



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

## LETTRE D'INFORMATION N°5



**Mettez de la couleur dans votre assiette !!!**

### Au programme cette semaine :

- 👤 Les familles engagées dans le défi
- 👤 Les recettes zéro gaspi
- 👤 Les visites d'exploitations et du centre de tri
- 👤 Les idées innovantes autour du monde
- 👤 Les gestes de la semaine



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

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



### Famille ABRANT-GRANDGIRARD

Sandrine, Ferréol, Édouard et Eric.

« Nous habitons à Vesoul.

Nos actions anti gaspillage sont le **compostage** et la liste **des menus de la semaine**. Elle permet de dresser la **liste des courses**. Par contre, elle ne prend pas en compte la masse ni le type de déchets. Nous pouvons nous améliorer dans ces domaines. »



### Famille VELUT

"Nous sommes en pleine réflexion sur notre façon de consommer.

En m'inscrivant à ce projet et dans un groupe cela m'aiderait à **avancer plus vite**, à acquérir des nouveaux gestes et astuces pour changer notre mode de consommation et aussi réduire le gaspillage alimentaire." Pauline, la maman.

Nous sommes 4 à la maison : Hugo 2 ans, Cléa 4 ans

- Pierre-Henri, 30 ans, reconvertis en **éducateur à l'environnement**, c'est grâce à sa formation et son emploi qu'on revoit notre façon de manger, de consommer.

- Pauline, 32 ans, infirmière libérale, née dans une famille **bio** et très impliquée dans sa façon de consommer.



### Famille PETIT BECHELEM:

Myrina et Sébastien avec leurs filles Léane et Alice

Habitent à Brussey

« Sont très investis dans le projet car considèrent qu'ils ont **beaucoup de choses à améliorer pour baisser leur gaspillage alimentaire**. »

« Le moment des **courses** n'est pas toujours "réfléchi", selon les mots de Myrina, et donc des achats impulsifs sont faits et parfois gaspillés par la suite. »

« Depuis le début du projet Familles Zéro gaspi, la famille a **pris conscience** qu'il fallait agir. »

« Très motivés par le défi qu'ils se sont lancés, la famille ne compte pas s'arrêter dans leurs actions. »



### Famille HERBIN MONTESSE

Katia, Benoit et les enfants Bastien 10 ans, Simon 6 ans et Eliot 2 ans Habitent Beaumotte-les-Pin, près de Brussey

Ils aiment les ballades, les jeux, le jardinage.

La maman est **végétarienne**, elle est attentive à la bonne cuisine et aime cuisiner pour sa petite **troupe** qui sont fins gourmets. D'autre part elle est nounou et a à cœur de faire **passer ses valeurs au travers de l'éducation des enfants**.

Ils sont soucieux de réduire encore plus le gaspillage : **cuisinent les restes, fait beaucoup elle-même : pain, yaourt etc.**



# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### Les recettes anti-gaspi :

#### Crème de feuilles et côtes de choux fleurs au parmesan

Une petite recette très sympa froide à l'apéro en verrine ou tout simplement en velouté chaud en entrée. On utilise ici les feuilles du choux fleurs qui ont un gout un peu plus subtil que le chou fleur lui-même ( et par la même occasion on économise un repas et on réduit de manière stupéfiante le volume de nos poubelles ! )

- quelques feuilles de choux fleurs
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 2 grosses cuillères à soupe de parmesan
- sel, poivre
- eau (ou bouillon de légume ou de volaille)

1. lavez les feuilles de choux fleurs, coupez les en morceaux grossiers.
2. plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée ou de bouillon et laissez-les cuire 30mn. Les côtes doivent devenir tendres.
3. Transvasez-les dans un blender avec un peu d'eau de cuisson et mixez fortement.
4. Ajoutez la crème liquide et mixez encore (rectifier la texture désiré avec un peu d'eau de cuisson)
5. Passez la préparation obtenue au chinois
6. récupérez la crème de chou fleur et mettez la à nouveau sur le feu en ajoutant poivre et parmesan, laissez cuire 10mn à feu doux en remuant de temps en temps.

