



Livret

DES ASTUCES // DES CONSEILS // DES RECETTES

ANTI-GASPILLAGE
ALIMENTAIRE



Sytraival

des déchets réinventés



- Le gaspillage alimentaire en chiffres.....2
- Avant et au moment de l'achat3
- À la maison 4
- Recettes anti-gaspillage11
- Calendrier des fruits et légumes de saison..20

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE !



UNITECH VERT

Conception et impression DG PROMO 69220 Belleville-en-Beaujolais

Validée par la commission Communication du SYTRAIVAL

Tirage à 18 000 exemplaires. Édité en avril 2023.

Toute reproduction de ce document, même partielle est interdite.

Crédits photos et illustrations : Adobe Stock, Freepik, Sytraival, ADEME, Recup&Gamelles, Bioconsomacteurs, France nature Environnement, Ecoconso, ADEME/réduisons nos déchets.



En France, nous estimons à l'heure actuelle, que 10 millions de tonnes de nourriture (tous secteurs confondus) sont jetées en une année. Un gaspillage qui autrefois n'existait pas et qui aujourd'hui touche tous les acteurs de l'alimentaire: producteurs, transformateurs, distributeurs, consommateurs...

L'objectif des pouvoirs publics d'ici 2025 est de réduire de 50 % ce gaspillage alimentaire. Cette réduction répond à trois enjeux: environnemental, économique et éthique/social.

Le SYTRAIVAL, Syndicat Intercommunal de Traitement et de Valorisation des Déchets sur le Rhône, l'Ain et la Saône-et-Loire s'engage depuis quelques années dans une politique de réduction des déchets et en particulier dans la réduction du gaspillage alimentaire.

Donner la possibilité à nos habitants, à travers des gestes simples et facilement applicables, de réduire la proportion de nourriture jetée chaque jour est un engagement fort de notre Syndicat.

Chacun d'entre nous peut contribuer à préserver nos ressources, notre planète et éviter tout ce gâchis.

Jean-Paul Chemarin
Président du SYTRAIVAL

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN CHIFFRES

1/3

de la nourriture mondiale finit à la poubelle



Le gaspillage alimentaire =

30 KG

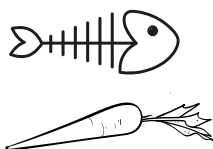
par an/habitant
dont 7 kg encore emballés



Le gaspillage alimentaire =

160 €

par an/habitant

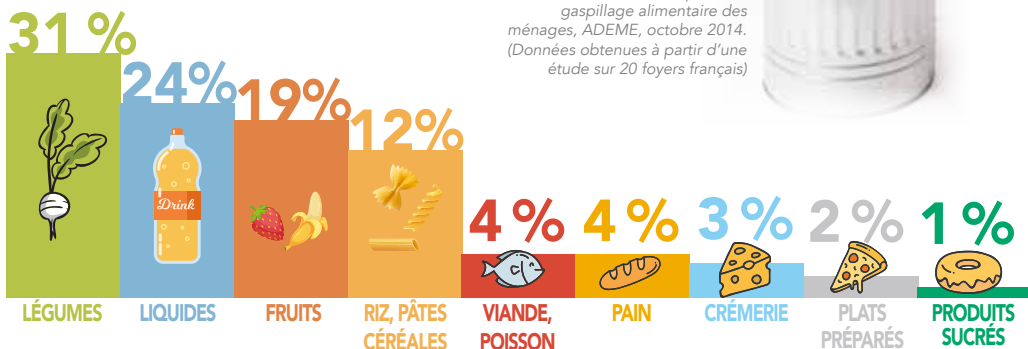


30 %

= la part des déchets putrescibles dans notre poubelle

Que gaspille-t-on ?

Source : étude des impacts du gaspillage alimentaire des ménages, ADEME, octobre 2014.
(Données obtenues à partir d'une étude sur 20 foyers français)



AVANT ET AU MOMENT
DE L'ACHAT



J'achète des produits en dates courtes, si je peux les consommer rapidement !

