

Guide 2014



# Stop au gaspillage alimentaire !

en Drôme Ardèche

*A l'intérieur !  
Petit livret de recettes  
de cuisine anti-gaspi.*



Trier-Traiter-Valoriser  
**SYTRAD**

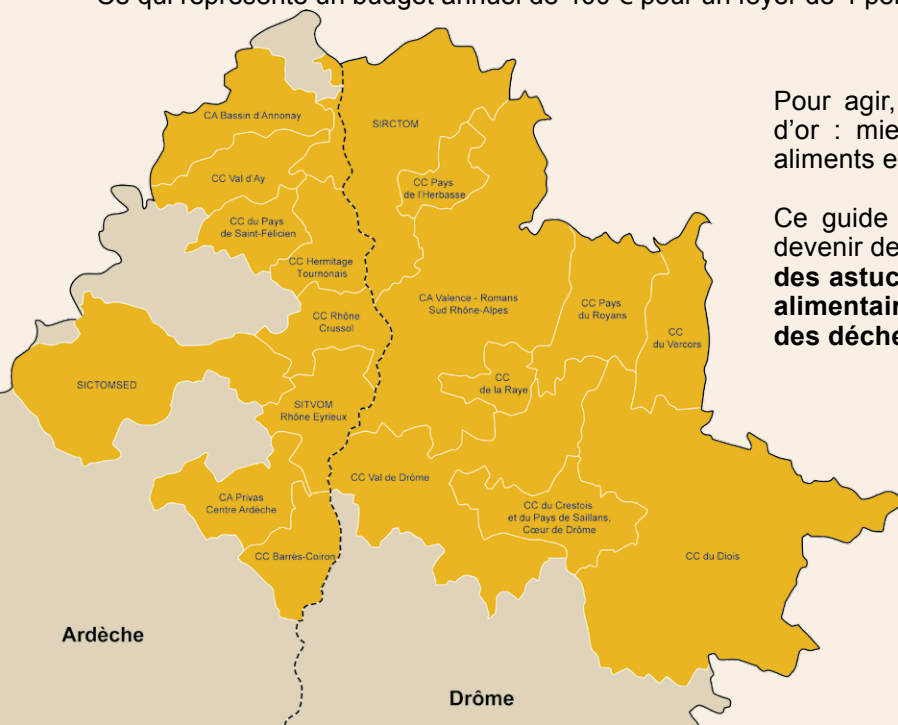
# Qui sommes-nous ?

Le SYTRAD, SYndicat de TRaitement des déchets Ardèche-Drôme, assure une mission de service public : le traitement des déchets ménagers et assimilés produits par les habitants de son territoire.

Créé en 1992, il regroupe, en 2014, 18 structures intercommunales (communautés d'agglomération, communautés de communes et syndicats de collecte) du Nord et Centre Drôme Ardèche, soit 353 communes et près de 535 000 habitants. Le SYTRAD est ainsi au service de 69 % de la population drômoise et de 49 % de la population ardéchoise.

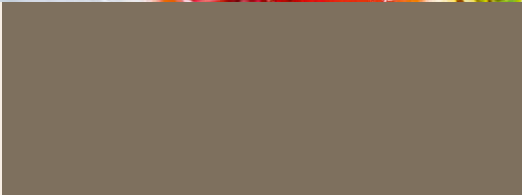
Le tri des déchets, tout comme leur recyclage, leur valorisation ou leur réduction à la source sont autant d'actions qui s'intègrent dans la stratégie globale du SYTRAD.

**En particulier, un des leviers d'actions identifiés pour réduire les quantités de déchets produits chaque année est la lutte contre le gaspillage alimentaire.** En effet, chaque Français jette en moyenne 20 kilos de produits alimentaires consommables par an, dont 7 kilos de nourriture encore emballée, auxquels il faut ajouter encore 13 kilos de restes de repas, fruits et légumes abimés, pain non consommé... Ce qui représente un budget annuel de 400 € pour un foyer de 4 personnes !



