



Agir localement
et consommer
autrement



MES ASTUCES ANTI GÂCHIS

Agir localement
et consommer
autrement



MES ASTUCES ANTI GÂCHIS

EDITO

1,3
milliard

C'est le nombre de tonnes d'aliments jetés chaque année dans le monde, soit 1/3 de la production globale de denrées.

Chaque année, un français jette en moyenne **29 kg de restes alimentaires** (restes cuisinés, épluchures de fruits et légumes, pain non consommé, produits avariés, ...) dont **7 kg de produits alimentaires encore emballés** et non entamés ! Converti en argent, ce gaspillage représente une perte de 400 € par foyer et par an.

Chez les consommateurs, principaux responsables du gaspillage alimentaire en France, différentes origines ont également été identifiées : un mauvais rangement du réfrigérateur, une mauvaise interprétation des dates de consommation, des achats en trop grande quantité favorisés par les promotions, le manque de temps et d'idées pour cuisiner les restes...

Il est temps de remédier à tout ça !



EDITO

1,3
milliard

C'est le nombre de tonnes d'aliments jetés chaque année dans le monde, soit 1/3 de la production globale de denrées.

Chaque année, un français jette en moyenne **29 kg de restes alimentaires** (restes cuisinés, épluchures de fruits et légumes, pain non consommé, produits avariés, ...) dont **7 kg de produits alimentaires encore emballés** et non entamés ! Converti en argent, ce gaspillage représente une perte de 400 € par foyer et par an.

Chez les consommateurs, principaux responsables du gaspillage alimentaire en France, différentes origines ont également été identifiées : un mauvais rangement du réfrigérateur, une mauvaise interprétation des dates de consommation, des achats en trop grande quantité favorisés par les promotions, le manque de temps et d'idées pour cuisiner les restes...

Il est temps de remédier à tout ça !



SOMMAIRE

DLC / DDM, quésaquo ?	p 2
Cuisinez les quantités appropriées	p 3
Comment conserver vos aliments ?	
- les légumes	p 4
- les fruits	p 5
Comment raviver vos fruits et légumes flétris ?	p 6
La méthode pour bien ranger votre frigo	p 7
Autres astuces	p 8



SOMMAIRE

DLC / DDM, quésaquo ?	p 2
Cuisinez les quantités appropriées	p 3
Comment conserver vos aliments ?	
- les légumes	p 4
- les fruits	p 5
Comment raviver vos fruits et légumes flétris ?	p 6
La méthode pour bien ranger votre frigo	p 7
Autres astuces	p 8



DLC/DDM, QUÉSAQUO ?

Ne regardez pas seulement les dates, prêtez plus d'attention à leur signification. Ainsi, elles vous en diront plus sur l'état de consommation de ces produits.

DLC Date Limite de Consommation

= « À consommer avant le... »

Concerne les aliments sensibles, rapidement périssables, pouvant présenter un danger pour la santé (viande, laitages, poissons...).

DDM Date de Durabilité Minimale

= « À consommer de préférence avant le... » mais peut être consommé après !

Consommé une fois cette date dépassée, les propriétés gustatives et nutritionnelles ne sont plus garanties mais l'aliment n'est pas dangereux pour la santé.

2



DLC/DDM, QUÉSAQUO ?

Ne regardez pas seulement les dates, prêtez plus d'attention à leur signification. Ainsi, elles vous en diront plus sur l'état de consommation de ces produits.

DLC Date Limite de Consommation

= « À consommer avant le... »

Concerne les aliments sensibles, rapidement périssables, pouvant présenter un danger pour la santé (viande, laitages, poissons...).

DDM Date de Durabilité Minimale

= « À consommer de préférence avant le... » mais peut être consommé après !

Consommé une fois cette date dépassée, les propriétés gustatives et nutritionnelles ne sont plus garanties mais l'aliment n'est pas dangereux pour la santé.

