



OBJECTIF ZÉRO GASPILLAGE ALIMENTAIRE



SOMMAIRE

PANORAMA

Les causes du gaspillage alimentaire	3
Chiffres clés	4

QUEL EST LE PROBLÈME ?

Un problème éthique	5
Un problème économique	5
Un problème environnemental	6

COMMENT MOINS GASPILLER ?

Dates limites de consommation	7
Bien ranger son frigo	8
S'organiser pour faire les courses	9
Bien conserver ses aliments	10

LES BONNES INITIATIVES

Aperçu	12
--------------	----

LES RECETTES ANTI-GASPI

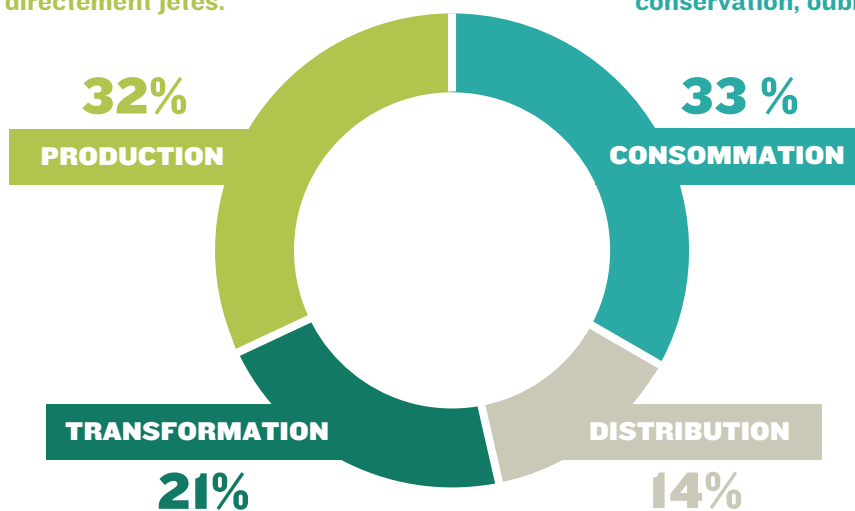
Liste des recettes	13
--------------------------	----

LES CAUSES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Chaque étape du cycle de vie de nos aliments participe aux pertes et au gaspillage alimentaire.¹

Les fruits et légumes qui n'ont pas la bonne taille / la bonne forme ou produits en trop grandes quantités sont directement jetés.

Chez les particuliers mais aussi en restauration collective et commerciale : surstock, mauvaise conservation, oublis...



Les aliments peuvent être abîmés lors du transport, ils ne passent pas l'étape de la transformation et sont eux aussi jetés.

Les supermarchés préfèrent avoir des rayons bien remplis plutôt que des ruptures de stock. Ils commandent ainsi toujours plus de denrées qu'ils n'en vendent.

CHIFFRES CLÉS

1/3

Des aliments produits à travers le monde pour l'alimentation humaine sont jetés sans être consommés.²

EN FRANCE

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE REPRÉSENTE



**10 MILLIONS
DE TONNES**

**de produits
par an¹**



**3 % DES
ÉMISSIONS**

**de gaz à
effet de serre¹**

29 KG D'ALIMENTS

**jetés chaque année par Français·e,
parmi lesquels 7kg de denrées encore emballées.¹**

QUEL EST LE PROBLÈME ?

UN PROBLÈME ÉTHIQUE

Près de 10% de la population mondiale (828 millions de personnes) ont souffert de la faim en 2021 d'après un rapport de l'ONU. Il est inacceptable qu'une partie de l'humanité ne puisse manger à sa faim alors qu'une autre jette de grandes quantités de nourriture parfaitement consommable.

UN PROBLÈME ÉCONOMIQUE

Les aliments que nous jetons finissent dans nos poubelles, augmentant la quantité de déchets que nous produisons et qui doivent être collectés et traités. Cela représente un coût pour la collectivité, et donc les citoyen·nes (pour au final n'être que rarement compostés).

La loi Anti-Gaspillage prévoit qu'à partir du 1er janvier 2024, les collectivités doivent mettre à disposition de leurs citoyen·nes un moyen de trier à la source leurs biodéchets (notamment épluchures et déchets alimentaires) afin qu'ils soient valorisés. Cette bonne démarche ne doit évidemment pas pour autant se substituer à la lutte contre le gaspillage alimentaire.

