

HALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

OPÉRATION FOYERS-TÉMOINS

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

Bassin creillois, département de l'Oise, région Hauts-de-France

LA NOURRITURE EST AUSSI VITALE QUE L'EAU ET L'AIR, ALORS... HALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

Fin 2015, une opération foyers témoins a été menée par l'ADEME ainsi que l'UFC Que Choisir et la CLCV, en partenariat avec les mairies de Creil et de Nogent (via les CCAS), le SMVO, la Communauté d'agglomération creilloise, Oise Habitat et l'association En Savoir Plus.

27 foyers du département de l'Oise ont pesé leurs déchets alimentaires organiques : restes d'assiette, épluchures, os, coquilles de noix et de fruits de mer, produits périmés...

Découvrez les résultats de cette opération ainsi que des astuces anti-gaspi à reproduire chez vous !

LES ASTUCES DES FOYERS-TÉMOINS :



Sihem :

«En réalisant les pesées, je me suis rendue compte que je produis beaucoup de déchets alimentaires ! Désormais je fais attention en appliquant des astuces anti-gaspillage»

1 / A L'ACHAT

Faire des menus et une liste de courses
Acheter des quantités adaptées.
Attention aux promos !
Ne pas faire les courses ventre vide, on est plus tentés...

2 / QUAND ON RANGE

Placer les restes et les dates les plus proches devant
Respecter les consignes de conservation (température, lumière)
Enfermer les denrées (boîtes, sachets)



Madame B :

«Je pratique ces astuces antigaspi depuis toujours. Ce sont des réflexes simples et de bon sens à adopter»

4 / DANS L'ASSIETTE

Se servir en quantités adaptées
Ne pas couper le pain d'avance
Manger d'abord les restes, ce qui est entamé et les dates proches

3 / A LA PRÉPARATION DES REPAS

Cuisiner des quantités adaptées
Laisser les épluchures ou les réduire (verts de poireaux)
Cuire ce qui va être périmé pour allonger la conservation



Nathalie :

«Depuis cette opération, je lutte contre le gaspillage alimentaire en cuisinant les fanes de légumes, en faisant de la compote de pommes avec la peau, en mettant le marc de café au pied de mes plantes. Mais je réduis aussi les emballages, par exemple, en préférant des éco-recharges. Ainsi ma poubelle se remplit moins vite !»

QUE FAIRE AVEC LES RESTES ?

- Restes de viande → hachis parmentier, boulettes*...
- Restes de pain → croutons, crumble, pain perdu, pudding*...
- Restes de pâtes → gratin, galettes*...
- Épluchures → soupe, chips, tarte...
- Fruits trop mûrs → salade, compote, tarte, confitures, jus...

* voir les recettes ci-dessous

DES RECETTES ANTI-GASPI :

Boulettes de viande

Restes de viande hachés
Mie de pain
Oignons
Fromage frais ou rapé
Légumes

Mélanger tous les ingrédients.
Former des boulettes.
Dorer à la poêle 8 min.
Servir chaud ou froid.

Pudding

Mélanger 450 g de pain rassis
en cubes dans 750 ml lait
tiédi.

Laisser tremper 10 min et
pétrir la pâte.

Ajouter 4 oeufs en omelette
et du sucre selon les
ingrédients au choix :

1/2

Galettes de pâtes

Restes de pâtes
Parmesan ou fromage rapé

Ecraser à la fourchette le reste
de pâtes et le parmesan et
former des boulettes.

Les étaler en galettes entre 2
feuilles de papier sulfurisé.

Placer les galettes sur la
plaque du four 15 à 30 min à
200°C.

pépites de chocolat, raisins
secs, pommes, poires,
noisettes, etc...

Cuire au four 30 min à 1 h
dans un plat beurré en
surveillant.

2/2

Des ressources pour aller plus loin :

www.hauts-de-france.ademe.fr
www.reduisonsnosdechets.fr
www.alimentation.gouv.fr
www.casuffitlegachis.fr

A voir aussi :

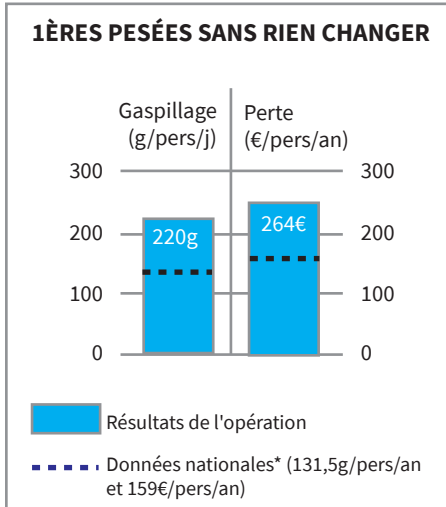
www.quefaireavec.com
www.keskonmange.com
www.recettes.de/restes
www.ecuisto.fr



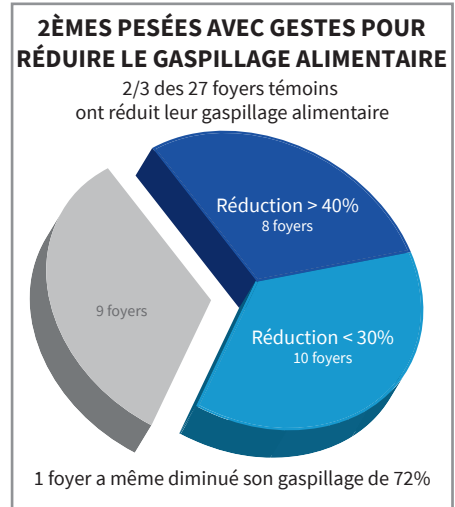
HALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

OPÉRATION FOYERS TÉMOINS

RÉSULTATS DE L'OPÉRATION



* Etude des impacts du gaspillage alimentaire des ménages - 30 octobre 2014 - ADEME



LES ACTEURS DE L'OPÉRATION :

LES COMMANDITAIRES

ADEME Hauts de France

Evelyne Journaux
www.nord-pas-de-calais-picardie.ademe.fr

UFC Que Choisir Senlis

Luc Soissons
www.ufc.quechoisir.org

CLCV Oise

Jean-Marie Brignon
oise@clcv.org

LES COLLECTIVITÉS

Centre Communal d'Action Sociale de Creil

ccas@mairie-creil.fr

Centre Communal d'Action Sociale de Nogent-sur-Oise

ccas@nogentsuroise.fr

Communauté de l'Agglomération creilloise

www.agglocreilloise.fr

LES PARTENAIRES

Oise Habitat

www.oisehabitat.fr

Syndicat Mixte de la Vallée de l'Oise

www.smvo.fr

Association En Savoir Plus

info@ensavoirplus.asso.fr

ADEME



Agence de l'Environnement
 et de la Maîtrise de l'Énergie

www.ademe.fr