Pour agir, il suffit d'appliquer les trois règles d'or : mieux consommer, bien conserver les aliments et accommoder les restes de repas.

Ce guide fournit, à tous ceux qui souhaitent devenir des consomm'acteurs, des **conseils et des astuces pour lutter contre le gaspillage alimentaire et agir en faveur de la réduction des déchets.**



# SOMMAIRE

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?.....	3
Quels sont les enjeux ? .....	4
Quels sont les gestes à adopter ?.....	5
Que faire des restes de repas ? .....	10
Livret de recettes gourmandes anti-gaspi .....	12

# Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?

C'est le fait de jeter à la poubelle de la nourriture qui aurait pu être consommée :

- ↘ des produits entamés
- ↘ des produits non consommés parfois encore emballés

Quelques chiffres sur le gaspillage de nourriture d'un habitant dans le monde :

- ↘ Entre 6 et 11 kg par an  
Afrique subsaharienne, Asie du Sud et du Sud-Est
- ↘ Entre 95 et 115 kg par an  
Europe et Amérique du Nord



## Le saviez-vous ?

- ↘ Les Français jettent chaque année près de 20 kg de produits non consommés, dont 7 kilos de nourriture encore emballée (source : ADEME).
- ↘ Le gaspillage alimentaire a un coût financier pour les foyers car toute cette nourriture est achetée avant de se retrouver à la poubelle : 400 € par an pour un foyer de 4 personnes (source : [www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)).

# Quels sont les enjeux ?

La production, la transformation, le conditionnement et le transport des aliments nécessitent l'utilisation de ressources naturelles (terres fertiles, eau, énergie, métaux, bois...) et génèrent des pollutions (utilisation d'engrais, de pesticides, émission de gaz à effet de serre...).

La production alimentaire représente environ 70 % de l'eau utilisée par les activités humaines. Ne pas manger ce que l'on achète revient donc à puiser dans des ressources naturelles rares, fragiles ou non renouvelables et à porter atteinte inutilement à notre milieu de vie.

Cela génère de plus des déchets qui auraient pu être évités.

**Quand on gaspille de la nourriture, on jette donc deux fois de l'argent par les fenêtres :**

- ✎ pour l'achat des aliments que l'on n'a pas mangés,
- ✎ et pour leur traitement.

**Le meilleur déchet est celui  
que l'on ne produit pas !**



- ✎ Alors que 1/3 de la nourriture produite dans le monde est jetée à la poubelle sans avoir été consommée, 1 milliard d'êtres humains ne mangent pas à leur faim, soit près de 1/7<sup>e</sup> de la population mondiale.

# Quels sont les gestes à adopter ?

## SUR MON LIEU D'ACHAT

### *Avant de faire mes courses*

- **Je fais une liste** en regardant ce qu'il reste dans mon réfrigérateur et mes placards, **en programmant** les menus pour la semaine et **en évaluant** les quantités en fonction du nombre de personnes qui mangera à la maison.
- **J'accroche une ardoise** ou un bloc-notes sur mon réfrigérateur pour noter au fur et à mesure ce qu'il me manque.



### *Quand je fais mes courses*

- **J'achète les produits périssables** régulièrement et **en petite quantité**.
- **Je revois mes critères esthétiques** : je ne boude pas un légume ou un fruit parce qu'il n'a pas une forme parfaitement régulière ou qu'il a une tâche.
- **Je fais attention aux offres promotionnelles** qui risquent de m'entraîner à acheter trop et inutilement.
- **Je n'achète pas de produits plus que de besoins**.
- **Je prends le temps de lire les étiquettes** pour vérifier la date limite de consommation des produits.
- **J'examine les dates de péremption** (DLC/DLUO).
- **J'achète les produits surgelés à la fin de mes courses**, je respecte la chaîne du froid pour éviter la dégradation des aliments.

**DLC** (DATE LIMITE DE CONSOMMATION)

ou **DLUO** (DATE LIMITE D'UTILISATION OPTIMALE) ?



