

Petits conseils « anti-gaspi »



J'achète malin !

- Avant de partir faire mes courses, je prépare une liste en regardant ce qu'il reste dans mes placards et mon réfrigérateur : j'évite ainsi les achats inutiles !



Bien conserver ses aliments



- Je respecte le mode de conservation indiqué sur les emballages
- Je pense à congeler les aliments pour allonger leur durée de vie

- Dans le réfrigérateur, je range les produits à la bonne place en fonction des zones de fraîcheur. Je les mets dans des boîtes fermées pour mieux les conserver et je nettoie régulièrement mon frigo pour éviter la prolifération des bactéries.

Bien comprendre les dates de péremption

Date limite de consommation (DLC) :

Elle concerne les denrées périssables, à conserver au frais. Cette DLC est indiquée sur le conditionnement par la formule

« A consommer jusqu'au... »

Elle s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé humaine.

Date limite d'utilisation optimale (DLUO)

Elle concerne surtout les produits d'épicerie. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche, avoir perdu quelques qualités.

Le dépassement de la DLUO ne rend pas l'aliment dangereux !

Il n'est pas nécessaire de jeter les produits quand la DLUO est dépassée (sauf en cas d'altération, notamment de l'emballage).



Pour en savoir plus...

Encore plein d'idées de recettes pour un ménage naturel sur :

www.raffa.grandmenage.info

De nombreux conseils pour apprendre à cuisiner vos restes et éviter le gaspillage sur :

www.reduisonsnosdechets.fr
(rubrique gaspillage alimentaire)

www.agglo2b.fr

www.ideal79.fr

www.ademe-poitou-charentes.fr

Besoin d'une autre
renseignez-vous auprès du
service «gestion des déchets»
de l'Agglomération du Bocage Bressuirais



Agglomération du Bocage Bressuirais
Pôle Environnement
27 boulevard du Colonel Aubry - BP 90184
79304 Bressuire Cedex
Téléphone : 05 49 81 15 15
contact@agglo2b.fr
www.agglo2b.fr



ASTUCES ÉCOLOGIQUES & RECETTES « ANTI-GASPI »

LE MÉNAGE AU NATUREL

Le matériel pour bien démarrer !



Le bicarbonate de soude

Poudre à lever, nettoyant, désodorisant, adoucisseur d'eau calcaire, c'est un produit très polyvalent ! Il est biodégradable et n'est pas toxique pour l'environnement ni pour la santé.



Le vinaigre blanc

C'est un désinfectant, antibactérien détartrant, dégraissant et désodorisant. Il entre dans la composition de la plupart des recettes. Il permet aussi de nettoyer les carreaux, de détartrer les cafetières et les fers à repasser, de décaper les fonds de casserole, de dégraisser les plans de travail et d'adoucir le linge.



Le savon de Marseille

Utilisé surtout pour l'hygiène corporelle et la lavage du linge, il peut être aussi utilisé comme nettoyant multi-usages. On lui prête également des vertus antispétiques.



Le citron

Il décolore, ravive la pierre et l'émail, détartré. C'est un excellent désodorisant (infusé pour les odeurs de brûlé, pressé pour les odeurs de fromage dans le frigo et frotté pour les odeurs sur les planches à découper).

Les accessoires de ménage

Le tissu microfibre qui attire et retient la poussière et qui s'utilise seul, sans aucun détergent.

La ventouse pour déboucher mécaniquement et sans produits chimiques vos éviers.



RECETTES

Lessive liquide au savon de Marseille (2 litres)

- eau
- savon de Marseille
- bicarbonate de soude
- huile essentielle

Râpez 40g de savon de Marseille. Faites des copeaux assez fins, pour que le savon se dilue facilement (ou utilisez directement du savon en copeaux trouvé dans le commerce).

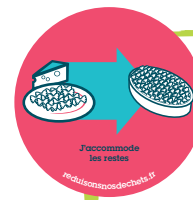
Jetez les copeaux en pluie, avec 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, dans 2 litres d'eau très chaude. Mélangez bien et parfumez avec 3 gouttes d'huile essentielle (citron, lavande...)
Agitez avant chaque utilisation.

Produit multi-usages (1 litre)

Idéal pour nettoyer le micro-ondes, le réfrigérateur, le plan de travail, ce produit désinfecte et vous rendra bien des services !

- eau
- bicarbonate de soude
- vinaigre blanc
- huile essentielle de menthe

Diluez 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans 1 litre d'eau. Ajoutez 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc et 3 gouttes d'huile essentielle. Mélangez et versez dans un flacon équipé d'un vaporisateur.
Agitez avant chaque utilisation.



RECETTES « ANTI-GASPI »

Le pudding

- 250 gr vieux pain (blanc)
- fruits secs (raisins, abricots, noisettes)
- spéculoos
- 2 pommes
- 3 oeufs
- 1/2 litre de lait
- 120 gr de sucre en poudre
- cannelle



Émiettez le vieux pain. Sur le pain, versez le lait tiède dans lequel le sucre est dissous. Ecrasez bien le tout avec une fourchette.

Mélangez ensuite les fruits secs, les spéculoos écrasés et les pommes finement coupées. Tous les ingrédients peuvent être ajoutés au choix. Mélangez l'ensemble avec 3 oeufs. Ajoutez un peu de cannelle.

Mettez le tout dans un plat allant au four et cuire environ 45 minutes à 180°C.

Les chips d'épluchures de fruits/légumes

Pour 4 pommes :

- 1 cuill. à soupe de cannelle en poudre
- 1 cuill. à soupe de sucre en poudre

Préchauffez le four à 150°C.

Dans un saladier, mélangez les épluchures avec le sucre et la cannelle.

Étalez les épluchures sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Laissez sécher environ 40 min pour avoir des épluchures bien croustillantes.

Vous pouvez obtenir le même résultat avec des épluchures de pommes de terre en remplaçant le sucre et la cannelle par du sel et un peu de paprika doux ou de curry.

Ces chips accompagneront tous vos plats en décoration par exemple ou avec une bonne salade. Effet surprise garanti !