








# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### LETTRE D'INFORMATION N°3

#### Au programme cette semaine :

-  Les familles engagées dans le défi
-  Disco soupe
-  Les recettes zéro gaspi
-  Les gestes de la semaine
-  Le coin des enfants

Pour cette couverture, nous voulions vous présenter la campagne 2016 anti-gaspillage de la Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt Bourgogne-Franche-Comté sur la thématique des contes.



Source : outils de communication de la campagne « anti-gaspi » de la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt Bourgogne-Franche-Comté  
<http://agriculture.gouv.fr/antigaspi>



Dans cette rubrique,  
nous vous proposons de  
faire connaissance  
avec les familles du défi  
« Familles zéro gaspi »

## Lettre d'information : Défi Familles zéro gaspi !



Nous habitons à **Pratz**, dans une maison ancienne située dans le vieux village. **Guy** était éducateur spécialisé, maintenant en retraite et **Viviane** est directrice de la maison de l'enfance de Saint Lupicin. Nous avons **deux grandes filles**, étudiantes, qui sont à la maison pendant une partie des vacances scolaires.

Nous sommes **actifs** dans différentes associations locales (culturelles ou sportives)

Nous nous sentons concernés par les problèmes liés à l'environnement et **nous essayons de peu gaspiller** (compost, jardin...) Nous avons des **poules**, qui en plus de nous fournir en oeufs consomment une grande partie de nos déchets de cuisine.



**Arlette Pommier :**

Arlette habite à **Montmorot** et participe au Défi en compagnie de son amie Catherine Lajeune. Elle vit seule et a parfois des difficultés à cuisiner les bonnes quantités. « Je **trie** et je **composte** déjà mais j'espère limiter mon gaspillage alimentaire grâce au défi familles zéro Gaspi »



**Emeline Nédélec :**

Emeline est étudiante en Licence Professionnelle Gestion et Traitement des Déchets à **Lons-le-Saunier**. Elle vit en colocation en résidence étudiante avec Marine Lourenço et elles participent ensemble au défi.

« Je privilégie déjà les **achats en vrac** et les **sacs réutilisables**. J'achète en **petite quantité** au fur et à mesure et uniquement ce dont j'ai besoin. J'attends de ce projet de m'aider à limiter au maximum mes déchets alimentaires ».



**Sur la photo :** Fanny Chassain et son fils aîné Lubin

**Composition de la famille :** 2 adultes et 2 enfants Lubin, et Milo 5 ans et demi

**Lieu de vie :** Choye (70)

**Hobbies de la famille :** vélo, courses à pied,

**Et pour les enfants :** football, bicross

Ce qu'ils font pour **réduire les déchets :** appliquent le tri

Ce qu'ils font pour **réduire le gaspillage alimentaire :** utilisation des restes





# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### De bonnes idées :

#### Disco Soupe



Les Disco Soupes sont des sessions collectives et ouvertes à tous d'épluchage de fruits et légumes rebuts, invendus ou de troisième main dans une ambiance musicale et festive !

Pour faire simple, tout le monde se retrouve, épluche des fruits et légumes, prépare des soupes et les redistribue pour pas cher ou gratuitement, c'est pas beau ça ?

Initié à Paris, le mouvement prend ses ailes et de nombreuses Disco Soupes sont organisées au cours de l'année, d'ailleurs c'est en juin qu'il y en a le plus alors foncez voir s'il y en a une près de chez vous.

<http://discosoupe.org/>



*Où se déroule la disco  
soupe de Noël ?*

le samedi 17 décembre à Scey-sur  
Saône à partir de 15h

### Les recettes anti-gaspi :

Pour rester dans la thématique de la soupe, cette semaine, nous vous proposons une recette à base d'épluchures :

#### INGREDIENTS

1kg de légumes oubliés  
1 courge entière  
(butternut, potimarron...)  
10 c. à soupe de pois  
chiches cuits  
400 g de crevettes  
1 c. à café d'huile de  
coco  
1 citron, sel, poivre,  
curcuma

#### REALISATION

Allumer le four à 180°.  
Laver et brosser tous les légumes et les éplucher.  
Faire tremper les épluchures dans un peu d'eau citronnée  
ou vinaigrée.  
Mettre la courge au four pour 30 mn environ (elle doit  
encore être ferme) puis couper la en deux et prélever les  
graines.  
Mettre toutes les épluchures et les graines dans une  
casserole en recouvrant d'eau avec du sel et 1 c à s de  
curcuma  
Laisser cuire 30 mn minimum et ajouter les pois chiches.  
Continuer la cuisson 15min et passer au chinois.