2



CUISINEZ LES QUANTITÉS APPROPRIÉES

Quantités par personne et par repas :



Pâtes :

40 g à 50 g pour un accompagnement

80 g à 100 g en plat principal



Riz : 60 g à 70 g, soit l'équivalent d'un demi-verre



Céréales : 60 g



Légumes secs : 60 g



Viande : 150 g à 200 g

Poisson : 120 g à 150 g



CUISINEZ LES QUANTITÉS APPROPRIÉES

Quantités par personne et par repas :



Pâtes :

40 g à 50 g pour un accompagnement

80 g à 100 g en plat principal



Riz : 60 g à 70 g, soit l'équivalent d'un demi-verre



Céréales : 60 g



Légumes secs : 60 g



Viande : 150 g à 200 g

Poisson : 120 g à 150 g



COMMENT CONSERVER VOS ALIMENTS ?

A température ambiante

Au réfrigérateur



GOUSSES D'AIL

2 à 3 mois

déconseillé



ARTICHAUTS

déconseillé

1 semaine



AVOCATS

2 à 5 jours

déconseillé



CAROTTES

déconseillé

1 mois



CHOUX FLEURS

déconseillé

5 jours



CONCOMBRES

déconseillé

2 semaines



POIREAUX

déconseillé

2 semaines



PATATES

1 à plusieurs semaines

déconseillé



SALADES

déconseillé

2 à 3 jours



TOMATES

jusqu'à maturité

1 semaine

LES LÉGUMES...

COMMENT CONSERVER VOS ALIMENTS ?

A température ambiante

Au réfrigérateur



GOUSSES D'AIL

2 à 3 mois

déconseillé



ARTICHAUTS

déconseillé

1 semaine



AVOCATS

2 à 5 jours

déconseillé



CAROTTES

déconseillé

1 mois



CHOUX FLEURS

déconseillé

5 jours



CONCOMBRES

déconseillé

2 semaines



POIREAUX

déconseillé

2 semaines



PATATES

1 à plusieurs semaines

déconseillé



SALADES

déconseillé

2 à 3 jours



TOMATES

jusqu'à maturité

1 semaine

LES LÉGUMES...

COMMENT CONSERVER VOS ALIMENTS ?

A température ambiante

Au réfrigérateur



ABRICOTS

2 à 3 jours

1 semaine

AGRUMES

1 à 2 semaines

déconseillé

BANANES

jusqu'à maturité

fortement déconseillé

FRUITS ROUGES

déconseillé

2 à 5 jours

KIWIS

jusqu'à maturité

1 à 2 semaines

MELONS

jusqu'à maturité

3 à 5 jours

PÊCHES

jusqu'à maturité

3 à 5 jours

POMMES

jusqu'à maturité

1 à 2 jours

POIRES

jusqu'à maturité

3 à 5 jours

RAISINS

jusqu'à maturité

2 semaines

...LES FRUITS



COMMENT CONSERVER VOS ALIMENTS ?

A température ambiante

Au réfrigérateur



ABRICOTS

2 à 3 jours

1 semaine

AGRUMES

1 à 2 semaines

déconseillé

BANANES

jusqu'à maturité

fortement déconseillé

FRUITS ROUGES

déconseillé

2 à 5 jours

KIWIS

jusqu'à maturité

1 à 2 semaines

MELONS

jusqu'à maturité

3 à 5 jours

PÊCHES

jusqu'à maturité

3 à 5 jours

POMMES

jusqu'à maturité

1 à 2 jours

POIRES

jusqu'à maturité

3 à 5 jours

RAISINS

jusqu'à maturité

2 semaines

...LES FRUITS

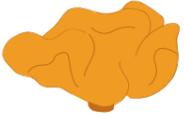


RAVIVEZ VOS FRUITS ET LÉGUMES FLÉTRIS



L'artichaut : trempez la queue dans l'eau

Les carottes : ajoutez à l'eau de cuisson un carreau de sucre



La salade : plongez un petit moment dans de l'eau tiède ou 45 min dans de l'eau froide avec un morceau de sucre



La pomme : plongez un court instant dans de l'eau bouillante



Le céleri : plongez un moment dans de l'eau froide avec un morceau de sucre

Les légumes en général : rincez-les à l'eau froide, puis enrroulez-les dans un torchon humide et placez le tout une heure au réfrigérateur.

Autre astuce : retirez la partie brune ou abimée, coupez en morceaux et laissez tremper dans un bol d'eau une nuit au réfrigérateur.

