

# Les Toqués de l'anti-gaspi !

Les ingrédients d'une cuisine raisonnée



Infos

Recettes

Astuces



# Infos

Le gaspillage alimentaire, c'est :  
**1/3** des aliments produits sur la planète est jeté  
**10 millions de tonnes** par an en France

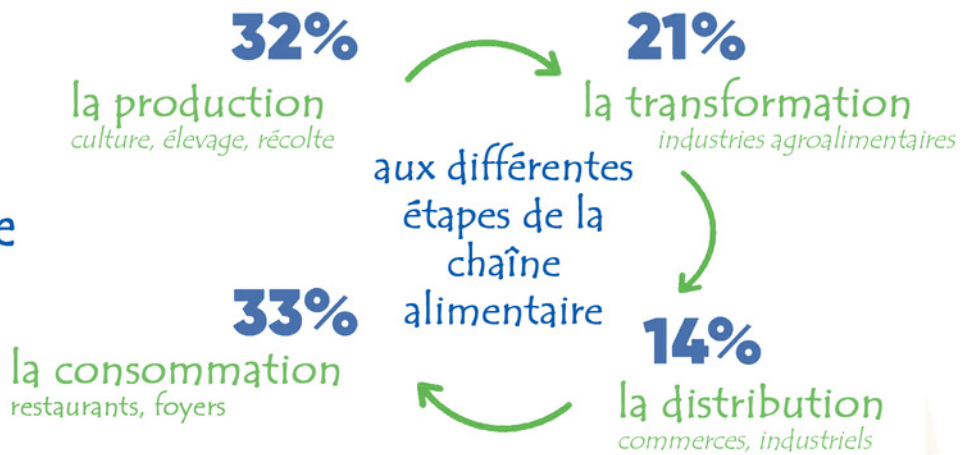
**30 kg** par an  
et par habitant  
dont **7 kg** de déchets  
alimentaires non consommés  
encore emballés



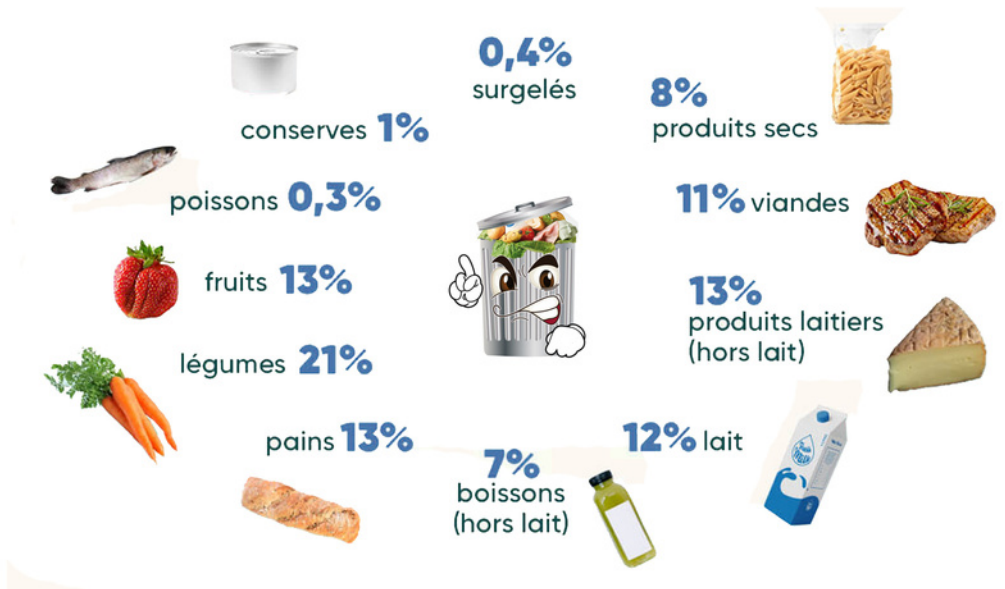
Entre  
**100 et 160 €**  
par an et par personne



Où se situe  
le gaspillage alimentaire  
en France ?