	<i>Mention sur l'étiquette</i>	<i>Signification</i>
<b>Date limite de consommation (DLC)</b> Denrées très périssables (oeufs, viande, poisson, produits laitiers...).	<b>A consommer jusqu'au...</b> Accompagné du jour et du mois.	Au delà de la date limite, le produit ne peut plus être consommé car il pourrait présenter un risque pour la santé.
<b>Date limite d'utilisation optimale (DLUO)</b> Denrées moyennement et peu périssables (sodas, café, pâtes, farine, thé, sel, gâteaux...).	<b>A consommer de préférence avant le...</b>	Au delà de la date limite, le produit ne présente à priori pas de danger pour la santé. Il est encore consommable mais certaines qualités (saveur, odeur...) peuvent être altérées.

## DANS MA CUISINE

### *Quand je rentre des courses*

- **Je range les denrées périssables** le plus rapidement possible au réfrigérateur, suivant les zones de froid (cf encart page 8) **et les produits surgelés** au congélateur.
- **J'organise mon frigo** et mes placards en respectant la règle du 1<sup>er</sup> entrée, 1<sup>er</sup> sortie afin de ne pas oublier certaines denrées.
- **J'utilise des boîtes de conservation** pour prévenir la dégradation des aliments et éviter la propagation des odeurs et des contaminations. Il est préférable d'utiliser des récipients réutilisables au lieu de sacs jetables, de films plastiques ou de papier aluminium.
- **je retire les sur-emballages carton** des produits afin qu'ils «prennent mieux le froid» et je jette les cartons dans le bac de tri.

### *Quand je cuisine*

- **Je termine les produits déjà entamés** avant d'en ouvrir d'autres.
- **Je referme soigneusement les paquets entamés** de céréales, de légumes secs, de pâtes, de sucre, de sel ou de cacao, ou mieux, je les conserve dans des boîtes hermétiques.
- **Je cuisine les quantités appropriées** : pour une personne (à adapter selon l'appétit), il faut seulement une portion de 60 à 70 g de pâtes sèches et une portion de 150 g par personne suffit pour des haricots verts crus !
- J'utilise des instruments doseurs (tasse, grande cuillère...) pour bien mesurer les quantités.
- **Je cuisine en priorité** les produits qui vont bientôt arriver à expiration.
- **J'utilise**, dès que je le peux, **mes restes** de préparation ou mes restes de repas.
- **Je gère les stocks de mon congélateur**, quitte à coller un petit mémo sur la porte pour me rappeler ce qu'il y a à l'intérieur.
- **Je ne jette pas systématiquement** les produits qui ont dépassé leur date limite d'utilisation optimale.





## *Quels produits dans quelle zone du réfrigérateur \* ?*

### ↘ **zone tempérée (6-10 °C)**

Jus de fruits entamés, lait, beurre, fromage, fruits et légumes frais, boissons, sauces.

### ↘ **zone fraîche (4-6 °C)**

Produits laitiers, fromages frais, plats préparés «fait maison», fruits et légumes cuits.

### ↘ **zone froide (< 4 °C)**

Jus frais, viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, desserts lactés, plats achetés cuisinés, salades, produits en cours de décongélation.

### ↘ **zone variable (la porte)**

Boissons, beurre, oeufs, condiments..

\* Je consulte la notice de mon réfrigérateur pour connaître l'emplacement exact des différentes zones.

## AU SELF OU LA CANTINE

- ✎ Je dis au serveur de ne **pas me servir si je n'aime pas le plat.**
- ✎ J'ose dire «**merci, j'en ai assez**» quand la dose dans mon assiette me paraît suffisante.
- ✎ **Je me sers raisonnablement**, je reviendrais me servir si j'ai encore faim.
- ✎ **Je prends seulement les plats** et les aliments (notamment le pain et les produits laitiers) que **je vais vraiment manger.**

### Le saviez-vous ?

- ✎ Le gaspillage alimentaire au sein de la restauration collective : en moyenne 30 à 40 % de la quantité des produits du repas finissent à la poubelle (source : Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement).



