

Limiter nos déchets à la cuisine

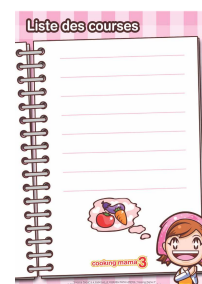
Mise à jour le 16/02/2010

La cuisine est le lieu de la maison où se concentre une grande part de notre production de déchets... Qu'ils soient liés aux emballages des produits domestiques, alimentaires ou aux denrées alimentaires elles-mêmes que nous jetons, il est grand temps de faire quelque chose... Cette fiche complète la fiche « Faire maigrir nos poubelles » qui aborde les grands principes pour limiter sa production de déchets. Elle se concentre essentiellement sur l'utilisation du réfrigérateur et le gaspillage alimentaire... Savez-vous en effet qu'1/3 de la nourriture produite en Europe est jetée ? Ces déchets encombrant les décharges, représentent un coût pour la collectivité (en Angleterre, la quantité de denrées alimentaires jetées représente environ 30 milliards d'euros, soit 5 fois le montant de l'aide internationale accordée par le pays chaque année), sans parler du poids écologique des ressources (eau, énergie...) et techniques (engrais, pesticides...) nécessaires à la production de cette nourriture. Des chiffres qui font réfléchir et qui donnent envie d'agir. Alors, à vous de jouer !

1. Une étape importante : l'achat des aliments

Pour éviter d'acheter trop et de finir par jeter, le premier levier d'action est le travail sur la **planification des courses** : Prendre le temps de réaliser une **liste** de courses, éventuellement basée sur des menus définis à l'avance permet d'éviter les doublons, de prendre uniquement les quantités nécessaires aux recettes et d'éviter de se faire piéger par des achats impulsifs (ils représentent jusqu'à 70% de nos choix de consommation !).

La réalisation de la liste est aussi l'occasion de faire l'inventaire des placards et du réfrigérateur et de repérer plus facilement les produits qu'il faudra manger en 1^{er}. La liste permet enfin de gagner du temps en magasin et d'éviter d'oublier des choses. On a tout à y gagner !

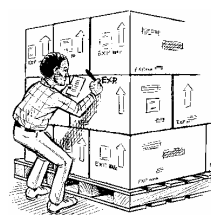


Privilégier les produits en vrac ou à la coupe est une bonne solution pour acheter juste les quantités nécessaires (et minimiser les déchets d'emballage !).

Attention également à **ne pas se faire piéger par les promotions** qui ont tendance à nous pousser à acheter plus que prévu et concernent parfois des produits proches de la date de péremption : aurez-vous la possibilité de cuisiner ces aliments avant la date limite et allez-vous tous les manger ?

Les **dates de péremption** sont également un critère à vérifier que l'on oublie parfois. La deuxième étape importante va d'ailleurs être l'optimisation de la conservation. Alors commencez dès le magasin et **choisissez vos produits frais et surgelés en dernier** (juste avant de passer à la caisse) en utilisant des **sacs isothermes** pour optimiser la conservation durant le transport.

Enfin, en réalisant des **courses moins importantes plus souvent**, on optimise la conservation des produits frais et la gestion « des stocks ».



2. Optimiser la conservation

Pour conserver au mieux vos aliments, la lecture des étiquettes va vous aider à trouver les **conditions optimales de conservation** :

- « Conserver au frais » signifie que vous n'avez pas besoin de stocker au réfrigérateur mais que la température maximale doit être de 15°C ;
- « Conserver à température ambiante » signifie que la température de conservation doit se situer entre 18 °C et 22°C.

Les autres consignes de conservation sont plus explicites : conserver au réfrigérateur, au congélateur, au sec, à l'abri de la lumière, tenez-en compte.

La mention "**À consommer de préférence avant le**" précise la date limite d'utilisation optimale. Les propriétés de l'aliment sont en effet garanties jusqu'à cette date si l'emballage n'a pas été ouvert ni altéré. Au-delà de cette date, la consommation ne présente normalement pas de danger (sauf si vous observez des éléments tels que des moisissures, un gonflement des boîtes de conserve...) mais des éléments tels que le goût, l'odeur ou la couleur peuvent être altérés (blanchiment du chocolat, ramollissement des biscuits...).

La mention "**À consommer jusqu'au**" précise la date limite de consommation. Une consommation au-delà de cette date est susceptible de présenter des risques pour la santé (développement microbologique).

Attention, **une fois** que l'aliment a été **ouvert, les dates de péremption ne sont plus valables**. N'hésitez pas à **noter** sur vos emballages **les dates d'ouvertures** de vos produits pour organiser au mieux leur consommation.

