

# LES GESTES ANTI-GASPI : *une affaire de bon sens !*

Nous sommes tous à la fois **victimes et responsables du gaspillage alimentaire** et pouvons donc tous contribuer à enrayer ce phénomène en commençant par **acheter et consommer plus malin.**

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN FRANCE, C'EST :

**400€** par famille/an  
**20kg** par personne/an  
dont ***un tiers*** encore emballés



Source : ADEME 2014

## *Avant de partir faire mes courses :*

- 1 Je fais le point sur ce qu'il me reste dans mon réfrigérateur et dans mes placards.
- 2 À partir de ce qu'il me reste à la maison, je planifie mes plats de la semaine.
- 3 Je définis une liste de courses à partir de cet inventaire.
- 4 Je MAN-GE avant de partir !! Parce que ce n'est jamais bon de partir au « pays des tentations » le ventre vide !



*Un reste de pot-au-feu ? Quelques patates à inscrire sur ma liste et c'est parti pour un hachis !*

## *Pendant mes emplettes :*

- Je favorise les produits locaux et de saison.
- Je privilégie le vrac.
- Je fais attention à la DLC<sup>(1)</sup> et à la DDM<sup>(2)</sup> et ne prends pas forcément le produit à la date de consommation la plus longue si je dois le consommer demain !
- Je n'ai pas peur des fruits et légumes moches ! La difformité n'a pas de saveur, en revanche elle a un coût !

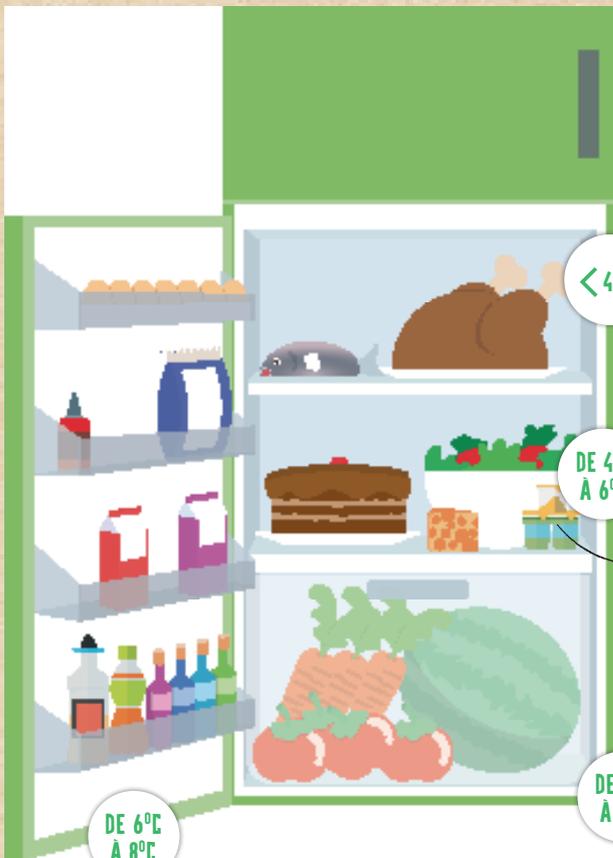
Des tonnes de nourritures sont ainsi jetées chaque année dans les exploitations agricoles sous le dictat du « calibrage ». C'est pourquoi, chez Biocoop, on se dit : « tant pis si certaines carottes sont biscornues tant que leurs qualités gustatives et nutritionnelles restent intactes ! ».



## De retour dans ma cuisine...

### Quand je range mes courses :

- J'organise mon frigo pour conserver plus longtemps mes aliments.
- Je mets les produits les plus anciens et ceux entamés devant, pour ne pas les oublier !
- Je ne surcharge pas mon réfrigérateur. Un frigo trop rempli aura plus de mal à produire du froid.
- Je congèle en portion individuelle, ce que j'ai peur de perdre.