- ✓ Je fais un inventaire de mon frigo et de mes placards pour noter ce qu'il me manque.
- ✓ Je planifie mes menus.
- ✓ Je prépare ma liste de course.
- ✓ J'achète des fruits et légumes de saison.
- ✓ J'évite de faire mes courses en ayant faim.
- ✓ Je fais attention aux dates de péremption.
- ✓ Je respecte la chaîne du froid en faisant mes courses dans le bon ordre :
Produits non-alimentaires > Produits alimentaires secs > Produits frais > Produits congelés
- ✓ Je privilégie l'achat en vrac
- ✓ J'achète les offres promotionnelles que si je suis sûr-e de les consommer
- ✓ Je fais attention aux dates de péremption

Les dates de péremption ?

À consommer
jusqu'au...
(jour & mois)

DLC

DATE LIMITE DE CONSUMMATION

Au-delà de la date indiquée, le produit ne peut plus être ni vendu ni consommé, car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.

Denrées très périssables (viandes, poissons, œufs, produits laitiers...)

À consommer
de préférence
avant le...
(indication temporelle)

DDM

DATE DE DURABILITÉ MINIMALE (REMPLACE DLUO)

Au-delà du délai mentionné, les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer mais il reste consommable.

Denrées moyennement et peu périssables
(produits secs, stérilisés, lyophilisés, déshydratés)





BIEN RANGER LE POUR MIEUX CONSE

À - 18 °C

LE CONGÉLATEUR

Glaces, produits et restes surgelés.

ENTRE 0 °C ET 3 °C

LA ZONE FROIDE

Laitages entamés, viandes, poissons crus, fruits de mer, charcuterie, fromages frais, produits en décongélation...

ENTRE 4 °C ET 6 °C

LA ZONE FRAÎCHE

Viandes et poissons cuits, fromages durs, yaourts, crème fraîche, fruits et légumes cuits, pâtisseries...

ENTRE 6 °C ET 8 °C

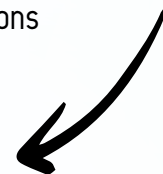
LA PORTE

Beurre, condiments, sauce (moutarde...), boissons (jus de fruits, lait...).

ENTRE 8 °C ET 10 °C

LE BAC À LÉGUMES

Fruits et légumes frais



RÉFRIGÉRATEUR

SERVER LES ALIMENTS



- ✓ Je ne le surcharge pas
- ✓ Je range de façon logique : les aliments similaires au même endroit
- ✓ Je laisse refroidir mes aliments avant de les mettre au frigo
- ✓ Je mets mes restes/produits entamés dans des boîtes hermétiques pour une conservation plus longue
- ✓ Je mets devant les produits à consommer rapidement



Les emplacements des zones varient selon le modèle : vérifiez la notice de votre frigo pour savoir !

À LA MAISON

JE CONSERVE...



Je congèle si la date de péremption est proche. Sauf si le produit a déjà été décongelé.

Je me renseigne sur les fruits et légumes qui font bon ménage ou non. Certains fruits et légumes dégagent de l'éthylène, gaz qui peut accélérer la maturation. Je les sépare donc les uns des autres pour éviter qu'ils ne pourrissent.



Dans la corbeille à fruits, je place un bouchon en liège coupé en deux. Je retire également les fruits abîmés.



Pour éviter de faire germer les pommes de terre, je les stocke dans un endroit sombre et sec et je rajoute 2 pommes.

Pour les légumes racines (radis, carottes...), je leur coupe les feuilles.



Je ne mets pas les tomates dans le réfrigérateur. Je les laisse à l'air libre mais pas en pleine chaleur.



AU FRIGO

SANS SAUCE
OU FROMAGE

Pâtes cuites : 5 jours

Riz cuit : 7 jours

Pommes de terre cuites :
3 à 5 jours



À LA MAISON

JE CUISINE

LES BONNES HABITUDES

- ✓ Je cuisine en quantité adéquate pour éviter les restes.
- ✓ J'accueille mes restes.
- ✓ J'écris la date d'ouverture sur les emballages.