Mettre les crevettes à cuire dans l'huile de coco en les retournant pendant 2/3 mn  
Ajouter 1/2 citron coupé pressé et coupé en quartier, éteindre le feu et laisser 1 mn  
à couvert  
Servir la soupe dans les assiettes et disposer les crevettes

Source :  
<http://www.yaquoidansmonfrigo.net/une-soupe-avec-des-epluchures-recette-antigasillage>



# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### Les gestes de la semaine :

Restons avec la campagne « anti-gaspi » mise en place par la Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt Bourgogne-Franche-Comté. Voici la liste des gestes proposés :



**1.**  
Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas.

**2.**  
Acheter les produits frais en dernier pour préserver leur fraîcheur.

**3.**  
Respecter la chaîne du froid, c'est l'assurance d'un aliment bien conservé.

**4.**  
Bien lire les étiquettes et faire la différence entre la DLC et la DDM.\*

**5.**  
Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur et le nettoyer régulièrement.

**6.**  
Congeler pour mieux conserver ses aliments.

**7.**  
Savoir accommoder les restes, en apprenant à cuisiner autrement.

**8.**  
À la cantine, au restaurant ou chez soi, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre.

**9.**  
À la fin du repas, ne jeter que les aliments ou les restes qui ne peuvent pas être conservés.

**10.**  
Au restaurant, demander à emporter ses restes.

\*DLC : « à consommer jusqu'au... » et DDM : « à consommer de préférence avant le... »





# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### Le coin des enfants

Cette semaine, c'est les vacances !! Nous proposons donc des histoires, recettes, ... adaptées à vos enfants pour partager de bons moments autour de l'alimentation.



Pour 4 sorciers

**Ingrédients**

- 4 œufs
- du colorant alimentaire violet
- du vinaigre blanc
- 2 avocats
- 1 jus de citron
- du sel
- des graines de pavot

... Fais cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante pour qu'ils soient durs, c'est-à-dire au moins 9 minutes après que l'eau bout (👤 fais-toi aider par un adulte). Laisse-les refroidir puis craquelle la coquille tout autour. Pour cela, roule les œufs en appuyant sur le plan de travail. Passe les œufs un par un dans un bol d'eau très colorée au colorant alimentaire violet. Dépose-les ensuite dans une passoire. Verse dessus une cuillère à soupe de vinaigre blanc afin de fixer la couleur. Laisse-les sécher. Pendant ce temps, pèle et dénoyaute les avocats.

... Coupe-les en morceaux dans le bol d'un mixeur (👤 fais-toi aider par un adulte). Ajoute le sel à ta guise, le jus de citron et mixe jusqu'à obtenir une purée (👤 fais-toi aider par un adulte). Mets-la dans une poche à douille et réserve-la au frais. Écale les œufs. Coupe-les en deux, puis dépose sur chaque moitié un tourbillon de purée d'avocats grâce à la poche à douille (👤 fais-toi aider par un adulte). Parsème de graines de pavot ! Succès magique garanti !

### Comment savoir si mon œuf est encore consommable?

Je le mets dans un bol d'eau :  
s'il coule il est bon  
s'il flotte il n'est plus mangeable

### Balles volantes D'HERMIONE



#### Ingrédients

- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 100 g de chocolat noir
- 4 c. à soupe de Nutella
- 30 g de farine
- 100 g de chocolat Pralinoise
- 30 g de petites billes de « perlimpinpin » ou du vermicelle en sucre coloré
- 20 bâtons de sucettes

— Préchauffe le four à 180 °C. Mélange les œufs et le sucre, incorpore le beurre fondu et le chocolat, mélange bien et ajoute la farine. Fais cuire dans un moule à manqué durant 15 minutes à 200 °C (👤 fais-toi aider par un adulte). Laisse refroidir. Mixe le gâteau finement et ajoute le Nutella, mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène (👤 fais-toi aider par un adulte). Réalise des boules, enfonce un bâton de sucette dans chacune et mets-les au réfrigérateur 1 heure. Fais fondre le chocolat Pralinoise au micro-ondes (👤 fais-toi aider par un adulte). Enrobe les sucettes de ce chocolat fondu. Dépose-les sur une feuille de papier cuisson et saupoudre-les de billes de perlimpinpin. Remets-les au frais 1 heure. Tes balles sont prêtes à être englouties !



