



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

LETTRE D'INFORMATION N°2

Au programme cette semaine :

- 🗑 Les enjeux du gaspillage alimentaire
- 🗑 Les soirées de lancement
- 🗑 Des livres sur le gaspillage alimentaire
- 🗑 Les recettes zéro gaspi
- 🗑 Les gestes de la semaine

Dans cette lettre, on ne va pas vous raconter de salade



Vous avez fait un gâteau trop gros ? Offrez-en une part à vos voisins !

Guide pratique « manger mieux, gaspiller moins » de l'ADEME



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Les enjeux du gaspillage alimentaire



Dans le monde,

1/3

de la production alimentaire est gaspillé.



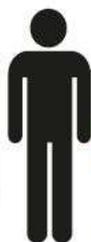
Le gaspillage alimentaire est le **3^e** émetteur de gaz à effet de serre, après la Chine et les USA.

De la production à la consommation, de **90 à 140 kg** d'aliments/habitant sont jetés ou perdus chaque année, soit l'équivalent de **160 à 245 repas** par personnes et par an.

12 à 20 Mds€/an :



le coût total du gaspillage alimentaire.



En France, chacun de nous jette chaque année de

20 à 30 kg

d'aliments, dont **7 kg** encore emballés.

« Lutte contre le gaspillage alimentaire : propositions pour une politique publique » Rapport de G Garot



Source : site internet « La voie intérieure »

Cette lettre c'est aussi la vôtre !!!! N'hésitez pas à nous envoyer vos articles, dessins, observations, témoignages, ...

Contact : Cindy Dolbet c.dolbet@cpie-haut-jura.org



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Les soirées de lancement :

Trois soirées de lancement sur 4 ont déjà eu lieu. Vous trouverez ci-dessous quelques photos de celles-ci.



Des livres sur la gaspillage alimentaire :

Voici une sélection d'ouvrage sur le gaspillage alimentaire qui peuvent vous intéresser ...

Bea Johnson nous explique comment elle et sa famille ont maintenu leur style de vie tout en ne produisant quasiment aucun déchet. Ils ont réduit leurs dépenses annuelles de 40 %, et n'ont jamais été en aussi bonne santé, à la fois physiquement et émotionnellement.

Elle nous donne des centaines de trucs faciles pour une vie respectueuse de l'environnement qui, même pour les plus occupés d'entre nous, sont simples à appliquer ...



Arash Derambarsh

**MANIFESTE
CONTRE LE
GASPILLAGE**



fayard

A 20 ans, j'ai eu faim et honte de le dire. Il n'est pas simple, dans une société où l'image importe tant, d'avouer qu'on ne gagne pas beaucoup d'argent. A compter de ce jour, le combat contre le gaspillage alimentaire est devenu ma priorité. (...) Avec l'aide de bénévoles et d'amis de ma ville, avec aussi le soutien de personnalités, j'ai initié une vaste mobilisation et réussi à faire plier la grande distribution (...)

A la fois récit de cette action collective et guide pratique, ce manifeste prouve qu'il est facile de cesser de gaspiller (...)



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Les recettes anti-gaspi :

Vous trouverez ci-dessous des recettes proposées lors de la soirée de lancement du CPIE du Haut-Jura. Ces recettes ont connu beaucoup de succès et vous permettront de faire des apéritifs originaux et anti-gaspi.

Pesto de fanes

Ingrédients pour un petit bocal

- ✦ Les fanes d'une botte de radis
- ✦ Quelques feuilles de basilic
- ✦ 50 g à 80 g de parmesan (ou de poudre d'amande)
- ✦ 4 ou 6 c. à soupe d'huile d'olive
- ✦ 2 gousses d'ail
- ✦ Sel

- 1 Lavez les fanes de radis et les feuilles de basilic et essorez-les. Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Râpez le parmesan.
- 2 Mixez très finement les fanes avec l'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte humide. Salez. Ajoutez au parmesan.
- 3 Mélangez bien le tout et conservez dans un petit bocal en verre en tassant bien le pesto de manière à ce qu'une fine couche d'huile le recouvre.

Source : « Je cuisine les fanes »

Terrine de fanes aux flocons

Ingrédients pour 4 personnes

- ✦ Un saladier de fanes, de feuilles vertes et d'épluchures diverses
- ✦ 1 petit verre de flocons de riz (ou quinoa, azukis, etc.)
- ✦ 2 œufs
- ✦ 2 tiges d'ail vert ou 2 gousses d'ail
- ✦ 4 c. à soupe de levure de bière (levure maltée)
- ✦ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ✦ 1 peu de lait de soja (environ 50 ml)
- ✦ 1 poignée de noix de cajou ou 2 c. à soupe de purée de noix de cajou
- ✦ Sel et poivre

Source : « Je cuisine les fanes »

- 1 Nettoyez les fanes. Les épluchures devant être déjà propres, repassez-les rapidement sous l'eau. Hachez les feuilles vertes, les fanes et les épluchures dans un robot ou à l'aide d'un grand couteau.
- 2 Faites-les revenir dans un faitout avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Ajoutez l'ail vert ciselé ou les gousses écrasées et les noix de cajou. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez les flocons. Mélangez bien. Battez les œufs dans un saladier avec le lait de soja. Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C).
- 3 Versez le contenu de la poêle dans le saladier. Ajoutez la levure de bière. Rectifiez la texture en ajoutant un peu de lait de soja ou de flocons selon qu'elle est trop sèche ou trop liquide. Mélangez soigneusement. Graissez un moule avec de l'huile d'olive. Versez la préparation et faites cuire 35 à 45 minutes.
- 4 Attendez le refroidissement complet avant de démouler.