Pour les produits ne comportant pas de dates (comme les légumes), appliquez le **principe du « 1^{er} entré, 1^{er} sorti »**. Et pour plus de facilités, **rangez devant les aliments à consommer en 1^{er}**.

3. Utilisez correctement votre réfrigérateur

Nettoyez périodiquement votre **réfrigérateur** et **respectez les emplacements prévus** pour les différentes classes d'aliments : ceux-ci sont optimisés pour favoriser la conservation car toutes les zones ne sont pas à la même température. Attention, la partie la plus froide ne se situe pas toujours au même endroit selon l'appareil : dans le haut des réfrigérateurs traditionnels, dans le bas des combinés 2 portes. Dans les réfrigérateurs à froid ventilé, les températures sont plus homogènes. Regardez la notice de votre réfrigérateur....

Vérifiez régulièrement **les températures** avec un thermomètre dans un verre d'eau afin d'ajuster la température intérieure de l'appareil qui, selon le modèle, pourra varier avec la température extérieure et ne plus rester optimale (si la température est trop haute, la conservation est moins bonne mais si elle est trop basse, il y a surconsommation d'électricité !).

Ne le remplissez pas trop pour que l'air puisse circuler.

Les aliments cuisinés doivent être réfrigérés ou congelés dans les 2h. Couvrez les afin de minimiser le dégagement de vapeur d'eau et d'optimiser leur conservation. **Privilégiez les boîtes de conservation fermées** (que vous pourrez laver et réutiliser) aux autres solutions jetables. Le cas échéant, privilégiez le film étirable ou le papier sulfurisé au papier d'aluminium dont le processus de fabrication génère beaucoup d'impacts environnementaux (pollution importante, grosses consommations d'énergie, problèmes de déforestation...).



4. Accommodez les restes

Pour terminer cette fiche, voici quelques idées recettes pour réutiliser vos restes les plus courants ...

Gratin de restes de pâtes

Faire revenir des cubes de jambon (ou des lardons) avec des champignons de Paris. Mélanger avec un reste de pâtes. Ajouter un œuf battu et 20cl de crème fraîche. Mettre le tout dans un plat qui va au four. Laisser au four une quinzaine de minutes.

Gratin d'épluchures de pommes de terre

Récupérez les épluchures de 2kg de pommes de terre environ. Etaler une couche dans un plat à gratin, puis poser quelques cuillerées de crème fraîche, de la cive hachée, sel, poivre, un peu de beurre, du fromage râpé. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement du stock, en terminant par une couche de fromage. Mettre au four à thermostat 4-5 pendant 1/2 heure.

Pâté de vieux pain

Emietter 400g de mie de pain et verser le bouillon chaud (1/4 de litre d'eau et 1 cube de bouillon) sur le pain. Ajoutez 3 gousses d'ail pressées au mélange. Faire revenir 2 oignons dans 2 cuil à S de beurre jusqu'à ce qu'ils soient transparents et y ajouter 1 c à c de curry. Battre 2 oeufs et couper 3 cornichons. Mélanger ensuite tous les ingrédients en rajoutant 100g de purée de tomates, 2 c à c de moutarde, 1 c à c de graines de fenouil, 1 c à c de thym, 1 c à c de romarin, 3 c à s de feuilles de céleri hachées jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Beurrer un plat allant au four et mettre des feuilles de laurier dans le fond du plat. Verser le mélange dans le plat et mettre 45 minutes au four à 180°C. Placer un petit récipient avec de l'eau dans le four pour éviter que le pâté ne dessèche. Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson du pâté. Retirer le pâté du four lorsqu'il n'est plus humide à l'intérieur. Laisser refroidir un quart d'heure et démouler le pâté.



Bodding

Emietter 250g de vieux pain. Sur le pain, verser 1/2L de lait tiède dans lequel 120g de sucre ont préalablement été dissous. Bien écraser ensuite le tout avec une fourchette. Mélanger ensuite des morceaux de chocolat, des raisins secs, des spéculoos écrasés et 1 pomme finement coupée. Tous les ingrédients peuvent être ajoutés au choix. Mélanger l'ensemble avec 3 oeufs. Ajouter un peu de cannelle. Mettre le tout dans un plat allant au four et cuire environ 45 minutes à 180°C.

D'autres idées recettes sur : <http://www.oivo-crioc.org/files/fr/3664afr.pdf> et <http://www.quefaireavec.com>

Sources :

www.ecoconso.be

<http://fr.observ.be>

Un régime pour la planète ; Elisabeth Laville – Marie Balmain

Partenaires financiers



Rhône Alpes Région

