

GASPILLAGE ALIMENTAIRE - ALORS QU'UNE PARTIE DE LA LOI VIENT D'ÊTRE RETOQUÉE, ILS LUTTENT CONTRE

Apprendre à cuisiner les restes et ne plus jeter de nourriture



Nathalie Loppinet, conseillère en éco-consommation propose un atelier anti-gaspillage, ici à la MJC, avec des membres de l'Escale. Avec du pain, des légumes, des coquillettes, de la pizza et des œufs, elle a concocté un pudding salé dont l'odeur à la sortie du four est alléchante !

Thermostat sur 180°. C'est parti pour une heure de cuisson au four, avant de déguster un pudding salé fait exclusivement à base de restes.

Installés en cuisine, ces participants turrinois n'attendent pas qu'une loi contre le gaspillage alimentaire tombe pour lutter. Une lutte qui passe par des petits gestes quotidiens au moment d'ouvrir le frigo : « apprendre à cuisiner les restes déclenche ensuite des réflexes de consommation différents » assure Nathalie Loppinet, conseillère à l'Ageden*. Tarte à la ratatouille, galettes et boulettes de viande, chips d'épluchures de patates... Des recettes simples et pratiques permettent de transformer du pain sec, de la salade flétrie, des fruits trop mûrs ou boudés par la famille, des restes de riz, de pâtes, des restes de céréales du petit-déjeuner, des fanes de radis, des restes de légumes ou de viande...

« On y prend goût, car cela permet de belles économies »

« Ce qui est intéressant c'est qu'à l'usage, les gens qui apprennent à accommoder les restes y prennent goût car cela leur permet de faire belles économies. »

« D'une part, parce qu'ils ne jettent plus rien à la poubelle mais aussi parce qu'au fil du temps, ils apprennent à faire leurs courses différemment, avec des aliments bruts qui peuvent se préparer de plusieurs façons. »

« En plus, cuisiner au lieu de jeter rend beaucoup plus réelles les quantités qui auraient été gâchées... Cela permet une prise de conscience » promet l'éco-conseillère au moment de sortir le pudding du four.

Pour peu que celui-ci fonctionne au solaire et c'est Ségolène Royale, la ministre de l'écologie, du développement durable et de l'énergie, qui serait aux anges... Au lendemain d'avoir vu une partie de sa loi contre le gaspillage alimentaire retoquée par le Conseil constitutionnel.

Ageden : association pour une gestion durable de l'énergie. Tel : 04 78 23 53 50.

Vous n'êtes pas inspirés ? Voici des idées :

1 Tarte à la ratatouille

Sur un fond de pâte sablée, étaler une fine couche de moutarde. Verser le reste de ratatouille et de légumes divers sur la tarte. Parsemer de fromage râpé. Cuire à 200 degrés pendant environ 30 minutes.

2 Galettes et boulettes

Avec des restes de pâtes, viande, légumes, soupe, riz... Mixer et couper le tout en petits morceaux. Ajouter 1 ou 2 œufs, un peu de farine, épices, herbes fraîches, ail ou tout ce qui vous tombe sous la main pour épicer et aromatiser. Vous pouvez y ajouter quelques flocons d'avoine. Façonner des galettes ou des fines boulettes et faire revenir à la poêle. Laisser dorer quelques minutes et servir avec une salade par exemple.

3 Chips d'épluchures

Au grand dam des maîtres composteurs (lire DL d'hier) ne jetez plus vos épluchures de patates ! Lavez-les bien et jetez-les dans un fond d'huile bouillante ou dans une friteuse. Vous obtiendrez de délicieuses chips, originales et économiques. Vous pouvez utiliser ainsi la plupart de vos épluchures de légumes : courgette, aubergines, tomates, betteraves...

Pour réduire le gaspillage alimentaire : F Faire une liste de vos besoins voire de menus avant de partir faire vos courses. Elle permettra d'éviter les achats impulsifs qui peuvent représenter 70 % de nos choix de consommation ! C'est aussi pour cela qu'il ne faut pas faire les courses le ventre vide.

F Acheter plus souvent et moins. Cela évitera de laisser périmer les aliments.

F Vérifier les dates de péremption et au réfrigérateur appliquer la règle du 1er entré, 1er sorti.

F Cuisiner la bonne dose pour limiter la quantité de restes.

LE CHIFFRE

20 c'est la quantité, en kilogrammes par personne et par an, que représente le gaspillage alimentaire. Dont 7 kg de produits frais encore emballés.

Une règle d'or, pour pouvoir improviser en cuisine : il faut toujours avoir en stock œufs, lait, farine, sucre, sel poivre, épices et sucre.

Pour bien réchauffer

riz et pâtes

Pour réchauffer du riz ou des pâtes et éviter qu'ils ne soient trop secs, les rincer à l'eau chaude et les arroser de quelques gouttes d'huile avant de les passer au micro-onde ou dans la casserole.