

Introduction

Comme évoqué lors du dernier atelier sur les courses, une grande partie de nos déchets sont liés à l'alimentation. Maintenant que vous êtes au point sur l'organisation des courses, voyons comment réduire nos déchets tout en prenant plaisir à cuisiner !

1. Lutte contre le gaspillage alimentaire

Dans le monde, environ 1/3 des aliments destinés à la consommation humaine sont jetés tout au long de la chaîne alimentaire !

En tant que particulier, vous pouvez grandement réduire ce gaspillage en suivant quelques astuces anti-gaspi proposées dans l'illustration ci-dessous :



**Zoom sur les dates de péremption :**

Pendant les courses, faites attention aux dates de péremption : évitez une date proche pour un produit sensible si vous n'avez pas prévu de le manger rapidement ; à l'inverse, n'hésitez pas à le prendre si vous pensez le consommer rapidement – ça évitera que le commerçant le jette ! (D'ailleurs, on voit de plus en plus souvent des produits soldés car la date de péremption est proche).



Faites bien la différence entre une Date Limite de Consommation (DLC) et une Date de Durabilité Minimale (DDM), auparavant appelé Date Limite d'Utilisation optimale (DLUO) :

- La **DLC** s'applique à des denrées très périssables (viande, poisson, crème fraîche...) qui sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé du consommateur (*mention « à consommer jusqu'au... »*).
- La **DDM**, une fois dépassée, indique que la denrée (beurre, confiture, pâtes, conserves...) peut avoir perdu une partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant présenter un risque pour celui qui le consommerait (*mention « à consommer de préférence avant le... »*).

**Règle d'or** : utilisez vos sens pour vérifier les qualités organoleptiques des aliments (apparence, odeur, goût) avant de les jeter inutilement. Afin de savoir si le produit en question est à risque ou pas, référez-vous au [tableau de l'Institut National de la Consommation](#).

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est :

- PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT en évitant de dépenser inutilement de l'espace cultivable, de l'eau, de l'énergie et en évitant de générer des déchets, des pollutions et des gaz à effet de serre.
- RÉALISER DES ÉCONOMIES FINANCIÈRES : la nourriture jetée, c'est de l'argent inutilement dépensé. En moyenne, un foyer de 4 personnes peut arriver à réaliser 400 € d'économie en optimisant l'utilisation de ses aliments.
- AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE en privilégiant la qualité du produit plutôt que la quantité.

## 2. Cuisiner soi-même : les clés de la réussite

- ✓ Ne pas s'user à cuisiner tous les jours chaque repas, notamment le midi
- ✓ Optimiser le temps passé en cuisine
- ✓ Faire de la cuisine un moment de plaisir

Pour cela, voilà quelques astuces :

- Cuisinez pour plusieurs repas à venir : stocker au frigo voire au congélateur pour dépanner un jour où vous n'avez pas le temps de cuisiner. Ça peut aussi vous éviter d'acheter un sandwich ou une salade sous plastique pour le lendemain midi !
- Cuisinez ou simplement réchauffez les restes
- Congelez des préparations (pâte à tarte...)
- Ayez une liste de plats faciles et rapides pour préparer vos menus à l'avance. Donnez-vous également des idées avec des livres de recettes, sites et applications...
- Batch cooking : préparez tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine. C'est pratique, économique et un véritable gain de temps (optimisation des ustensiles...).
- Mettez de la musique, écoutez une émission, cuisinez en couple et/ou avec les enfants (c'est aussi l'occasion de les responsabiliser !).

## 3. Les ustensiles utiles (d'occasion lorsque c'est possible)

- ✓ **Cocotte-minute ou cuiseur vapeur** : idéal pour cuisiner vos produits frais et stériliser vos bocaux. La cuisson à la vapeur conserve en plus les vitamines et le goût.
- ✓ **Four performant** (bien hermétique...).
- ✓ **Robot multifonction** : pour râper, trancher, pétrir, fouetter...ça consomme de l'énergie mais vous en fait économiser, en plus du temps !
- ✓ **Yaourtière** : permet d'éliminer beaucoup d'emballages en plastique, surtout si vous pouvez acheter le lait en vrac. Certaines yaourtières permettent même de faire d'autres desserts (crèmes aux œufs, au chocolat...). Il est également possible de réaliser les crèmes desserts et yaourts au four !

- ✓ **Machine à café/cafetière** qui utilise du café en vrac (en grains ou moulu) : évitez les capsules qui génèrent beaucoup de déchets et dont la fabrication est très énergivore !
- ✓ **Moules à gâteau spéciaux** : préférez-les en métal pour leur recyclage futur et évitez le silicone de mauvaise qualité qui migre vers les aliments au-delà de 150°C.
- ✓ Pour le reste, posez-vous la question de l'utilité des ustensiles gadgets ou rarement utilisés que vous possédez. N'hésitez pas à les donner / revendre ou à les partager (par exemple, l'appareil à raclette n'est généralement utilisé que quelques fois dans l'année et peut donc être partagé avec ses voisins).

#### 4. Recettes anti-gaspi

⇒ Avec internet, on a accès à une mine de recettes !

