

LES ASTUCES DU WEB...

www.reduisonsnosdechets.fr
www.alimentation.gouv.fr
www.smdoise.fr



Des idées de recettes avec des restes sur les sites :

www.quefaireavec.com
www.keskonmange.com
www.recettes.de/restes
www.ecuisto.fr



Sur www.supermarmite.com, proposez une part en trop de votre repas ou trouvez des petits plats non loin de chez vous.



DES ACTEURS QUI S'ENGAGENT.

LE PRINCIPE DE L'OPÉRATION

Des fruits et légumes de grandes surfaces locales, initialement proposés à la vente, abîmés et donc jetés, on été récupérés.

Triés, épluchés et découpés, ils permettent de faire de délicieux jus de fruits.

LES ACTEURS

SMDO

VOTRE SERVICE INTERCOMMUNAL
DE VALORISATION DES DÉCHETS



LES COLLECTIVITÉS, LES ASSOCIATIONS
ET LES GRANDES SURFACES
LOCALES



DES SMOOTHIES CONTRE LE GASPILLAGE



UNE SECONDE VIE AUX
FRUITS & LÉGUMES INVENDUS
DES GRANDES SURFACES

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE... ... EN CHIFFRES.

1/4 de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle sans avoir été consommée.
En France, c'est 20kg/hab/an de déchets jetés dont 7kg de produits emballés. Soit 400€ par an pour une famille de 4 personnes.

Le gaspillage alimentaire, c'est aussi un gaspillage des ressources : eau, énergies, matières premières et des émissions de gaz à effet de serre.

CHACUN PEUT AGIR À SON NIVEAU.
NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS,
AGISSONS POUR L'ÉVITER.



10 ASTUCES ANTI-GASPILLAGE.

Avant de partir faire les courses, je fais systématiquement la liste des produits dont j'ai besoin.

Je fais mes courses dans le bon ordre en finissant toujours par le frais puis le surgelé.

Avant d'acheter un produit, je m'assure de pouvoir le consommer dans les temps.

Dans le réfrigérateur et les placards, je range devant, les aliments à consommer plus rapidement.

Je conserve les aliments entamés dans des boîtes hermétiques sur lesquelles je note la date de péremption.

Je congèle certains aliments pour allonger leur durée de vie et avant qu'ils ne soient périmés.

Je nettoie régulièrement le réfrigérateur pour éviter la prolifération de bactéries.

J'enlève du bac ou de la corbeille les fruits abîmés qui pourraient contaminer les autres.

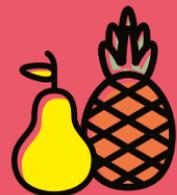
Je cuisine les justes quantités en suivant les dosages indiqués sur les emballages ou les recettes.

S'il y a des restes, je les place au réfrigérateur pour les cuisiner le lendemain.

QUELQUES RECETTES DE SMOOTHIES.

POUR 200ML

200 g d'ananas frais
ou d'ananas au naturel en boîte
1 demi citron
2 poires
2/3 glaçons



POUR 200ML

200 g de fraise
200 g de pastèque
1 poignée de feuilles de menthe
2 ou 3 glaçons



POUR 300ML

250 g de concombre
1 demi citron
3 ou 4 feuilles de menthe
2 ou 3 glaçons

