La K'Fet Solidaire

2 idées recettes anti-gaspi proposées par la K'Fet Solidaire

LES COOKIES AU PAIN RASSIS

INGRÉDIENTS

• 160g de pain bien rassis (blanc, baguette, au levain, de campagne) • 200g de pépites de chocolat • 100g de beurre • 100g de sucre • 1 œuf • 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Mixez le pain rassis en fine poudre
2. Tamisez la poudre
3. Faites fondre le beurre puis mélangez-le avec le sucre et l'œuf dans un bol
4. Incorporez progressivement la chapelure de pain et une pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte homogène
5. Incorporez les pépites de chocolat
6. Formez des boules de pâte et déposez-les sur du papier sulfurisé
7. Enfournez à 180 °C pendant 9 à 11 minutes

CHIPS DE PELURES DE POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

• Pelures de 6 grosses pommes de terre ou 8 moyennes • 1 à 2 cuillères à soupe d'huile • Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Lavez les pelures de pommes de terre
2. Séchez-les avec un torchon
3. Dans un bol, mélangez-les avec de l'huile, du sel et du poivre
4. Disposez les pelures sur une plaque de cuisson et faites-les cuire au four préchauffé à 180 °C pendant environ une dizaine de minutes en surveillant : elles doivent être dorées et croustillantes

LES BONS PLANS ANTI-GASPI EN MARTINIQUE

Envie de consommer plus malin tout en limitant le gaspillage alimentaire ?

Scannez ce QR Code pour découvrir les adresses, initiatives et bons plans près de chez vous

RC publicara 428.799.779000023 publicara

Service Prévention Déchets
et Économie Circulaire
0596 70 98 33
mission-prevention-dechets@cacem-mq.com

CACEM
Communauté d'Agglomération du Centre de la Martinique

PROGRAMME LOCAL DE PRÉVENTION DES DÉCHETS MÉNAGERS ET ASSIMILÉS

CACEM
Communauté d'Agglomération du Centre de la Martinique

+ de gaspillage alimentaire - de déchets + d'économies

Comment éviter de jeter et de remettre la main au porte-monnaie ?

DES GESTES EN + DES DÉCHETS EN -

CACEM
Communauté d'Agglomération du Centre de la Martinique

PROGRAMME LOCAL DE PRÉVENTION DES DÉCHETS MÉNAGERS ET ASSIMILÉS

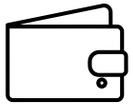
Limiter le gaspillage alimentaire

30 kg
de nourriture
jetée/an/Martiniquais

≈

100 €
perdus/an

Pour réduire le gaspillage alimentaire, il existe des gestes simples qui feront du bien :



À votre porte-monnaie :
vous pourrez utiliser ce budget disponible pour d'autres dépenses

À l'environnement :
la production et la distribution des aliments consomment des ressources et génèrent des déchets évitables

1. Planifier ses repas et acheter juste

Avant de faire ses courses :

- Vérifier ses placards et préparer sa liste ;
- Définir ses quantités et choisir les bons formats.

Le saviez-vous ?

Faire ses courses en ayant faim augmenterait de 30% les achats impulsifs. Il est donc recommandé d'y aller le ventre plein.

Lors des courses : Choisir les fruits et légumes de façon réfléchie (apparence, manipulation, fruits laissés seuls sur les étals...) ;

Éviter de succomber aux promotions (1 acheté, 1 offert ou à -50%) ;

Regarder le rayon «zéro gaspi» s'il existe dans votre magasin.

2. Bien conserver ses aliments et ranger son frigo

- Organiser le frigo et les placards en fonction des dates limites de consommation ;
- Protéger les aliments dans des boîtes hermétiques par exemple pour une meilleure conservation ;
- Congeler les aliments pour prolonger leur qualité ;
- Vérifier les dates de péremption.

Comment décrypter les dates de péremption ?

Date de Consommation (DLC)
à consommer jusqu'au ...

Date dépassée
Ne plus consommer

Risque d'intoxication alimentaire

Date de Durabilité Minimale (DDM)
à consommer de préférence avant le ...

Date dépassée
Inspecter le produit

aspect — odeur — goût

Si rien d'anormal, le produit peut être consommé sans risque.

Les aliments les plus gaspillés

Fruits et légumes

Produits liquides

3. Cuisiner autrement et accommoder ses restes

- Doser les justes quantités à cuisiner ;
- Transformer et utiliser les restes pour créer de nouveaux plats.

Le saviez-vous ?

- Les restes de viandes ou de légumes cuits peuvent servir pour des soupes, tartes, poêlées ou plats de pâtes et de riz.
- Le pain rassis peut être transformé en chapelure, pudding ou pain perdu.