6



RAVIVEZ VOS FRUITS ET LÉGUMES FLÉTRIS



L'artichaut : trempez la queue dans l'eau

Les carottes : ajoutez à l'eau de cuisson un carreau de sucre



La salade : plongez un petit moment dans de l'eau tiède ou 45 min dans de l'eau froide avec un morceau de sucre



La pomme : plongez un court instant dans de l'eau bouillante



Le céleri : plongez un moment dans de l'eau froide avec un morceau de sucre

Les légumes en général : rincez-les à l'eau froide, puis enrroulez-les dans un torchon humide et placez le tout une heure au réfrigérateur.

Autre astuce : retirez la partie brune ou abimée, coupez en morceaux et laissez tremper dans un bol d'eau une nuit au réfrigérateur.

6



LA BONNE MÉTHODE POUR RANGER VOTRE FRIGO

Zone haute :

zone froide < 4°
viande et poisson,
produits frais entamés,
charcuterie,
pâtisseries...

Zone du milieu :

zone fraîche 4° à 6°
produits laitiers,
fromages, viandes et
poissons cuits, légumes
et fruits cuits, plats
préparés maison...

Bac à légumes :

zone tempérée 6° à 8°
légumes et fruits frais,
fromages à finir
d'affiner emballés.



Dans la porte :

oeufs, beurre,
confiture, lait,
condiments,
jus de fruits...



LA BONNE MÉTHODE POUR RANGER VOTRE FRIGO

Zone haute :

zone froide < 4°
viande et poisson,
produits frais entamés,
charcuterie,
pâtisseries...

Zone du milieu :

zone fraîche 4° à 6°
produits laitiers,
fromages, viandes et
poissons cuits, légumes
et fruits cuits, plats
préparés maison...

Bac à légumes :

zone tempérée 6° à 8°
légumes et fruits frais,
fromages à finir
d'affiner emballés.



Dans la porte :

oeufs, beurre,
confiture, lait,
condiments,
jus de fruits...



AUTRES ASTUCES

Le pain : rangez-le dans une boîte avec une moitié de pomme
(une fois le pain consommé utilisez la pomme un peu flétrie dans une de vos pâtisseries)

Les pommes de terre : rangez-les avec deux pommes dans un endroit
sombre, sec et froid

Les champignons de Paris : enrroulez-les dans du papier journal

Un fruit entamé : arrosez la surface de la moitié restante avec du jus de
citron

Un demi-citron : saupoudrez la surface de la moitié restante avec du sel

**N'oubliez pas de cuisiner malin et de transformer vos
restes de repas pour limiter vos déchets alimentaires !**

**Téléchargez gratuitement toutes nos recettes
anti-gâchis en suivant ce lien :**

<https://goo.gl/5JOY0i>

AUTRES ASTUCES

Le pain : rangez-le dans une boîte avec une moitié de pomme
(une fois le pain consommé utilisez la pomme un peu flétrie dans une de vos pâtisseries)

Les pommes de terre : rangez-les avec deux pommes dans un endroit
sombre, sec et froid

Les champignons de Paris : enrroulez-les dans du papier journal

Un fruit entamé : arrosez la surface de la moitié restante avec du jus de
citron

Un demi-citron : saupoudrez la surface de la moitié restante avec du sel

**N'oubliez pas de cuisiner malin et de transformer vos
restes de repas pour limiter vos déchets alimentaires !**

**Téléchargez gratuitement toutes nos recettes
anti-gâchis en suivant ce lien :**

<https://goo.gl/5JOY0i>

Notes :

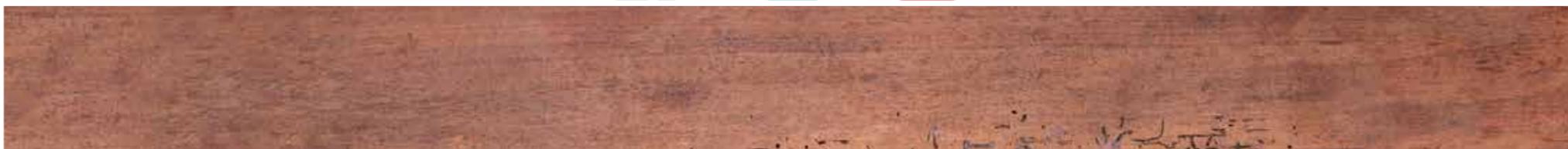


Notes :





www.commerce-engage.com



www.commerce-engage.com