# Que faire des restes de repas ?

On a souvent tendance à jeter les restes, alors qu'il s'agit d'aliments qu'on pourrait très bien cuisiner.

**Mais déjà, qu'est-ce qu'un reste ?** Il peut s'agir de restes de repas que l'on a déjà cuisinés (par exemple, de la viande, des légumes, du pain, du riz...) mais également des restes de préparation (ce sont tous les produits qui sont habituellement jetés comme les fanes ou les épluchures de légumes, la carcasse de volaille...).

D'accord, j'ai donc des restes dans ma cuisine, mais avant de les préparer, je dois **respecter quelques règles essentielles** :

- ✎ Je vérifie simplement qu'ils sont encore bien consommables, ce qui est en général le cas si je les conserve correctement.
- ✎ Pour bien conserver mes restes de repas, je les fais refroidir rapidement en les laissant à température ambiante 30 minutes maximum, puis je les place au réfrigérateur avant qu'ils n'aient le temps de développer des bactéries, auquel cas ils ne seraient plus bons à la consommation.

- ✎ Pour éviter qu'ils se dessèchent et qu'ils rentrent en contact avec d'autres produits, je les place dans un emballage hermétique.
- ✎ Je les réchauffe à haute température et j'évite de les faire réchauffer plus d'une fois.
- ✎ Je congèle les surplus en portions individuelles, cela permet de décongeler juste la quantité qu'il faut le moment venu.

... et je n'oublie pas de consulter les nombreuses idées de recettes qui me sont proposées !

## Quelques exemples d'utilisation possible de restes...

<i>Avec...</i>	<i>Je peux réaliser...</i>
Du <b>pain rassis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail</li><li>✓ pain perdu</li><li>✓ chapelure</li><li>✓ croûtons...</li></ul>
Des <b>légumes abimés</b> , une fois les parties dégradées enlevées	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ soupes</li><li>✓ gratins</li><li>✓ ratatouille</li><li>✓ purée</li><li>✓ tartes salées...</li></ul>
Des <b>fruits abimés</b> , une fois les parties dégradées enlevées	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ tartes, gâteaux</li><li>✓ jus de fruits</li><li>✓ compotes...</li></ul>
Des <b>fanés</b> (radis, carottes, navets, choux...)	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ soupes</li><li>✓ tartes et cakes...</li></ul>



### Le saviez-vous ?

Pensez à congeler pour ne jamais être pris de court :

- les oeufs : battus et conservés dans un récipient hermétique pour préparer des flans de légumes, des gâteaux et des omelettes.
- les jus et fonds de viandes : à réchauffer avec les coquillettes ou une poêlée de légumes...
- le vin : un fond de bouteille pour la prochaine daube.

# *Livret de recettes gourmandes*



Stop au gaspillage  
alimentaire



# Fritata aux fanes de carottes

élaborée par *Châtaigne* [www.blogdechataigne.fr](http://www.blogdechataigne.fr)

## *Ingrédients pour 2 personnes*

1 botte de fanes de carottes -  
1 oignon cébette - 4 œufs - huile  
d'olive - sel et poivre du moulin

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

## **Préparation de la recette :**

1. Laver et trier les fanes de carottes : ne garder que la partie « herbeuse » et retirer la tige.
2. Découper finement la partie blanche de l'oignon, et tailler la partie verte en rondelles.
3. Dans un saladier, mélanger les fanes de carottes et la partie blanche de l'oignon. Ajouter du sel et du poivre.
4. Faire chauffer dans une poêle, à feu vif, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, et faire revenir pendant 3 minutes le mélange aux fanes de carottes.
5. Pendant ce temps, battre en omelette les œufs. Saler et poivrer.
6. Verser les œufs battus dans la poêle et laisser cuire environ 5 minutes.
7. Servir aussitôt en arrosant d'un filet d'huile d'olive et en parsemant la fritata d'oignon.



