



STOP AU GASPI !



Aujourd'hui, ce sont en moyenne 20 kg par personne de produits alimentaires qui sont jetés chaque année à la poubelle. 7 kg d'aliments sont même jetés alors qu'ils sont encore emballés !

Chacun peut agir à son niveau pour réduire ce gâchis :

- * **A la maison**, établir ses menus puis sa liste de courses à l'avance et en fonction des stocks permet l'achat de produits en quantités adéquates
- * **Avant de se laisser tenter** par les offres promotionnelles (3 pour le prix de 2...), je me demande si je pourrai consommer la totalité du produit
- * **Je préfère le vrac ou la coupe** lorsque c'est possible ainsi que les produits de saison
- * **Les fruits et légumes «moches»** sont aussi bons que les autres !
- * **De retour à la maison**, je suis attentif au stockage optimal des produits et j'applique la règle «1^{er} entré, 1^{er} sorti» pour les produits frais ayant une Date Limite de Consommation
- * **Des restes ?** Je les accommode et les transforme en nouveaux plats ou je les congèle
- * **Pour le goûter et le petit-déjeuner**, je pense à confectionner des gâteaux aux recettes variées (et qui peuvent permettre d'utiliser des produits en «fin de vie» : oeufs, yaourts, fruits...)
- * **Au restaurant**, si je ne termine pas mon assiette, je peux demander un «doggy-bag» !



IDÉE RECETTE

Pommes de terre farcies

- 4 grosses pommes de terre
 - Reste de fromage type ail et fines herbes
 - Reste de crème fraîche, yaourt ou fromage blanc
 - Restes de thon, saumon ou truite fumée
- Eplucher les pommes de terre, les couper en 2 et les creuser
- Mettre au four, préalablement préchauffé, à 180° pour 15mn
- Mélanger les autres ingrédients pour obtenir une crème onctueuse
- Garnir les pommes de terre avec le mélange puis remettre au four pour 15mn environ

