

Comment éviter le gaspillage alimentaire ?

Quelques astuces :

- Faire ses courses plus régulièrement, ce qui permet d'acheter les produits frais en fonction des besoins réels et d'éviter le gaspillage.
- Faire une liste de courses, en tenant compte du nombre de personnes et du nombre de repas, et essayer de s'y tenir.
- Ouvrir frigo et armoires : intégrer les restes aux repas de la semaine.



Quelques conseils de conservation des restes

- Les aliments cuisinés doivent, de préférence, être consommés, réfrigérés ou congelés dans les 2 heures, afin d'éviter les risques d'intoxication alimentaire.
- Mettre les restes dans une boîte hermétique et ne pas laisser des aliments dans des boîtes de conserve ouvertes. Placer ce récipient au milieu du réfrigérateur (zone entre 4 et 6°C). Il est préférable de manger les restes dans les jours qui suivent.
- Penser à congeler les restes qui ne seront pas consommés en inscrivant la date de congélation.
- Les durées de conservation des denrées placées dans le freezer de votre réfrigérateur sont très limitées et dépendent du nombre d'étoiles indiquées sur votre frigo (une étoile : 1 à 2 semaines, deux étoiles : 2 mois). Attention : le freezer n'est pas un congélateur !
- Le cas échéant, déposer les restes dans le composteur (reste de légumes, féculents, viande en petite quantité...).

| Durée de conservation des restes | | |
|----------------------------------|---------------|-------------|
| Produits | Réfrigération | Congélation |
| Poisson cuit | 1-2 jours | 4-6 mois |
| Légumes cuits | 3 jours | 3 mois |
| Ragoûts - quiches | 2-3 jours | 3 mois |
| Riz cuit et pâtes cuites | 3 jours | 3 mois |
| Viandes cuites | 3-4 jours | 2-3 mois |
| Soupes | 3-4 jours | 2-3 mois |

Comment accommoder les restes ?

Idees de recettes :

Samoussas

Ingrédients (4 personnes) :

- pâte feuilletée
- restes de légumes (haricots ou carottes...)
- restes de viande hachée
- restes de pommes de terre en dés
- 2 oignons moyens ou 1 grand haché
- ail haché fin
- 1/2 cuillère à café (cc) de curcuma
- 1/4 cc de coriandre moulue
- 1/2 cc de cumin moulu
- brins de coriandre fraîche

Préparation :

Faire roussir les oignons dans un peu d'huile. Ajouter les restes de viande hachée. Mixer les épices avec l'ail. Faire revenir les restes de légumes (les carottes, les petits pois, etc.) et les pommes de terre avec les oignons et la viande. Y ajouter les épices moulues,

saler et verser un peu d'eau.

Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à cuisson des légumes et évaporation de l'eau. Ajouter les feuilles de coriandre. Étaler le rouleau de pâte feuilletée. Former des disques de 12 cm et diviser encore en 2 pour obtenir des demi-cercles. Former des petits cornets en rabattant les deux bords droits opposés, presser les bords avec les doigts mouillés pour coller. Ajouter la farce dans le cornet puis fermer les bords (on peut s'aider des dents d'une fourchette). Faire dorer à feu doux dans la friture pendant 3 à 4 minutes. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec un chutney de mangue ou une sauce aigre douce.

Idee : on peut varier les épices en utilisant du Curry, du Rasel Hanout ou du Garam massala.

On peut remplacer la pâte feuilletée par des feuilles de bricks coupées en deux et pliées en triangle.

Tortilla espagnole

Ingrédients (4 personnes) :

- 6 œufs
- 3 petites pommes de terre
- poivre / sel
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- restes au choix : jambon, fromage, tomates, champignons, courgette, aubergine, poivron...

Préparation

Couper les pommes de terre en fines tranches et les faire cuire dans un peu d'eau. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter l'ail et les

autres légumes coupés en fines tranches. Laisser cuire.

Battre les œufs. Ajouter les pommes de terre et le jambon au mélange de légumes. Enfin, ajouter les œufs battus et terminer avec le fromage. Assaisonner avec le poivre et le sel. Laisser cuire les œufs sans mélanger.

Cette recette peut être préparée suivant de nombreuses variations. Les seuls ingrédients essentiels sont les œufs, les pommes de terre, l'ail et l'oignon. Le reste peut être ajouté au choix. Des légumes déjà cuits peuvent aussi être utilisés. Idéal pour utiliser vos petits restes de légumes, fromage et viande.