JE RESPECTE LA RÈGLE
«1^{er} entré, 1^{er} sorti»

Les Bonnes doses

Doses moyennes par personne

(source : France Nature Environnement)



LÉGUMES → 200 g



LENTILLES → 3 cuillères à soupe



POISSON → 140 g



RIZ → 50 g soit 1/2 verre



PÂTES → 80 g



POMMES DE TERRE

→ 5 pommes de terre moyennes
(ou 200 g)

À LA MAISON

JE CONSERVE LES PRODUITS ENTAMÉS

citron/orange

Si je ne veux que quelques gouttes de jus d'un citron ou d'une orange, je fais un trou dans l'écorce, je presse puis je le rebouche avec un cure-dents.



boisson gazeuse

Pour éviter que le gaz ne s'échappe d'une boisson gazeuse entamée, je la place dans le réfrigérateur, le goulot vers le bas.

fruits

S'il me reste un morceau de pomme, de poire..., je l'arrose avec du jus de citron.



citron

S'il me reste un morceau de citron, je saupoudre de sel la partie entamée.

condiments

Une fois entamés, je les mets au réfrigérateur plutôt que dans le placard.

À LA MAISON

JE REDONNE UN COUP DE JEUNE

salade défraîchie

Je laisse tremper 3/4 d'heure ma salade dans de l'eau avec un morceau de sucre.



carottes avachies

J'ajoute une cuillère à café de sucre à l'eau dans laquelle je fais cuire mes carottes.



légumes ramollis

Mes légumes deviennent mous, je les coupe, les lave et je les laisse tremper dans de l'eau au réfrigérateur toute une nuit.



pommes flétries

Je les arrose avec de l'eau bouillante ou je les trempe un instant.



pain dur

Je l'humidifie et le place quelques secondes au micro-ondes ou bien je l'humidifie légèrement et le place au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.



À LA MAISON

QUE FAIRE AVEC...

Des fruits abîmés :

- Confitures
- Compotes
- Jus
- Gâteaux



Des légumes abîmés :

- Purée
- Soupes
- Sauces
- Tartes
- Gratins
- Tartinades



Du pain rassis :