QUEL EST LE PROBLÈME ?

UN PROBLÈME ENVIRONNEMENTAL

Pour produire notre nourriture, notre modèle agricole intensif actuel nécessite :

- De grandes surfaces (culture et élevage), ce qui implique la destruction de zones sauvages, voire de la déforestation, pour créer de nouvelles parcelles.
- De grandes quantités d'eau douce (en France, l'agriculture est la première activité consommatrice d'eau avec 58% du total³).
- L'utilisation de nombreux intrants chimiques pour les cultures non-bio : pesticides, fongicides, herbicides... Les exploitations labellisées Agriculture Biologique représentaient moins de 11% de la surface agricole utile en 2021⁴.
- De l'énergie, afin de produire, transporter et transformer nos aliments.

L'agriculture est le deuxième secteur d'émissions de gaz à effet de serre en France (19% en 2021⁵).

COMMENT MOINS GASPILLER ?

DATES LIMITES DE CONSOMMATION : NE PAS CONFONDRE DLC ET DDM

La Date Limite de Consommation (DLC)

Il s'agit de la date après laquelle la consommation d'un produit peut devenir dangereuse pour la santé. Elle est indiquée par la mention "À consommer jusqu'au..." suivie de l'indication du jour, du mois et éventuellement de l'année.

Certains produits, comme les yaourts naturels, peuvent être consommés jusqu'à 2 ou 3 semaines après la DLC sans problème.

La Date de Durabilité Minimale (DDM)

Il s'agit d'une date indicative. Une fois celle-ci dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives (baisse de la teneur en vitamines par exemple), mais n'est pas dangereux pour la santé et peut donc être consommé.

La date de durabilité minimale des produits est précédée de la mention :

- À consommer de préférence avant le... quand la date comporte l'indication du jour,
- ou À consommer avant fin ... dans les autres cas.

COMMENT MOINS GASPILLER ?

BIEN RANGER SON FRIGO

- En premier lieu, respectez la chaîne du froid sur vos produits réfrigérés pour éviter qu'ils ne périssent prématurément.

- Les réfrigérateurs sont généralement plus froids en haut qu'en bas, placez les aliments les plus sensibles en haut (viandes et poissons), vos produits laitiers et restes de repas au milieu et vos légumes en bas.



- Mettez les aliments avec les dates de consommation les plus courtes à l'avant pour les consommer en premier.
- Pensez à le nettoyer régulièrement afin d'éviter que les bactéries ne se propagent entre les aliments.
- S'assurer que votre réfrigérateur est à $+4^{\circ}\text{C}$ et votre congélateur à -18°C .
- Dégivrez-le au moins une fois par an pour qu'il fonctionne de manière optimale.

COMMENT MOINS GASPILLER ?

S'ORGANISER POUR FAIRE LES COURSES

- Anticipez vos courses : faites une liste adaptée à votre semaine à venir, en fonction de ce qu'il reste dans le frigo / les placards et en ayant une idée des menus.
- Achetez en vrac : la meilleure façon de contrôler les quantités et ne pas jeter le surplus (tout en réduisant les emballages).
- Organisez votre caddie / sac de course : ne posez pas des produits lourds sur des fruits ou légumes fragiles, prenez les produits frais et surgelés à la fin pour limiter les écarts de températures...
- N'ayez pas les yeux plus gros que le ventre : résistez à la tentation des promotions sur de gros volumes qui risquent de périmer avant que vous ne les mangiez et ne faites pas les courses le ventre vide.
- N'hésitez pas à choisir des aliments qui périment bientôt si vous avez prévu de le manger le jour même ou le lendemain. Autant prendre le paquet avec la date la plus courte et le légume un peu trop mûr, pour lui éviter de finir jeté !

COMMENT MOINS GASPILLER ?