# Bisque de crevettes

*élaborée par Les Fées Maison à Saint Péray*

## Préparation de la recette :

1. Faire revenir l'oignon ciselé et l'ail écrasé dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter le concentré de tomate, les herbes, l'huile restante. Faire revenir 5 minutes.
3. Ajouter les carcasses, têtes et pattes de crevettes.
4. Assaisonner avec le sel, poivre, pastis et rajouter l'eau.
5. Laisser mijoter 20 minutes en écrasant régulièrement les crevettes.
6. Mixer l'ensemble (au blender), puis passer au chinois (passoire).

*Pensez à garder quelques crevettes décortiquées pour décorer les assiettes !*

## Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon ciselé - 3 gousses d'ail -  
250 g de carcasses, têtes et pattes  
de crevettes (ou langoustines) - huile  
d'olive - thym - 1/2 feuille de laurier  
1 brin de persil - 1 petite boîte de  
concentré de tomates - sel/poivre -  
30 g de pastis - 500 g d'eau

Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 20 minutes



# Poires en croûte de spéculos

et pistache, brioche façon pain perdu et confiture de rhubarbe

élaborée par le Lycée Hôtelier de l'Hermitage

Classe de terminale B sciences et techniques culinaires

## Ingrédients pour 4 personnes

**Sirop à base de vin** : 150 g de sucre, 1/2 litre de vin rouge, 1/4 de litre d'eau, quatre épices, 100 g de mélange de fruits rouges.  
4 poires - 50 g de citron - 50 g de pistache (non salée) - 50 g de spéculos  
125 g de brioche (tranchée) - 1/4 litre lait - 2 oeufs - 50 g de sucre - 100 g de confiture de rhubarbe

Préparation : 1 heure 30 minutes  
Cuisson : 15 à 20 minutes

## Préparation de la recette :

1. Peser et mesurer les denrées.
2. Préparer le sirop à base de vin : mélanger le sucre, le vin rouge, le litre d'eau, les quatre épices et le mélange de fruits rouges.
3. Eplucher les poires en conservant la queue. Les citronner légèrement pour les empêcher de noircir.
4. Poser les poires debout dans un rondau bas, les faire pocher (15 à 20 mn).
5. Réserver les poires, incorporer le mélange fruits rouges (faire réduire le sirop si nécessaire).
6. Réaliser la croûte : concasser les pistaches et les spéculos.
7. Dresser les verrines de confiture de rhubarbe.
8. Préparer le mélange à pain perdu : lait, œufs et sucre.
9. Imbiber la brioche du mélange à pain perdu et faire sauter les tranches de brioche, en fin de cuisson saupoudrée de sucre.
10. Napper les poires de sauce et les enrober sur une demi-face de croûte de spéculos.
11. Dresser.

*La brioche façon pain perdu doit être servie chaude !*



# Pot au feu en gelée

*élaborée par le centre de formation d'Annonay*

Classe de CAP cuisine 1A

## Préparation de la recette :

1. Couper les cornichons et les carottes en petits cube (brunoise).
2. Ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide, puis les presser et les mettre dans le bouillon de pot au feu tiède.
3. Dégraisser et couper en cube la viande de pot au feu.
4. Mettre la viande dans un saladier, rajouter les câpres, l'échalote, le persil, la ciboulette, les carottes, assaisonner et mettre un trait de vinaigre.
5. Rajouter le bouillon de pot au feu et bien mélanger l'ensemble.
6. Mouler dans une terrine et laisser douze heures au réfrigérateur
7. Démouler et trancher.

*Présenter sur assiette et décorer selon vos envies !*

## *Ingrédients pour 6 personnes*

500 g de restes de pot au feu - 250 g  
de bouillon de cuisson du pot au feu  
4 feuilles de gélatine - 10 cornichons  
3 échalotes - 3 carottes cuites dans le  
pot au feu - 30 g de ciboulette - 30 g  
de persil haché - 10 boutons de  
câpres - sel, poivre, vinaigre de xérès

Préparation : 1 heure  
Cuisson : 3 heures (pot au feu)