- Croûtons
- Pain perdu
- Chapelure

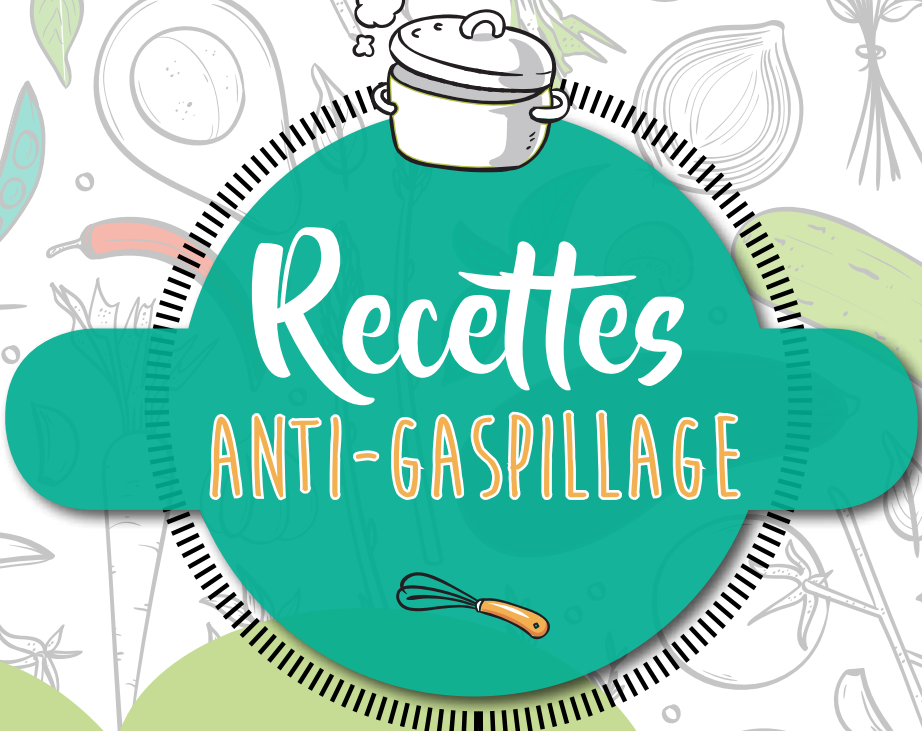


Reste de bouillon :

Je le congèle pour ensuite m'en servir de cubes de bouillon (dans 1 barquette à glaçons).



SI JE N'AI PLUS
DE SOLUTION,
JE PENSE À COMPOSTER !



Recettes

ANTI-GASPILLAGE

Le SYTRAIVAL remercie les écoles ayant participé
au concours de recettes anti-gaspillage alimentaire :

ENTRÉE ➡

- Les CE/CM de l'école de Trades pour les rillettes de pot-au-feu
- Les CE1/CE2 de l'école St Nicolas de Denicé pour le pain aux fanes de blettes
- Les CP/CE1 de l'école La Chartonnière de Gleizé pour le pudding salé

PLAT PRINCIPAL ➡

- Les CE1 de l'école E. Herriot de Belleville-en-Beaujolais pour la pizza perdue
- Les CM des TAPS de l'école de Lantignié pour le cœur de purée
- Les CP/CE1 de l'école E. Herriot de Belleville-en-Beaujolais pour le hamburger veau poulet

DESSERT ➡

- Les maternelles/CP de l'école de Marchampt pour le pudding façon muffins
- Les TPS/PS de l'école A. Camus de Villefranche-sur-Saône pour le pain perdu

Rillettes de pot-au-feu

Sur tartine de pudding salé aux légumes du pot-au-feu



- 1 Dans un saladier, couper le pain rassis en morceaux et verser le lait bouillant dessus.
- 2 Laisser ramollir pendant 10 minutes. Mixer.
- 3 Incorporer les œufs, le fromage, le sel et le poivre. Bien mélanger. Ajouter délicatement les légumes.
- 4 Beurrer un moule à cake et y verser la préparation. Enfourner 45 à 60 minutes à 180 °C.
- 5 Laisser refroidir et garder une nuit au réfrigérateur.
- 6 Émietter la viande du pot-au-feu. Dans un saladier, la mélanger avec le persil, l'huile et la moutarde. Saler et poivrer si nécessaire.
- 7 Réserver au réfrigérateur.
- 8 Couper le pudding en tranches épaisses. Déposer sur chaque tranche une portion de rillettes. Servir avec de la salade.

IL TE FAUT :

POUR LE PUDDING

- 250 g de pain rassis
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 50 g de fromage râpé
- sel, poivre
- les légumes du pot-au-feu coupés en petits dés



POUR LES RILLETES

- restes de viande de pot-au-feu
- un peu de persil plat ciselé
- moutarde à l'ancienne
- huile d'olive
- sel, poivre



Elaborée par la classe CE/CM :
Ecole élémentaire de Trades



IL TE FAUT :

- 1 baguette rassie
- les feuilles de 2 grosses blettes
- 100 g de gruyère durci
- 2 œufs
- 1 bouillon cube
- 2 c. à s. de crème
- sel / poivre
- épices (facultatif)



Pain aux fanes de blettes

1 Dans une casserole, préparer le bouillon. Faire chauffer 50 cl d'eau et y ajouter le bouillon cube.

2 Dans une poêle, mettre les feuilles de blettes. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 5-8 minutes.

3 Dans un saladier, découper en petits dés la baguette de pain et ajouter le bouillon. Écraser avec une fourchette (ou malaxer) pour bien imprégner le pain. Ajouter les œufs, le gruyère durci coupé en petits dés, la crème, les feuilles de blettes, le sel et le poivre.

Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit assez lisse.

4 Verser la pâte dans un plat huilé.

5 Mettre au four 30 mn à 200°C.



Elaborée par la classe CE1/CE2 :
Ecole Saint-Nicolas de Denicé



IL TE FAUT :

- pain sec (500 g)
- 1 litre de lait
- 4 œufs
- sel/poivre/muscade/cumin
- 3 poireaux (ou haricots verts/ courge)
- gruyère râpé (200 g)

Pudding salé



1 Écraser le pain et verser peu à peu le lait.
Laisser tremper 20 mn.

2 Faire une fondue de poireaux en faisant revenir le vert du poireau dans du beurre.

3 Mixer le mélange pain/lait et ajouter les œufs.

4 Ajouter les poireaux (ou haricots verts ou courge), le gruyère, le cumin, le sel, le poivre et la noix de muscade.

5 Verser dans un moule et enfourner 45 mn thermostat 7.

idée :

Variante sucrée pour le dessert :

Pour le pudding, procéder exactement comme pour la recette salée mais avec des ingrédients sucrés.

Mélanger des dés de fruits avec le sucre et le jus de citron. Laisser macérer une nuit.

Cuire jusqu'à obtenir une consistance épaisse.

Couper le pudding en tranches épaisses. Déposer sur chaque tranche une cuillerée de marmelade.

PETIT PLUS

Les enfants ont proposé d'autres légumes, des restes de poulet, poisson, des noix, des lardons, du fromage... en fonction de ce qu'il reste dans le frigidaire.



Elaborée par la classe CP/CE1 :
Ecole La Chartonnière de Gleizé

Pizza perdue poulet-chorizo



IL TE FAUT :



- 300 g de pain dur
 - 30 cl d'eau
 - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- POUR LA GARNITURE :
- tomates un peu mûres ou abîmées
 - restes de poulet (carcasse à gratter, ou reste d'un plat cuisiné...)
 - restes de chorizo (petits tronçons de fin de bâton)
 - restes de fromage



- 1 Couper le pain en petits morceaux.
- 2 Mélanger dans un saladier le pain, l'eau et l'huile d'olive.
- 3 Pendant que le pain ramollit, faire cuire les tomates avec un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre.
- 4 Quand le pain est bien ramolli, finir de l'écraser en le malaxant avec les doigts.
- 5 Étaler la pâte sur un moule.
- 6 Étaler la sauce tomate sur la pâte perdue.
- 7 Disposer les morceaux de viande et de chorizo, parsemer de restes de fromage.
- 8 Faire cuire 20 minutes au four à 170°C.



Elaborée par la classe CE1 :
Ecole Edouard Herriot
de Belleville-en-Beaujolais



PETIT PLUS

Fonctionne avec tous les ingrédients du frigo : vous pouvez reproduire vos pizzas préférées en fonction de vos restes !

Pour des idées de pizza dessert, remplacer l'huile d'olive par un peu de jus de fruit et la sauce tomate par de la crème fraîche : tous les fruits de saison un peu abîmés peuvent servir de garniture !





IL TE FAUT :

- 1 kg de pommes de terre
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche
- noix de muscade / sel / poivre
- 400 g de bœuf (gîte à la noix)
- ciboulette

Cœur de purée



1 Sortir les pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur du réfrigérateur.

2 Dans une grande casserole, écraser les pommes de terre.

3 Ajouter le lait puis la crème, tout en remuant.

4 Saler et poivrer puis ajouter de la noix de muscade râpée.

5 Faire chauffer à feu doux.

6 Avec un emporte-pièce en forme de cœur, dresser dans une assiette.

7 Réserver au chaud.

1 Sortir les morceaux de bœuf du réfrigérateur (cuit à la cocotte).

2 Faire chauffer rapidement la viande avec la sauce.

3 Émietter la viande dans une assiette.