BIEN CONSERVER SES ALIMENTS



LES FRUITS ET LÉGUMES

- Évitez de stocker les fruits à côté des légumes (sauf si vous souhaitez en accélérer le mûrissement).
- La plupart des légumes se conservent sans problème au frais mais certains fruits n'aiment pas le frigo : bananes, melons, pêches, fraises, tomates, fruits exotiques.
- L'ail, l'oignon et l'échalote ainsi que les tubercules et les courges ne doivent pas être mis au frais mais au sec et à l'abri de la lumière.
- Faites tremper les tiges de vos herbes aromatiques dans un verre rempli d'un fond d'eau.
- Vos légumes sont fatigués ? Mettez-les dans un bon bain d'eau froide et au frigo pendant une nuit.
- Une récolte un peu trop abondante ? Pensez à faire des conserves ou s'ils commencent à s'abîmer pensez aux soupes, purées, compotes, confitures, pâtisseries...

COMMENT MOINS GASPILLER ?

BIEN CONSERVER SES ALIMENTS



LES ŒUFS

- Il n'est pas nécessaire de les mettre au frais.
- Ne les lavez pas ! Cela enlève la membrane protectrice naturellement présente.
- Les œufs peuvent se consommer cuits après la date limite indiquée. Pour savoir, faites le test du verre d'eau : plongez l'œuf dedans, s'il coule vous pouvez le consommer, s'il flotte il n'est plus bon.



LE PAIN

- Il rassira moins vite si vous l'achetez entier plutôt que tranché.
- Conservez-le dans un torchon (et avec une pomme si vous en avez une sous la main).



LES PRODUITS SECS

- Pour éviter l'humidité et les "nuisibles", privilégiez des bocaux hermétiques.

LES BONNES INITIATIVES

PARMI D'AUTRES, RENSEIGNEZ-VOUS PRÈS DE CHEZ VOUS

LES APPLICATIONS

Plusieurs applications permettent de limiter la destruction d'aliments en fin de DLC.



LES FRIGOS SOLIDAIRES

Des frigo mis à disposition des plus démunies et remplis par les habitant·es. et commerçant·es.



LES BOUTIQUES ANTI-GASPI

Des épiceries proposant des produits aux dates proches, avec des petits défauts physiques ou bien d'anciens emballages.



LES PANIERS ANTI-GASPI

Des paniers de fruits et légumes hors normes, proposés en abonnement hebdomadaire ou en commande unique.



RECETTES ANTI-GASPI

DES GROUPES LOCAUX
ZERO WASTE FRANCE

LE SALÉ

Tartinade de verts de poireaux	15
Guacamole de brocoli	15
Chips d'épluchures	16
Pesto de fanes	16
Gaufres aux courgettes	17
Déclinaisons de chou-fleur	18

LE SUCRÉ

Gâteau de pain perdu	20
Compote de pommes abîmées	20
Autour de la banane	21
Lait végétal et energy balls	22

TARTINADE DE VERTS DE POIREAUX



BOURGOIN-JALLIEU
& ENVIRON

- Verts de poireaux
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Herbes et épices de votre choix

Faites cuire le vert des poireaux à l'eau ou à la vapeur afin qu'ils soient très tendres. Égouttez-les ou pressez-les avec les mains pour retirer un maximum d'eau.

Coupez-les en morceaux et mettez-les dans un bol avec les autres ingrédients, salez et poivrez. Mixez longuement avec un mixeur plongeur afin d'obtenir une texture homogène.

GUACAMOLE DE BROCOLI



ZEROWASTE
PARIS

- 2 ou 3 troncs de brocolis
- 1 gousse d'ail
- Herbes et épices de votre choix
- 1 tomate
- 1 oignon
- Huile d'olive

Faites bouillir une casserole d'eau salée et faites-y cuire les troncs de brocolis jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et laissez refroidir.

Pressez le jus du citron. Épluchez l'oignon et l'ail et coupez-les en morceaux. Coupez la tomate en 4 et ôtez le pédoncule. Lavez et séchez la coriandre. Assaisonnez et passez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur.

CHIPS D'ÉPLUCHURES



- Les épluchures de n'importe quels légumes (pomme de terre, carotte, betterave, panais, courgette...)

Lavez bien les légumes. Utilisez un économe pour les éplucher afin d'obtenir une pelure fine et homogène et séchez les bien.

Huilez légèrement votre poêle et jeter les épluchures dans l'huile chaude. Faites-les dorer 6 à 8 minutes.

Égouttez les chips et déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant ou du journal. Salez et épicez vos chips selon votre goût.