- ✓ **Utiliser les fanes** : pestos, soupes, cakes, tartes...
- ✓ **Utiliser les épluchures** :
  - Bouillon de légumes
  - Chips d'épluchures de pommes, de carottes, de pommes de terre...
  - Gelée de pommes (avec la peau mais aussi les pépins)
  - Écorces d'agrumes : confites, tisanes maison, produits ménagers...
  - Peaux de bananes : engrais, entretien du cuir...
  - Consommez les fruits & légumes avec leur peau, si elle est bio et comestible, vous aurez ainsi davantage de vitamines et de fibres !
- ✓ **Utiliser les graines de courge** grillées pour l'apéro (assaisonnées avec du sel et des épices)
- ✓ **Cuisiner les fruits & légumes trop mûrs ou abîmés** : banana bread, confitures, compotes, smoothies, chutney, jus, gaspachos, sorbets, galettes de légumes, gratins, soupes, quiches... À moins qu'il ne soit parsemé de poils à l'extérieur et rongé par les vers à l'intérieur, un fruit ou un légume trop mûr ou abîmé aura toujours quelque chose à vous offrir !
- ✓ **Cuisiner les restes** : samossa ou tortillas avec des restes de légumes, gratin de pâtes, riz cantonais, galettes ou boulettes avec des restes de légumineuses (pois chiches...), cookies aux restes de chocolat de Pâques...
- ✓ **Utiliser le pain rassis** : pain perdu, chapelure ou croûtons. Pour éviter d'avoir du pain rassis, privilégiez le pain au levain qui se garde bien plus longtemps (et qui est meilleur pour la santé), et n'hésitez pas à congeler du pain quand il est frais pour le décongeler quand vous en avez besoin.

#### 5. Alternatives au jetable

- ✓ Éponges jetables (synthétiques = à base de plastique, ou végétales = à partir de fibres de cellulose) à remplacer par des alternatives qui ont une durée de vie bien plus élevée :
  - **brosse en bois et fibres végétales** : tête interchangeable et compostable en fin de vie.



- **éponge lavable** (au lave-linge ou lave-vaisselle) : recyclable en fin de vie avec les textiles.



- ✓ Essuie-tout (fabriqué à base de ouate de cellulose et donc d'arbres – ou au mieux de papier recyclé -, traité chimiquement pour être blanchi...) à remplacer par des **serviettes de table en tissu, éponges, ou lingettes réutilisables en microfibre** selon l'utilisation.
- ✓ Film alimentaire (= plastique, dont certaines substances dangereuses peuvent migrer dans les aliments, surtout s'il est chauffé) et papier aluminium (dont une partie des particules peuvent également migrer dans la nourriture) à remplacer par :



- un **couvercle**, une **assiette** ou des **charlottes en tissu lavable** sur le contenant (pour stocker au frigo).
- des **bee wraps** (tissus enduits à la cire) : pratiques pour les formats ne pouvant être couverts par un couvercle (plat à gratin...), pour mettre autour d'un fruit/légume entamé ou pour emballer un sandwich. Vous pouvez les acheter (à des prix souvent élevés) ou les fabriquer vous-mêmes avec simplement du tissu (récupéré) et des pépites de cire d'abeille (magasin bio ou apiculteur).



#### Méthode de fabrication des bee wraps avec un fer à repasser (possible également au four) :

- Couvrir la table à repasser d'une vieille serviette pour la protéger
- Découper du papier cuisson (un peu plus grand que le format choisi pour le tissu – il pourra être réutilisé pour les prochains bee wraps)
- Placer dessus le tissu à l'envers et répartir des pépites de cire (ne pas en mettre trop)
- Couvrir d'une 2<sup>e</sup> feuille de papier cuisson
- Repasser afin de faire fondre et de bien répartir la cire
- Laisser sécher

Pour l'entretenir, utiliser une éponge humidifiée à l'eau froide pour éviter de faire fondre la cire.

Quand le bee wrap commence à s'user, il est possible de refaire fondre un peu de cire dessus.

*N.B : Vous trouverez facilement plus d'infos sur internet !*

- ✓ Papier cuisson à remplacer par :
  - **beurre + farine** pour les gâteaux et tartes
  - **huile** sur la plaque de cuisson
  - **tapis de cuisson lavable** (pour la cuisson des cookies, pizzas...) : en téflon (comme les poêles, ne le conserver pas s'il est abimé car des particules pourraient migrer dans vos préparations) ou en silicone platine (supporte des températures jusqu'à 260°C sans risque pour la santé, contrairement au silicone peroxydé - privilégier une fabrication française de qualité)
- ✓ Sachets zippés à remplacer par :
  - **boîtes en verre** ou éventuellement en plastique,
  - **tissu ou papier kraft** (pour des aliments « secs »)
- ✓ Pailles jetables à remplacer par des **pailles lavables en inox ou bambou**
- ✓ Baguettes chinoises : préférer une version lavable
- ✓ Vaisselle jetable : emprunter aux voisins ou louer de la vaisselle, acheter d'occasion à la recyclerie, demander aux invités de venir avec leurs gobelets réutilisables... Certains commerçants (bouchers) peuvent aussi vous prêter des grands plats en inox.