



**ACHETER  
MIEUX,  
CUISINER  
PLUS ET JETER  
MOINS...**



**7 astuces  
anti-gaspi**

**la  
Grande  
table!**  
DE L'AGGLO

RENCONTREZ,  
PARTAGEZ,  
CUISINEZ, DÉGUSTEZ...  
SANS GASPI

 **Nantes  
Métropole**

le saviez vous ?

**91€**

c'est le coût  
du gaspillage  
alimentaire par an  
et par personne.  
**Soit 16 kg/hab/an\***

Chiffres issus d'une opération familles  
témoins sur Nantes pilotée par l'ADEME.

**7kg**

de déchets  
alimentaires  
non consommés  
encore emballés

source ADEME.



## 7 RECETTES ANTI-GASPI AU MENU

Tout se mange, rien ne se perd ! Fanes, cosses et trognons... Habituellement écartés, gouteux et savoureux, ils peuvent aussi se cuisiner.

\*\*\*\*

Gratins, hachis... tout est permis ! Restes de viande, de poisson ou de pâtes... pensez-y!

\*\*\*\*

Légumes et fruits, même abîmés, ils sont bons à cuisiner en ratatouille ou en compote...  
Trop abîmés : à composter.

\*\*\*\*

Penser à donner ou partager... trop acheté ou ne sera pas cuisiné à temps : offrez à votre entourage ou aux associations.

\*\*\*\*

Un premier réflexe les étiquettes : logos, labels et écolabels vous disent tout. Origines et garanties s'affichent.

\*\*\*\*

Le plus court chemin : AMAP, marchés fermiers, producteurs locaux (viticulteurs, agriculteurs et maraîchers...) sont à côté.

\*\*\*\*

Avant d'acheter, faites une liste de course : fini le superflu, des économies garanties et du gaspillage évité.

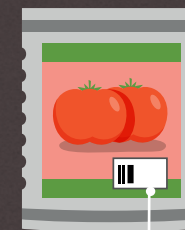
décryptage

## DLC ET DLUO KÉSAKO ?



### DLC OU LA DATE LIMITE DE CONSOMMATION : «A CONSOMMER JUSQU'AU»

Elle indique une limite impérative. Elle s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables. Au-delà de la date indiquée le produit ne peut plus être ni vendu, ni consommé car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.



### LA DATE LIMITE D'UTILISATION OPTIMALE : «A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE»

Elle informe le consommateur sur le délai au-delà duquel les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer. Exemple : le chocolat qui blanchit, les gâteaux secs qui ramollissent, le café qui perd de son arôme ....

## BIEN RANGÉ DANS MON FRIGO



-18°C

Surgelés et glaces.

+4°/  
+6°C

Viandes et poissons cuits, légumes et fruits cuits yaourts, fromages, plats cuisinés maison.

0°/  
+4°C

Produits traiteurs frais, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, viandes et poissons crus, charcuteries, crèmes, fromages frais et au lait cru, desserts lactés.

+6°C

Légumes et fruits frais lavés, fromages à affiner emballés.

+6°/  
+10°C

Oeufs, beurre, lait, jus de fruits entamés.

# idées recettes

## RE ERIATU LO ILLA QUUNT, ODI CIET OCCUM

\*\*\*\*

- 150 G DE FARINE
- 1 SACHET DE LEVURE
- 3 ŒUFS
- UN PEU D'HUILE D'OLIVE
- UNE DEMI-TASSE À CAFÉ DE LAIT
- 100 G DE FROMAGE OU PAS !
- SEL, POIVRE

ET TOUS LES RESTES DE VOTRE FRIGO !!  
CELA PEUT DONNER UN CAKE PERDU  
POULET CURRY, UN CAKE PERDU DE  
RATATOUILLE....

\*\*\*\*

Mélangez tout et rajoutez vos  
restes dans cette base de cake !  
Selon le four entre 180 et 200°C,  
au moins 30 minutes de cuisson.  
Plantez un couteau pour vérifier  
la cuisson.



## XIMAGNIA AS ESTI OFFICTA DOLUPTIU

\*\*\*\*

- 4 PEaux D'ORANGES,  
ENVIRON 250 G
- SUCRE ROUX OU SUCRE  
DE CANNE NON RAFFINÉ
- EAU 4 FOIS LE POIDS DES  
PEaux D'ORANGES SOIT  
1000 ML

\*\*\*\*

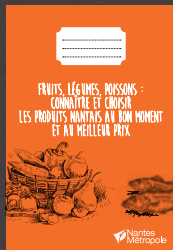
Découpez les peaux d'oranges en  
lamelle,

Enlevez le blanc à l'intérieur des  
peaux d'oranges.

Mettez les peaux d'oranges dans l'eau  
bouillante, 20 min ou plusieurs fois.  
On appelle cela blanchir les peaux  
d'oranges comme pour les épinards !

Mettez ensuite dans l'eau froide avec  
le sucre et laissez cuire à feu doux  
jusqu'à absorption complète de l'eau.  
Vous pouvez aussi préparer le sirop  
avec le sucre pendant le blanchiment  
et mélanger ensuite les peaux  
d'oranges jusqu'à absorption.

**Mette dans un pot de confiture, bien  
fermé et le retourner.  
A mettre au frigo une fois refroidi.**



TÉLÉCHARGEZ VOTRE  
CALENDRIER POUR ACHETER  
TOUS LES JOURS DE SAISON

## ALLEZ PLUS LOIN

RETROUVEZ BONNES ADRESSES, ASSOCIATIONS SUR  
LE SITE DE NANTES MÉTROPOLÉ

[www.nantesmetropole.fr](http://www.nantesmetropole.fr)