PESTO DE FANES



- Fanés (carotte, radis...)
- Graines (celles que vous avez)
- Ail
- Huile d'olive

Ajustez les quantités en fonction de la quantité de fanes que vous utilisez. Faites confiance à votre instinct et votre goût !

Mixez les fanes, les graines et l'ail avec un fond d'huile d'olive. Salez et poivrez, c'est prêt !

GAUFRES AUX COURGETTES



- 250 gr de pain rassis en morceaux
- 500 ml de lait
- 250 gr de courgette
- 2 œufs
- 20 gr de beurre
- 30 gr de fromage râpé

Faites chauffer le lait avec le beurre et faites tremper le pain dedans jusqu'à ce qu'il soit complètement imbibé.

Râpez vos courgettes (finement, comme des carottes râpées), bien égoutter (si vous avez le temps, saler et mettre dans une passoire pour enlever un maximum d'humidité).

Battez les oeufs et les incorporer au mélange. Ajoutez le fromage râpé, salez et poivrez.

Intégrez les courgettes à la préparation au dernier moment juste avant la cuisson. Versez un peu de pâte dans le gaufrier et faites cuire.

VERSION LÉGÈRE :

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Intégrez les jaunes à la préparation. Battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement en dernier (avant les courgettes).

Les 3 recettes suivantes vous permettent de cuisiner toutes les parties du chou-fleur.



CHIPS DE FEUILLES DE CHOU-FLEUR

- Les feuilles d'un chou-fleur
- Sel
- Huile d'olive

Coupez la nervure centrale des feuilles et la gardez-les pour la prochaine recette.

Faites revenir les parties tendres et vertes des feuilles à la poêle dans l'huile d'olive à feu moyen/vif jusqu'à ce qu'elles croustillent.

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU CUMIN

- Tronc et nervures du chou fleur
- 1 gousse d'ail
- 1 cs 1/2 de cumin
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- Huile d'olive

Coupez en dés grossiers le tronc et les nervures centrales des feuilles de la recette précédente. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en deux. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.

Faites chauffer une grande casserole avec de l'huile, l'oignon, l'ail et le cumin.

Ajoutez la pomme de terre et les cubes grossiers de chou, faites revenir quelques minutes à feu vif jusqu'à ce que ça grille un peu.

Recouvrez juste d'eau, salez, couvrez et laissez cuire au moins 40 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les composants commencent à devenir très friables puis mixez le tout.

CHOU-FLEUR BRAISÉ SUCRÉ-SALÉ

- Les fleurettes du chou-fleur
- 3 cc de garam masala (ou de curry)
- 1 cs de miel
- Ail (selon vos goûts)

Vous pouvez faire infuser le mélange miel épices huile ail en avance.

Mélangez dans le moule tous les ingrédients en enrobant bien le chou avec le miel, les épices et au moins une gousse d'ail coupée en petits morceaux et versez dans un plat à gratin.

Vous pouvez ajouter dans le plat de l'ail « chemise », c'est à dire des gousses encore dans leur peau qui vont confire en cuisant.

Faites cuire à 180°C pendant 45 min – 1h, jusqu'à ce que le chou soit bien grillé mais pas brûlé. Si le chou brunit trop vite, mettez-le en bas du four sous la plaque.

À servir avec du riz.

GÂTEAU DE PAIN PERDU



- 150 gr de pain rassis en tranches
- 500 ml de lait
- 1 œuf
- 1 cc de cannelle
- 2 cs de sucre
- 10 gr de beurre
- 1 poignée de raisins secs

Faites tremper le pain dans le lait avec la cannelle et le sucre jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé.

Placez les tranches de pain dans un moule à cake beurré en intercalant les fruits secs. Battez l'œuf avec le restant de lait et versez le mélange dans le moule.

Coupez des petits morceaux de beurre et répartissez-les sur le pain. Faites cuire au four à 180° pendant 20 minutes.

COMPOTE DE POMMES ABIMÉES



Lavez vos pommes et épluchez-les (optionnel). Coupez-les en petits morceaux en retirant les parties abîmées, le trognon et les pépins.

Faites-les cuire dans une casserole avec un fond d'eau, ajoutez les fruits / épices de votre choix et écrasez ou mixez selon vos goûts. Si besoin, ajoutez un peu de sucre.