Les aliments  
les plus gaspillés





# Recettes

## LE PAIN PERDU

Niveau : facile

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

80 g de sucre

2 oeufs

1/2 l de lait

5 g de sucre-vanille

50 g de beurre

pain dur ou pain de mie

### PRÉPARATION

1 Dans un saladier, battez les oeufs avec le sucre puis ajoutez le lait et l'extrait de vanille. Mélangez tous les ingrédients entre eux à l'aide du fouet.

2 Trempez rapidement vos tranches de pain dans le mélange oeuf/lait.

3 Deux solutions pour la cuisson :

- les cuire à la poêle dans du beurre en les faisant dorer de chaque côté, ou,

- les cuire au four : beurrer légèrement un plat à gratin, y répartir les tranches, verser le reste du mélange (ajouter du sucre si envie), laisser cuire à 180°C (thermostat 6) jusqu'à que les tranches soient dorées.

# PUDDING SALÉ COURGETTES ET CHÈVRE

Niveau : facile

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

## INGRÉDIENTS pour 4 personnes

150 g pain rassis

350 ml lait ou boisson végétale

2 courgettes (de taille moyenne)

100 g bûche de chèvre

3 oeufs

quelques feuilles de basilic frais

1/2 cuillère à café de paprika

sel

poivre

## PRÉPARATION

1 Couper le pain en dès

2 Dans un saladier, humidifier les dès de pain avec le lait pendant une vingtaine de minutes

3 Préchauffer le four à 200°C

4 Laver puis couper les courgettes en fines rondelles

5 Couper la bûche de chèvre en morceaux

6 Ajouter les oeufs, le paprika fumé, le sel et le poivre et mélanger

7 Ajouter ensuite les courgettes, le fromage de chèvre et les feuilles de basilic ciselées et mélanger à nouveau

8 Verser dans un plat à gratin (beurré ou huilé ci nécessaire)

9 Enfourner pendant 20 minutes environ (jusqu'à ce que le dessus soit doré).

# CHIPS D'ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

Niveau : très facile      Préparation : 5 min      Cuisson : 15 min

## INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Épluchures de pommes de terre bio

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

option : ail moulu, origan, herbes de provences, paprika, cumin

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

1 Dans un saladier, verser les épluchures lavées de pommes de terre.

Assaisonner selon vos goûts : sel, poivre, épices

Verser un filet d'huile d'olive et mélanger.

2 Étaler les épluchures (ne pas les superposer) sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé.

3 Enfourner 15 minutes.

Cela peut aussi se faire avec d'autres épluchures de légumes

Une fois sorties du four, laisser refroidir...et passez à la dégustation !



# Astuces



## Avant les courses :

- je vérifie et fais l'inventaire des réserves
- j'établis des menus
- je rédige une liste de courses



## Pendant les courses

- je ne fais pas les courses en ayant faim
- je regarde les dates de péremption
- j'achète juste ce qu'il faut
- je préfère les produits locaux et de saison
- j'achète les produits surgelés à la fin

Avant de  
jeter :



OBSERVEZ



SENTEZ



GOÛTEZ

## Le saviez-vous ?

**DLC : Date Limite de consommation**  
"À consommer jusqu'au"  
= après la date le produit peut  
représenter des risques pour la santé

**DDM : Date de Durabilité Minimale**  
"À consommer de préférence avant le / fin"  
= après la date, le produit peut perdre de  
la saveur et ses propriétés nutritives



## À la maison

- je range bien le réfrigérateur et le placard (1er rentré / 1er sorti)
- je cuisine les justes quantités
- j'accomode les restes
- je congèle le surplus d'aliment si possible
- je composte



## À l'extérieur

- je demande une assiette moins garnie
- j'emporte les restes du repas si possible