4 Disposer la viande sur le cœur de purée.

5 Couper la ciboulette et déposer dessus.



Elaborée par les CM des TAPS :
Ecole de Lantignié



PETIT PLUS

Plat complet à consommer accompagné d'une salade.



Hamburger Veau Poulet



+ Sauce épinards

IL TE FAUT :



- des coquillettes
- 20 cl de crème
- poulet mixé avec du veau
- 20 cl de lait
- des épinards
- 10 tranches de pain de mie



- 1 Mixer le veau et le poulet.
- 2 Aplatir le mélange pour former un steak.
- 3 Mélanger les épinards avec le lait et la crème.
- 4 Mettre de la sauce aux épinards sur une tranche de pain de mie, puis mettre le steak et recouvrir avec une autre tranche de pain de mie.
- 5 Mettre le hamburger au four 30 mn.
- 6 Faire réchauffer les pâtes dans une casserole.



Elaborée par la classe CP/CE1 :
Ecole Edouard Herriot
de Belleville-en-Beaujolais

Pudding façon Muffins

IL TE FAUT :



- du pain sec (env. une baguette)
- 4 œufs
- $\frac{3}{4}$ l de lait
- deux sachets de sucre vanillé
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- du chocolat blanchi

1 Faire préchauffer le four à 180 °C.



2 Casser les œufs.

3 Mettre le sucre vanillé et le sucre blanc. Verser le lait et mélanger.

4 Ajouter des petits morceaux de pain sec et laisser imbiber.

5 Écraser les morceaux avec une fourchette puis mixer la préparation.

6 Mettre un peu de préparation dans les moules à muffins.

7 Mettre un carré de chocolat blanchi dans chaque portion et rajouter de la préparation.

8 Cuire 45 mn à 180 °C.



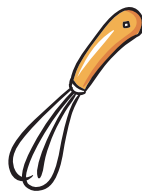
Elaborée par la classe
Maternelles/CP : de Marchampt

PETIT PLUS

on peut faire les muffins nature ou mettre des pépites ou de la confiture.



Pain perdu



IL TE FAUT :

- 4 tranches de baguette rassie par personne (en ce qui nous concerne, le pain récupéré au restaurant scolaire)
- 3 œufs
- 40 cl de lait
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Casser les œufs dans un saladier.

2 Ajouter le sucre en poudre, le sucre vanillé et fouetter.

3 Ajouter le lait et bien mélanger.

4 Tremper les tranches de pain dans la préparation et les laisser s'imbibber pendant au moins 10 minutes.

5 Disposer les tranches sur une plaque et faire cuire pendant 15 mn à 200°C. Les tranches doivent être bien dorées.

6 Déguster encore tiède, nature ou avec de la confiture, bon appétit !



Elaborée par la classe TPS/PS :
Ecole maternelle
A. Camus - Villefranche s/S



PETIT PLUS

Plus le pain est imbibé longtemps et plus il sera moelleux à la dégustation !

Faire ses courses avec les saisons

JANVIER

Fruits

pomme, poire, kiwi, citron,
clémentine, noix

Légumes

épinard, potimarron, courge,
blette, carotte, céleri, chou,
échalote, oignon, ail, navet,
poireau, panais, betterave,
radis noir, endive

FÉVRIER

Fruits

pomme, poire, kiwi, citron,
clémentine, pomelos

Légumes

épinard, potimarron,
courge, blette, carotte,
céleri, chou, échalote,
oignon, ail, navet, poireau,
panais, betterave, radis
noir, endive



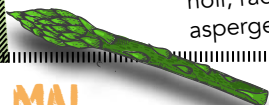
MARS

Fruits

pomme, poire, kiwi,
citron, clémentine,
pomelos

Légumes

épinard, potimarron,
blette, céleri, poireau,
panais, chou, navet,
oignon blanc, radis
noir, radis rose, endive,
asperge



AVRIL

Fruits

pomme, kiwi, rhubarbe, citron,
pomelos

Légumes

fève, épinard, blette, céleri,
oignon blanc, radis noir, radis
rose, asperge, poireau, carotte,
aillet, chou, navet, endive