COOKIES AUX BANANES



ZERO WASTE
HAUTE-VIENNE

- 3-4 bananes trop mûres
- 2-3 poignées de flocons d'avoine
- Pépites de chocolat
- +/- de noisettes, noix...

Écrasez les bananes avec une fourchette et ajoutez les flocons d'avoine pour obtenir une pâte un peu collante. Incorporez les pépites de chocolat et les oléagineux.

Faites des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson chemisée et faites-les cuire 15 minutes à 180°.

PANCAKES DE PEAUX DE BANANES



ZEROWASTE
PARIS

- 2 peaux de bananes
- 250 gr de farine
- 60 cl de lait
- 1 cc de levure chimique

Hachez les peaux de banane en retirant les extrémités et les mixer au blender. Ajoutez la farine, le lait, la levure et mixer de nouveau.

Faites chauffer une poêle à feu moyen avec un peu de matière grasse, une fois chaude cuire les pancakes un par un.

Cette recette deux-en-un permet de faire simplement son lait végétal et d'utiliser l'okara (la pulpe restante après avoir filtré le liquide) dans des boules gourmandes.

LAIT D'AVOINE



- 100 gr de flocons d'avoine
- 1 litre d'eau

Faites tremper les flocons d'avoine dans l'eau quelques minutes avant de mixer le tout. À l'aide d'un tissu fin, filtrez le lait et récupérez l'okara d'avoine (les sacs à vrac sont parfaits pour cela).

Si vous le souhaitez, ajouter quelques cuillères de sucre ou de sirop d'agave dans la boisson.

ENERGY BALLS



- L'okara de la recette ci-dessus
- Quelques flocons d'avoines
- Beurre de cacahuète ou chocolat pour les gourmandes
- Graines et épices de votre choix (cannelle / gingembre par exemple)

Mettez tous les ingrédients dans un saladier, mélangez le tout puis formez des petites boules.

Mettez-les au congélateur minimum 2h puis conservez-les au frigo ou gardez-les au congélateur si vous les préférez plus dures.

SOURCES ET RÉFÉRENCES

1 - Rapport “Etat des lieux des masses de gaspillages alimentaires et de sa gestion aux différentes étapes de la chaîne alimentaire”, Ademe, 2016 (dernier rapport en date)

2 - Rapport “Global food losses and food waste”, FAO Organisation des Nations Unies pour l’alimentation et l’agriculture, 2011 (dernier rapport en date)

3 - <https://www.notre-environnement.gouv.fr/actualites/breves/article/prelevee-ou-consommee-comment-compter-sur-l-eau>

4 - Agence Bio, <https://www.agencebio.org/vos-outils/les-chiffres-cles/observatoire-de-la-production-bio/observatoire-de-la-production-bio-nationale/>

5 - CITEPA, rapport Secten 2020, https://www.notre-environnement.gouv.fr//themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empreinte-carbone-ressources/article/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-de-l-agriculture?glossarise=2647#volet_glossaire

Imprimé sur papier recyclé.

Sauf mention contraire, les textes et photos de ce livret sont mis à disposition selon les termes de la Licence Créative Commons Paternité - Pas d'utilisation commerciale Partage à l'identique 4.0 international.
<http://creativecommons.org>

Crédits illustrations : Good Ware, Freepik et Amethyst prime via flaticon.com



LA MAISON DU ZÉRO DÉCHET

La Maison du Zéro Déchet est un tiers lieu associatif qui réunit boutique, librairie, café terrasse et qui propose des événements pour découvrir les démarches zéro déchet, zéro gaspillage et comment passer à l'action.

contact@lamaisonduzerodechet.org

www.lamaisonduzerodechet.org



ZERO WASTE FRANCE

Créée en 1997, Zero Waste France est une association environnementale qui milite auprès de tous les publics (citoyens, élus, professionnels, entreprises) pour la réduction des déchets et une meilleure gestion des ressources.

contact@zerowastefrance.org

www.zerowastefrance.org



ZERO WASTE PARIS

Groupe local de Zero Waste France, l'association Zero Waste Paris a pour objectif de promouvoir la démarche zéro déchet, zéro gaspillage à l'échelle collective et individuelle sur le territoire francilien.

paris@zerowastefrance.org

www.zerowasteparis.fr