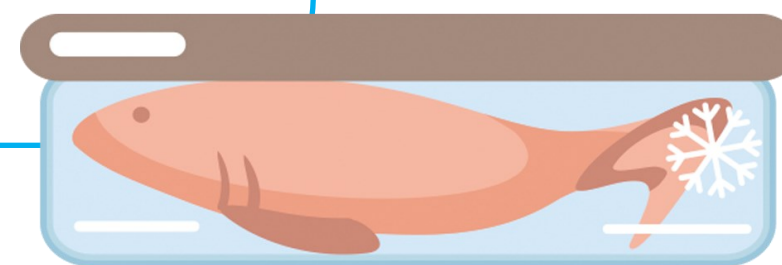
Les traitements de conservation appliqués aux aliments visent à préserver leur comestibilité et leurs propriétés gustatives en empêchant le développement des bactéries, champignons et microorganismes qu'ils contiennent et qui peuvent entraîner des intoxications alimentaires.

### CONSERVATION PAR LE FROID



#### La congélation - la surgélation

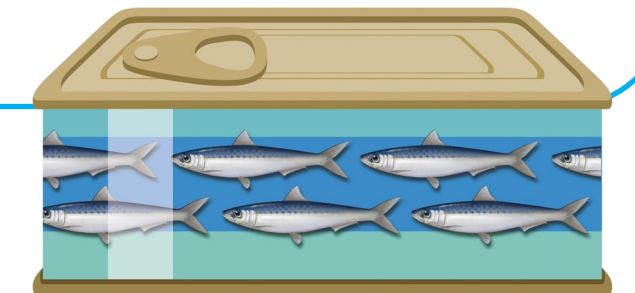
C'est LA méthode de conservation la plus connue et la plus simple ! À condition que vous ayez ... un congélateur ! Les aliments congelés à  $-18\text{ °C}$  se conservent plusieurs mois. C'est un procédé simple, facile, rapide qui préserve les vitamines et saveurs des aliments et qui présente peu de risques bactériologiques.



### CONSERVATION PAR LA CHALEUR

#### La pasteurisation - la stérilisation - l'appertisation

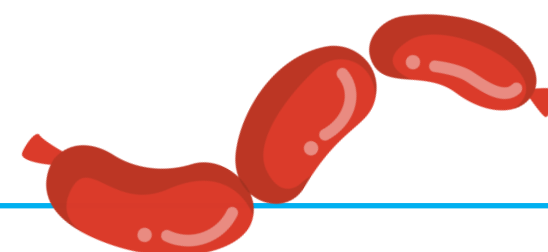
Les germes des aliments sont détruits par la chaleur. Le grand avantage de l'appertisation est la longue durée de conservation des conserves et bocaux à température ambiante. Attention, c'est une technique risquée si elle est réalisée dans de mauvaises conditions.



### CONSERVATION PAR LA FUMÉE

#### La fumaison ou le fumage

Les denrées alimentaires sont soumises à l'action des composés gazeux qui se dégagent lors de la combustion de végétaux. La conservation des aliments est obtenue par les composés antiseptiques contenus dans la fumée qui joue le rôle d'aromatisation et/ou de coloration.



### CONSERVATION PAR LE SEL, L'HUILE OU LE SUCRE

#### Le salage, le saumurage ou le confisage

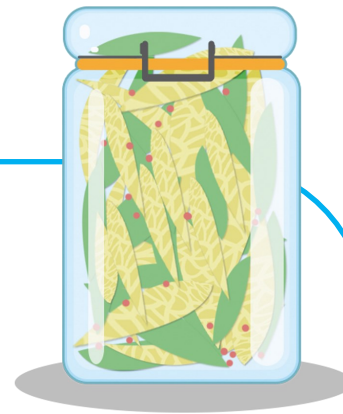
Le sel, le sucre et l'huile vont empêcher le développement des bactéries, moisissures et autres germes. L'avantage est que les aliments gagnent en saveur même si la qualité diététique s'en trouve modifiée.



# CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, JE CONSERVE ET JE RÉCUPÈRE



## CONSERVATION EN MILIEU ACIDE



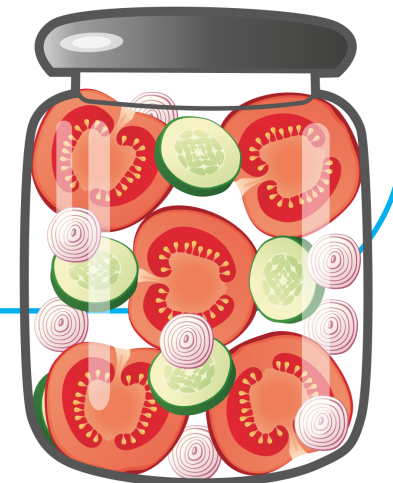
### Les conserves au vinaigre

Il s'agit du même principe que la conservation par le sel, le sucre et l'huile sauf que l'on rend le milieu acide à l'aide de vinaigre ou de jus de citron. Il s'agit surtout de conserves de légumes. Cette méthode, facile à exécuter, empêche les germes de se multiplier.

