

# Gaspillage alimentaire : tous mobilisés !

Vous en avez assez de jeter de la nourriture ? Quelques gestes simples peuvent vous aider



à alléger votre poubelle :

- Pour conserver une bouteille d'eau gazeuse ouverte, placez-la au frigidaire, le goulot en bas.
- Dans vos placards et votre frigidaire, rangez les produits selon la règle du « premier entré, premier sorti »
- Ecrivez la date d'ouverture des produits sur les emballages
- Pour conserver les gâteaux secs qui ramollissent trop vite, mettez-les dans une boîte en fer avec deux morceaux de sucre. Biscuits secs garantis !
- Pour des fruits frais plus longtemps, placez quelques bouchons de liège au fond de leur corbeille.

et puis

- faites une liste de courses, des menus
- vérifiez ce qui reste dans les placards avant d'aller faire vos courses
- 



faites vous un déjeuner des restes de la veille

**Pensez-y aussi à la cantine du midi pour vous et vos enfants...**

- prenez ce dont vous avez besoin, veillez à la quantité de pain,
  - discutez-en avec vos enfants, renseignez-vous sur le fonctionnement de leur cantine
- Vidéo : Apprenez à finir votre assiette !

**... et au restaurant**

- pensez à la gourmand'box, les restaurants vous emballeront facilement vos restes

**Expérimentez de nouvelles recettes avec vos restes : Internet fourmille de recettes anti-gaspi !**



Tarte fi  
pomi  
avec ses apâchis

Préparation :  
Cuisine : 1

- INGRÉDIENTS -  
1 kg de tomates coupées en 2  
1 kg de courgettes coupées en 2  
1 kg de zucchini coupés en 2  
1 kg de aubergines coupées en 2  
1 kg de poivrons coupés en 2  
1 kg de oignons coupés en 2  
1 kg de carottes coupées en 2  
1 kg de fenouil coupé en 2  
1 kg de céleri coupé en 2  
1 kg de chou-fleur coupé en 2  
1 kg de brocoli coupé en 2  
1 kg de chou de Bruxelles coupé en 2  
1 kg de haricots verts coupés en 2  
1 kg de pois cassés coupés en 2  
1 kg de lentilles coupées en 2  
1 kg de pâtes coupées en 2  
1 kg de riz coupé en 2  
1 kg de quinoa coupé en 2  
1 kg de sésame coupé en 2  
1 kg de tournesol coupé en 2  
1 kg de lin coupé en 2  
1 kg de chanvre coupé en 2  
1 kg de linseed coupé en 2  
1 kg de chia coupé en 2  
1 kg de psyllium coupé en 2  
1 kg de gomme de xanthane coupé en 2  
1 kg de carrageenan coupé en 2  
1 kg de alginate coupé en 2  
1 kg de agar coupé en 2  
1 kg de gélatine coupé en 2  
1 kg de collagène coupé en 2  
1 kg de protéine de pois coupé en 2  
1 kg de protéine de soja coupé en 2  
1 kg de protéine de riz coupé en 2  
1 kg de protéine de maïs coupé en 2  
1 kg de protéine de blé coupé en 2  
1 kg de protéine de seigle coupé en 2  
1 kg de protéine de millet coupé en 2  
1 kg de protéine de sorgho coupé en 2  
1 kg de protéine de quinoa coupé en 2  
1 kg de protéine de sésame coupé en 2  
1 kg de protéine de tournesol coupé en 2  
1 kg de protéine de lin coupé en 2  
1 kg de protéine de chanvre coupé en 2  
1 kg de protéine de linseed coupé en 2  
1 kg de protéine de chia coupé en 2  
1 kg de protéine de psyllium coupé en 2  
1 kg de protéine de gomme de xanthane coupé en 2  
1 kg de protéine de carrageenan coupé en 2  
1 kg de protéine de alginate coupé en 2  
1 kg de protéine de agar coupé en 2  
1 kg de protéine de gélatine coupé en 2  
1 kg de protéine de collagène coupé en 2

**BON PLAN !** A l'occasion de la journée nationale de lutte contre le

gaspillage alimentaire, la startup alsacienne Mummyz, **vous offre gratuitement un eBook rempli de délicieuses recettes anti-gaspi** ! Il vous suffit de vous inscrire gratuitement sur la plateforme [www.mummyz.fr](http://www.mummyz.fr) **le lundi 16 octobre**, l'eBook vous sera ensuite envoyé par email.

Vous pouvez aussi suivre Mummyz sur Facebook : FB @Mummyz

Mummyz est une plateforme de lutte contre le gaspillage alimentaire ; elle permet de manger, à petits prix, le rab du boulanger, du restaurateur ou du voisin !

En savoir plus : retrouvez sur notre site tous les bons gestes pour éviter le gaspillage alimentaire et la campagne nationale du Ministère de l'agriculture