MAI

Fruits

fraise, cerise, pomelos, rhubarbe

Légumes

chou-fleur, ail, radis rose,
asperge, artichaut, chou, pomme
de terre primeur, oignon blanc,
céleri branche, courgette, petit
pois, fève, fenouil, carotte,
épinard, poireau, aillet, navet



JUN

Fruits

fraise, framboise,
cerise, abricot, melon,
pêche, pomelos

Légumes

brocoli, ail, radis rose,
chou, concombre,
poireau, artichaut,
betterave, blette,
oignon blanc, fenouil,
tomate, pomme de
terre primeur, haricot
vert, courgette,
aubergine, petit pois,
poivron, fève, carotte,
navet, céleri



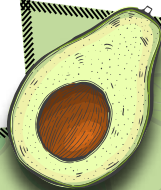
JUILLET

Fruits

abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise,
framboise, melon, prune, figue, myrtille,
nectarine, pêche, pastèque, poire

Légumes

brocoli, radis rose, concombre, artichaut,
blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme
de terre primeur, ail, chou, poireau, échalote,
oignon sec, petit pois, potimarron, poivron,
aubergine, tomate, courgette, fève, carotte,
navet, céleri, oignon blanc



AOÛT

Fruits

abricot, pêche,
prune, raisin, melon,
pastèque, figue,
fraise, framboise,
poire, pomme,
mirabelle

Légumes

brocoli, radis
rose, concombre,
artichaut, pomme
de terre primeur,
échalote, oignon
sec, haricot vert,
maïs doux, navet,
oignon blanc, petit
pois, potimarron,
poivron, aubergine,
tomate, courgette,
haricot à écosser,
ail, chou, poireau,
blette, fenouil,
fève, carotte



SEPTEMBRE

Fruits

coing, figue, raisin, noix fraîche,
pêche, prune, pastèque, melon,
poire, pomme, mûre

Légumes

concombre, courge, haricot
vert, maïs doux, épinard, petit
pois, potimarron, céleri, poivron,
courgette, tomate, aubergine,
échalote, oignon sec, ail, haricot
à écosser, artichaut, fenouil,
carotte, poireau, blette, navet,
chou, radis



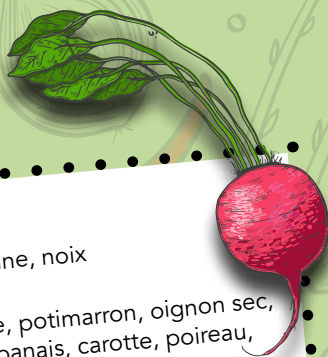
OCTOBRE

Fruits

pomme, poire, raisin, noix fraîche,
châtaigne, pêche de vigne, figue,
coing, framboise, myrtille, noix,
mûre

Légumes

concombre, courge, haricot à
écosser, radis, artichaut, fenouil,
navet, haricot vert, maïs doux,
épinard, petit pois, ail, potimar-
ron, céleri, aubergine, échalote,
carotte, poireau, panais, poivron,
courgette, tomate, oignon sec,
blette, chou



NOVEMBRE

Fruits

châtaigne, kaki, clémentine,
mandarine, poire, pomme, kiwi,
raisin, noix

Légumes

chou, échalote, radis, céleri, ail,
blette, courge, navet, brocoli,
panais, oignon sec, artichaut,
fenouil, potimarron, carotte,
poireau

DÉCEMBRE

Fruits

kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

Légumes

chou, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec,
salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau,
échalote





BON APPÉTIT !

Le Sytraival, Syndicat mixte d'élimination, de traitement et de valorisation des déchets Beaujolais-Dombes, valorise les déchets ménagers produits par 260 communes et 370 000 habitants répartis sur les départements du Rhône, de l'Ain et de la Saône-et-Loire.

Plus d'information: www.sytraival.com

Rejoignez-nous sur Facebook