## CONSERVATION PAR FERMENTATION

### La lacto-fermentation

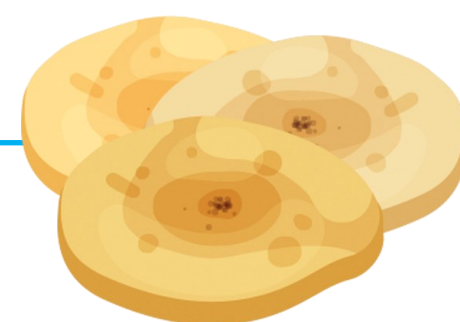
Les aliments pouvant être conservés par fermentation sont nombreux : le vin, la bière, les yaourts, le fromage, le saucisson, ... La lacto-fermentation des légumes est le procédé le plus facile à réaliser chez soi : on place des légumes (coupés ou non) dans un bocal avec un peu de sel, on couvre d'eau, on ferme le bocal hermétiquement et on attend que les ferments lactiques fassent le travail. Ils vont se multiplier et acidifier le milieu en empêchant le développement d'autres germes.



## CONSERVATION PAR DÉSHYDRATATION

### Le séchage

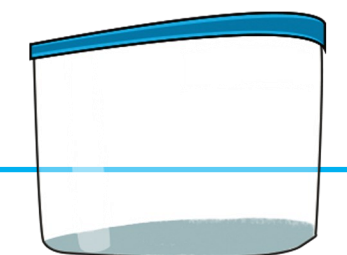
Il s'agit d'une méthode plus complexe à mettre en œuvre et qui s'effectue soit à l'ombre soit par une source de chaleur (le soleil en été ou le four réglé au minimum). Les saveurs et nutriments des aliments restent intacts. Il faut cependant veiller, après séchage, à préserver les aliments de l'humidité ambiante.



## CONSERVATION PAR MODIFICATION DE L'ATMOSPHÈRE

### Le conditionnement sous vide

Il réduit la quantité d'air autour de la denrée alimentaire et donc l'action de l'oxygène sur celle-ci. Cela permet, d'une part, d'empêcher le développement des microorganismes et d'autre part, les réactions d'oxydation qui dénaturent le produit.







## LES ASTUCES ANTI-GASPI

- Établissez les menus de la semaine. Cela permet de mieux gérer les stocks, d'acheter en juste quantité et d'éviter le gaspillage. C'est également un gain de temps non négligeable !
- Après la réflexion des menus, pensez à rédiger votre liste de courses en tenant compte des menus établis, de ce qu'il reste dans le frigo et dans les placards. Cela évitera les achats compulsifs.
- Mangez avant de faire vos courses afin de moins se laisser tenter.
- Respectez la chaîne du froid. Passez par les rayons frais et surgelés au dernier moment et munissez-vous de vos sacs isothermes.

**Cuisinez les bonnes quantités par personne**



PÂTES	40 à 50 g en accompagnement, 80 à 100 g en plat principal
RIZ	60 à 70 g de riz soit l'équivalent d'un 1/2 verre
CÉRÉALES (semoule, boulgour, blé, polenta, etc.)	60 g
POMMES DE TERRE	2 grosses (240 g environ)
CRUDITÉS	80 à 100 g
LÉGUMES	250 à 300 g
LÉGUMES SECS (lentilles, haricots, pois chiches, etc.)	80 g
OEUFS (pour une omelette ou sur le plat)	1 à 2
POISSON	130 à 170 g (220 à 260 g avec déchets)
VIANDE	150 g (200 à 250 g avec os)
FROMAGE	30 g

## Certains aliments sont encore consommables même si la date indicative de validité est dépassée

- « **À consommer de préférence avant le ...** » précise la limite d'utilisation optimale. Si celle-ci est dépassée, elle ne présente normalement pas de danger mais certaines propriétés comme le goût, la couleur ou la texture peuvent être altérés.
- « **À consommer jusqu'au ...** » précise la date limite de consommation. Cette date doit impérativement être respectée car il existe un risque pour la santé du consommateur. Il s'agit essentiellement de produits frais tels que viandes et poissons, devant être conservés au frigo.

*Lorsque vous entamez un aliment conservé au frigo, pensez à indiquer la date d'ouverture car il ne se conserve que quelques temps au frigo (dans ce cas de figure, la date de péremption n'a plus de valeur).*