# Terrine de vert de blettes, coeur coulant de chorizo

élaborée par Edith Fagnier

Recette déposée sur [www.recettes-antigaspi-sytrad.fr](http://www.recettes-antigaspi-sytrad.fr)

## Ingrédients pour 6 personnes

400 grammes de vert de blettes cuit à l'eau - 10 cl de lait - 3 oeufs - 2 cuillères à soupe de crème liquide - 2 cuillères à soupe bombées de farine - Sel, poivre - 50 grammes de chorizo - 2 cuillères à soupe de coulis de tomate - 1 cuillère à soupe de parmesan râpé

Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 20 minutes

## Préparation de la recette :

1. La veille, tailler le chorizo en petits dés. Le mixer avec le coulis de tomate et le parmesan. Remplir six cubes à glaçons de cette préparation.
2. Mettre au congélateur une nuit.
3. Presser le vert de blettes pour évacuer le plus d'eau possible.
4. Préchauffer le four à 180°/Th6. Mixer le vert de blettes avec les oeufs, le lait, la crème et la farine. Saler et poivrer.
5. Huiler six ramequins. Les remplir aux deux tiers avec la préparation au vert de blettes. Déposer un glaçon de chorizo au centre du ramequin.
6. Recouvrir du reste de la préparation au vert de blettes.
7. Enfournier pour 20 minutes.

*Servir chaud, accompagné d'un coulis de tomate épicé.*



# Pain perdu à la pogne de Romans

*élaboré par Michel Chabran*

pour le Restaurant le Quai à Tain l'Hermitage

## Préparation de la recette :

1. Préparer le lait de poule : mélanger 2 oeufs, 10 cl de lait, 2 cuillères à soupe de sucre et la vanille. Battre avec un fouet.
2. Imbiber les tranches de pogne dans le lait de poule (bien les tremper).
3. Dans une poêle, faire fondre le beurre et y déposer les tranches de pogne.
4. Ajouter un peu de sucre sur le dessus des tranches afin de caraméliser légèrement le beurre et d'obtenir un léger croustillant sur la pogne. A réaliser sur les 2 côtés.
5. Servir sur une assiette.

*Vous pouvez accompagner ce pain perdu d'une boule de glace chocolat et d'une confiture d'orange amère.*

## *Ingrédients pour 4 personnes*

8 tranches de pogne de Romans  
(ou pain ou brioche) un peu sèche -  
2 oeufs - 10 cl de lait - 2 cuillères à  
soupe de sucre - 1 gousse de vanille  
10 g de beurre

Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 5 minutes



**SYndicat de TRaitement des déchets Ardèche - Drôme**  
 7 rue Louis Armand - 26800 Portes-lès-Valence  
 Tél : 04 75 57 80 00 - [contact@sytrad.fr](mailto:contact@sytrad.fr) - [www.sytrad.fr](http://www.sytrad.fr)  
**Retrouvez toutes les recettes anti-gaspi sur [www.recettes-antigaspi-sytrad.fr](http://www.recettes-antigaspi-sytrad.fr)**

**VALENCE ROMANS**  
 SUD RHÔNE-ALPES

**sir@tom**

**PRIVAS CENTRE ARDÈCHE**  
 COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

**S.I.T.V.O.M.**  
 Rhône  
 Coiron

**Pays Diois**  
 aux Sources de la Drôme  
 Communauté des Communes du Diois

Communauté de Communes  
 du Bassin d'Annonay

**Barrès  
Coiron**  
 Communauté de Communes

Pays de  
 Saint-Félicien  
 communauté de communes



**Sictomseed**

**Hermitage-Tournois**  
 Communauté de communes

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
 CRESTOIS ET DU PAYS DE SAILLANS  
 Cœur de Drôme

Communauté  
 des Communes  
 de l'Érercors

**la Raye**  
 Communauté de Communes



Communauté de Communes  
 DU PAYS DE L'HERBASSE

Le PAYS  
 du ROYANS

Communauté  
 de communes  
**VALD'AY**

Val de Drôme  
 Communauté de Communes

Communauté  
 de communes  
**Rhône Crussol**

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