Source : « Papillote. La cuisine des petits chefs » n°23 octobre-novembre-décembre.



# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### Le coin des enfants

### Colin le chou chic

Colin est un chou un peu vaniteux. Il s'occupe beaucoup de son apparence.

À tout moment il enroule ses feuilles avec soin pour leur enlever leurs plis. Puis il gonfle son ventre et étale ses feuilles autour de lui. Il crie tout fort :

- Ah ! Que je suis beau ! *On peut dire que Colin est un chou très satisfait de lui-même.*

Ce soir, Colin s'endort après avoir soigneusement étalé ses feuilles au sol. On dirait qu'il porte un col bien repassé. Mais il ne dort pas longtemps. Des voix l'éveillent. On chuchote autour de lui. Colin tend l'oreille.

- Il est tendre, fait une voix.

- Il est frais, fait une autre voix.

- Il est parfait, fait une troisième.

- À l'assaut ! Lance une quatrième voix.

Colin regarde autour de lui mais il ne voit personne.

- Hé ! s'écrie Colin. Qui êtes-vous? Que voulez-vous ?

Colin ne voit toujours rien mais sent un drôle de chatouillement au bout de ses feuilles. Soudain, le chatouillement s'arrête et quatre petites bêtes se dressent devant lui.

- Bonsoir Colin. Nous sommes Pin, Pon, Pol et Pam, les vers de terre. Nous avons très faim.

- Ah, pas question de toucher à mon col. Je vous défends de me grignoter. Allez, déguerpissez !

- Oh ! Colin, sois raisonnable, dit Pam.

- Nous allons te faire une surprise tellement merveilleuse, lui confie Pin.

- tellement merveilleuse que..., continuent Pon et Pol en chuchotant.

- Ah, vraiment ? s'étonne Colin plus calme.

- Tu vas voir ! Tu seras le chou le plus chic du monde entier, s'écrient les quatre petits vers en chœur.

Enfin, Colin accepte la proposition secrète de Pin, Pon, Pol et Pam. Et les quatre vers se glissent sans bruit sous ses feuilles.

Ils commencent à grignoter Colin qui rigole car ça le chatouille de partout. Il est complètement rassuré et confiant. Il s'endort en souriant.

Tandis que Colin dort, Pin, Pon, Pol et Pam grignotent et se régalent comme jamais.

Pin et Pon font des gros trous dans les feuilles de chou. Pol et Pam font des tout petits trous dans les feuilles de chou. Ils sont très contents de leur délicieux repas.

- Voilà! J'ai assez mangé, lance Pin.

- Moi aussi! dit Pon.

- J'ai bien grignoté, dit Pol.

- Et moi, j'ai bien gigoté, dit Pam.

Les quatre petits vers s'en vont se reposer dans la terre. Aux premiers rayons du soleil, Colin s'éveille. Il chasse les gouttes de rosée et gonfle son ventre bien rond. Il étale ses feuilles de son col comme d'habitude et s'écrie :

- Ah, comme je suis beau ! Ah ! C'est extraordinaire. Les vers ont fait du bon travail.

Marie arrive dans le potager. Elle découvre Colin et le regarde attentivement.

- Quel chou magnifique! Je n'ai jamais vu un chou pareil ! dit-elle.

Elle le regarde encore et s'écrie :

- Un chou avec un col de dentelle ! Sans aucun doute, c'est le chou le plus chic du monde entier !

Colin étale ses feuilles encore plus et soupire de bonheur.



[http://fr.123rf.com/photo\\_19871123\\_heureux-de-chou-vert-legumes-personnage-de-dessin-anime-souriant.html](http://fr.123rf.com/photo_19871123_heureux-de-chou-vert-legumes-personnage-de-dessin-anime-souriant.html)