Servez chaud en assiette creuse ou froid en verrine.

Source : lapetitecuisinedenat

#### Risotto aux fraises (ou autre fruits)



#### *Comment conserver le gaz d'une bouteille ?*

il suffit de placer le goulot tête en bas dans le réfrigérateur

Source : « 100 recettes zéro gaspi »

### **Risotto** sucré aux fraises

**Pour 6 personnes**  
**Préparation 10 min**  
**Cuisson 35 min**

- 350 g de petites fraises abimées
- 50 g de beurre
- 75 cl de lait
- 200 g de riz rond (type arborio)
- 100 g de sucre en poudre
- Poivre du moulin (facultatif)

1. Lavez, équeutez et coupez les fraises en deux. Faites bouillir le lait avec le sucre. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez le riz et mélangez bien.
2. Versez le lait chaud sur le riz et faites cuire à feu doux 25 minutes en remuant régulièrement. Incorporez les fraises et poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant délicatement.
3. Donnez un tour de moulin à poivre. Servez tiède ou froid.



# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### Les visites d'exploitations et du centre de tri

Dans le cadre de notre projet « Familles zéro gaspillage », les familles sont amenées à visiter une exploitation agricole et un centre de tri.

L'exploitation agricole puisque quand on sait d'où viennent les produits que nous avons sur notre table, nous y faisons plus attention et nous avons moins de risque de les jeter à la poubelle.

Le centre de tri est aussi très important puisque les familles peuvent se rendre compte de la quantité de déchet et donc de la nécessité d'être vigilant sur ces déchets et plus précisément sur le gaspillage alimentaire.

Toutes ces visites ont eu lieu ou ont encore lieu au mois de novembre sur l'ensemble de la Franche Comté :

Pour les exploitations agricoles, les familles ont pu visiter la chèvrerie de « l'évadée belle » à Cernon avec une intervention de la Savonnerie « Folie verte », ELAN jardin à Nance, le maraîcher des Fourgs ou encore la Ferme « la clef des champs » à Gy.

Pour les centres de tri, les familles se sont confrontées au SYDOM de Lons-le-saunier, à PREVAL à Pontarlier ou au centre de tri et d'incinération



Noisdans le ferroux.





# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### Des idées innovantes autour du monde

Dans les pages suivantes, vous trouverez quelques actions innovantes mise en place autour du monde pour réduire le gaspillage alimentaire. Ces articles sont tirés du site « marie claire ».

#### **Le frigidaire de Minu Pauline**

En voyant un SDF fouiller dans une poubelle, Minu Pauline - propriétaire du Pappavada, un restaurant populaire de Kochi, dans l'État du Kerala - a l'idée de révolutionner le doggy bag en le remplaçant par ... un frigidaire en libre service. Devant le restaurant donc - ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 – la jeune femme dépose dans le frigo entre 75 et 80 portions de nourriture par jour, laissées par des clients, afin de nourrir les personnes qui vivent dans la rue. « Si vous gaspillez votre argent, ça vous regarde, mais vous ne pouvez pas gaspiller les ressources de la société. Ne gaspillez pas les ressources, ne gaspillez pas la nourriture », a-t-elle asséner au micro du HuffPost.com



#### **Le supermarché danois de produits périmés**

Toujours pour contrer le fléau du gaspillage alimentaire, au Danemark, un supermarché uniquement rempli de « produits périmés » a vu le jour fin février. « Chez Wefood, on ne vend que de la nourriture périmée, ou dont les emballages sont défectueux, pour des prix de 30 % à 50 % inférieurs à ceux pratiqués dans un supermarché normal », raconte LeMonde.Fr. Cette initiative s'inscrit dans une volonté d'aider les plus démunis mais également de diminuer au maximum les déchets alimentaires.





# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### Les frigos berlinois en libre-service



L'initiative vient de l'association Lebensmittelretten. Pour en finir avec le gaspillage, cette association a installé en pleine ville des frigidaires vides où ils entreposent les invendus des magasins, afin que les Berlinoises puissent venir se servir. Une initiative saluée par de nombreuses personnes en Allemagne mais aussi ailleurs en Europe, où on compte près de 179 kg de nourriture jetée par an et par habitant. Pour l'heure, les habitants paraissent conquis et enthousiastes.

Principalement grâce au volontariat ! En effet, près de 1 700 bénévoles vont récupérer les invendus des supermarchés qui sont toujours consommables mais ne peuvent plus être mis en rayons, et les disposent aléatoirement dans ces frigos « populaires » ! Ensuite, les personnes dans le besoin viennent se servir directement dans ces frigos.

### Le supermarché "zéro gâchis" de Londres

A Londres, l'initiative va encore plus loin : fin 2013 c'est un supermarché solidaire qui a vu le jour. Au menu, zéro gâchis ! Se basant sur un système à la fois social et écologique, la supérette propose une nouvelle manière de consommer. The People's Supermarket commercialise des produits locaux, artisanaux et/ou bio et s'engage ainsi à ne rien jeter ! Une courgette non vendue pourra être mixée dans une soupe, par exemple.

Les clients sont invités à rejoindre la « communauté » pour 25 livres par an et bénéficient de 10% toute l'année sur les produits, dès lors qu'ils travaillent à la supérette 4h par mois, bénévolement. Dans le même temps, les instigateurs de ce supermarché du futur ont mis en place une politique zéro déchet ! Les légumes invendus sont utilisés par le service « traiteur » du magasin qui les transforme en soupe ou en quiche, si elles-mêmes ne sont pas consommées, elles sont données à des associations ou transformées en compost. Une utilisation solidaire du mantra de Lavoisier « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » !

Plus d'infos : <http://thepeoplesupermarket.org/>





# Lettre d'information

## Défi Familles zéro gaspi !

### 5 FRUITS ET LEGUMES MOCHES

PAR JOUR.

Avec les fruits et légumes moches, Intermarché lutte contre le gaspillage alimentaire.



#### La réhabilitation des légumes moches en France

En France, la lutte contre le gaspillage passe par la réhabilitation du physique des légumes et des fruits ! Car oui, une carotte dont la forme n'est pas celle des livres d'apprentissage pour enfants est quand même une bonne carotte ! Plébiscitée par la chaîne Intermarché, l'opération « Quoi ma gueule? », lancé par le collectif « Les Gueules cassées » promet de faire payer moins cher les légumes aux formes disparates.

Les supermarchés participants à cette opération vendent 30% moins cher les légumes et les fruits qui ne correspondent pas aux critères de beauté des magazines, afin d'inciter les consommateurs à privilégier la qualité et le goût plutôt que l'esthétique des aliments.

Plus d'infos : <http://lesgueulescassees.org>

### Les gestes de la semaine au niveau des courses alimentaire

#### À LA MAISON

- Etablissez vos menus à l'avance, vous limitez les risques de gâchis.
- Faites une liste de course en prenant en compte les produits déjà achetés.
- Prévoyez des sacs isothermes pour le transport des produits frais.
- Placez les sacs réutilisables à des endroits récurrents (coffre de voiture, entrée, sac à main...) afin d'éviter de les oublier.



#### EN MAGASIN

- Dans le magasin, commencez par les produits non alimentaires et les produits alimentaires qui ne sont pas au rayon frais. Récupérez ensuite les produits dans les rayons frais et surgelés, dans un sac isotherme.
- Vérifiez les dates limites de consommation des produits dans les rayons et assurez-vous d'avoir la possibilité de les consommer avant leur expiration.
- Achetez des conditionnements adaptés à vos besoins.
- Achetez les produits en vrac et au détail afin de limiter les emballages.
- Pendant les courses, n'hésitez pas à acheter des légumes biscornus ou imparfaitement formés.
- Une fois vos courses terminées, il faut ensuite rentrer rapidement et ranger en premier le frais afin de respecter au mieux la chaîne du froid.