



# Trucs et astuces



Du supermarché à la poubelle, parfois le chemin est direct ...  
Près de 30 kg/hab/an de déchets sont dus au gaspillage alimentaire.

Alors ensemble, réduisons nos déchets !



COLLECTE ET TRAITEMENT DES DÉCHETS MÉNAGERS

+ D'INFOS  
[www.lombric.com](http://www.lombric.com)

# Le pain

DANS TOUS SES ÉTATS



## Je sais que je ne vais pas finir le pain !

Prédécouper le pain en tranches ou en tartines tant qu'il est encore frais et le congeler dans un sac congélation. Il pourra être décongelé au fur et à mesure grâce au grille-pain !

Jour J

J+1

Quelques secondes au micro-ondes ou quelques minutes au four légèrement humidifié, le pain redeviendra appétissant !

J+3

Un œuf, du lait et du sucre, une poêle et un peu de beurre...  
Le pain dur devient un super dessert !

### Idée recette : Le pudding au pain

#### INGRÉDIENTS :

450 g de pain rassis

750 ml de lait

4 œufs

Quelques raisins secs (ou pépites de chocolat)

1/2 cuillère à café de cannelle

Rhum (Facultatif)

Vanille en poudre

Sucre (au goût)

#### PRÉPARATION :

Préchauffer le Four à 200°C.

Faire tiédir le lait avec le sucre.

Dans un saladier mettre le pain découpé en gros cubes.

Arroser de lait tiède, laisser tremper 10 minutes et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte épaisse, ajouter les raisins secs (ou pépites de chocolat), la cannelle, la vanille et les œufs battus en omelette.

Verser la préparation dans un plat allant au Four et cuire pendant 1 heure.

[www.Forums.supertoinette.com](http://www.Forums.supertoinette.com)

### La chapelure

Les restes de pain dur doivent être coupés grossièrement puis placés quelques minutes sur une plaque au four pour qu'ils dorent un peu. Une fois que le pain a fini de dorer, on mixe le tout de façon à avoir une fine chapelure.

À conserver dans une boîte hermétique !

# DLC / DLUO

kesako

Les produits alimentaires préemballés comportent une mention indiquant une Date Limite de Consommation (DLC) ou une Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO). Pour éviter le gaspillage alimentaire, décryptons-les...

«à consommer jusqu'au...»

## Date Limite de Consommation (DLC) déterminée par la loi ou par le producteur

La date est dépassée → ces produits sont impropres à la consommation, ils doivent être retirés de la vente par le commerçant et ne doivent plus être consommés à la maison.

Exemples : denrées périssables : viande fraîche, poisson, crème fraîche...

«à consommer de préférence avant...»

## Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)

La date est dépassée → ces produits peuvent être consommés mais peuvent perdre tout ou partie de leur goût, de leur texture...

Exemples : conserves, gâteaux secs, pâtes, riz...

Source : <http://agriculture.gouv.fr>

La DLC et la DLUO sont avant tout des mesures de prévention des risques d'infections d'origine alimentaire.

## La conservation des



FRUITS

et

LÉGUMES

### LÉGUMES RAMOLLIS

Tels que les carottes, les céleris ou les poivrons se ramollissent, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper une journée dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils auront retrouvé leur croquant.

### POMMES DE TERRE

Entreposées dans un endroit sombre avec deux pommes, les pommes de terre germent moins rapidement.

### POMMES

Arrosées avec de l'eau bouillante, les pommes fripées se dérident.

### CHAMPIGNONS DE PARIS

À conserver enroulés dans du papier journal.



# Quelques idées de recettes

## Cake « aux restes du frigo »

La base du cake est toujours la même :

150 g de farine,  
1 sachet de levure  
3 œufs  
15cl de lait chaud  
10 cl d'huile

Après avoir obtenu une pâte lisse, on verse les ingrédients : légumes, crabe, olive, jambon, chèvre, roquefort ...

On peut tout y mettre !

## Crumble de ratatouille

Mélanger 45 g de beurre  
45 g de farine  
20 g de chapelure  
20 g de parmesan  
et des graines de pavots (Facultatif)

Saler, poivrer.

Déposer au fond d'un plat le reste de ratatouille, avec du laurier et du thym

Recouvrir de pâte à crumble

Enfourner 20 minutes

## Galettes de pâtes

(pour 2 personnes)

200 g de pâtes (restes de coquillettes)  
2 œufs  
Farine  
jambon

Ajoutez 1 ou 2 œufs, suivant la quantité de pâtes, des petits morceaux de jambon, un peu de farine pour lier

Avec une cuillère à soupe, faire des petits tas dans une poêle chauffée avec de l'huile

Faites bien dorer de chaque côté

Vous pouvez faire des variantes avec des épices, du fromage

## Soupe aux fanes de radis

Faire fondre un oignon dans du beurre et de l'huile d'olive, ajouter les fanes de radis et laissez suer

Ajoutez du bouillon, du sel, du poivre

Laisser cuire quelques minutes et mixer le tout en ajoutant du cerfeuil et une cuillère de crème fraîche