< 4°C

#### ZONE FROIDE<sup>(3)</sup>

Viandes & poissons  
Plats préparés  
Produits frais entamés  
Produits en décongélation

DE 4°C  
À 6°C

#### ZONE FRAICHE

Produit laitiers  
Desserts lactés  
Fromages frais  
Fruits & légumes cuits  
Viandes & poissons cuits

DE 6°C  
À 8°C

#### PORTE

Boissons  
Beurre  
Confiture entamée  
Condiments

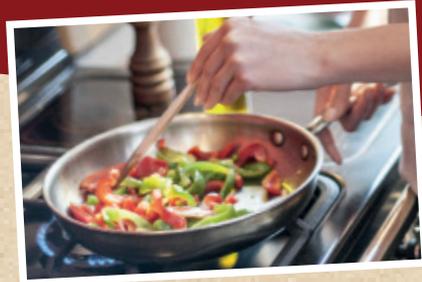
#### BAC À LÉGUMES

Fromages  
Fruits & légumes frais

DE 6°C  
À 8°C

## Quand je fais la popote :

- Je cuisine en premier les produits déjà entamés et ceux dont le délai de péremption est le plus avancé.
- Je ne cuisine pas plus que de raison ! À moins que je ne prévoie d'accommoder les restes, je consulte le « Guide du bon dosage » au dos du document, car bien doser équivaut à moins jeter.
- Je cuisine les restes. Quiche, tarte, gratin... et en plus : pas besoin d'être un as des fourneaux ni de passer 3h en cuisine ! Preuve en est avec nos recettes « anti-gaspi » faciles et rapides à réaliser, à l'intérieur de ce dépliant.
- J'offre une seconde vie aux produits rabougris ! Je redonne un coup de jeune à mes fruits, légumes et aromates défraîchis et cuisine mes aliments abîmés, en découvrant nos « Trucs & astuces » au dos de cette brochure.



## EN SAVOIR + +

<sup>(1)</sup> DLC :

Date Limite de Consommation. Indique une limite impérative s'appliquant à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine (ex. : viande, produits laitiers...).

<sup>(2)</sup> DDM :

Date de Durabilité Minimale (anciennement DLUO). N'a pas le caractère impératif de la DLC. Une fois la date passée, le produit peut perdre de ses qualités spécifiques, sans pour autant constituer un danger pour le consommateur (ex. : café, biscuits secs...).

<sup>(3)</sup> Zone froide :

diffère selon les modèles de réfrigérateur.





# LES TRUCS ET ASTUCES *anti-gaspi !*



## le guide du bon dosage pour ne pas gaspiller ! (par personne/repas)



40 à  
50 g

accompagnement

80 à  
100 g

plat

PÂTES



RIZ

60 à  
70 g



CÉRÉALES

60 g

(semoule,  
boulghour,  
polenta...)



POMMES DE TERRE

80 à  
100 g



CRUDITÉS

80 à  
100 g



LÉGUMES

250 à  
300 g



LÉGUMES SECS

60 g

(lentilles, haricots,  
pois chiches...)



POISSON

130 à  
170 g

(220 à 260 g  
avec les parties  
non comestibles)



VIANDE

150 g

(200 à 250 g  
avec os)



FROMAGE

30 g



ŒUFS

1 à 2



## les bons conseils pour les produits rabougris !

### Pour le coup de jeune

Avec...	Je...
Salade fanée	... la trempe dans de l'eau tiède puis la rince à l'eau froide et la remets 30 min. au réfrigérateur.
Herbes aromatiques flagada	... les place quelques minutes dans une assiette au-dessus d'une casserole d'eau bouillante.
Pommes de terre, carottes et choux défraîchis	... leur fais prendre un bain d'eau froide salée.
Autres légumes fatigués	... saupoudre la chair de sel avant de les remettre au réfrigérateur.

### Je mets la main à la pâte

Avec...	Je transforme en...
Fruits trop mûrs	... compotes, confitures, jus, gâteaux ou sorbets.
Pain, brioche, viennoiserie ou biscotte rassis	... pain perdu, pudding, croûtons, chapelure.
Légumes (après avoir retiré la partie abîmée)	... soupe, purée, gratin, ratatouille, tarte salée.
Fanes (radis, carotte, poireaux, navets...) et épiluchures	... bouillon, soupe, tarte, cake, chips.

Et pour les restes que je ne peux VRAIMENT plus consommer :  
je me mets au compostage : la boucle est bouclée !!

Plus de 350 magasins partout en France, liste complète sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez la ligne consommateurs au

0 800 807 102 Service à appel  
gratuit

imprimé avec des encrés à bases végétales sur papier 100 % recyclé.  
Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris - Création Agence Cosmic  
- Photos : brandXpictures, Marion Cordonnier, Christophe Doucet, imagesource, Nicolas Leser, Shutterstock, DR - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 CHÂTEAUBOURG CEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 12/2015.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) • Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.



Agissez pour  
le recyclage des  
papiers avec  
**biocoop**  
et Ecofolio.