



C'EST DÉCIDÉ ! J'ARRÊTE DE GASPILLER

Jeux et astuces pour comprendre et
lutter contre le gaspillage alimentaire



RANGE TES COURSES

Aide Charlie à ranger ses courses :

Entoure les aliments de la bonne couleurs

ATTENTION

Certains frigos sont inversés et ont leur zone de 0 à 4°C en bas du frigo
Cherchez ce pictogramme



Porte du frigo de 6 à 8 °C

Pour le beurre,
les oeufs, les
bouteilles
entamées et les
aliments sucrés et
vinaigrés

Congélateur de -18 à -24°C

0 à 4°C

Pour les produits laitiers, les
viandes, poissons et les
restes de plats cuisinés

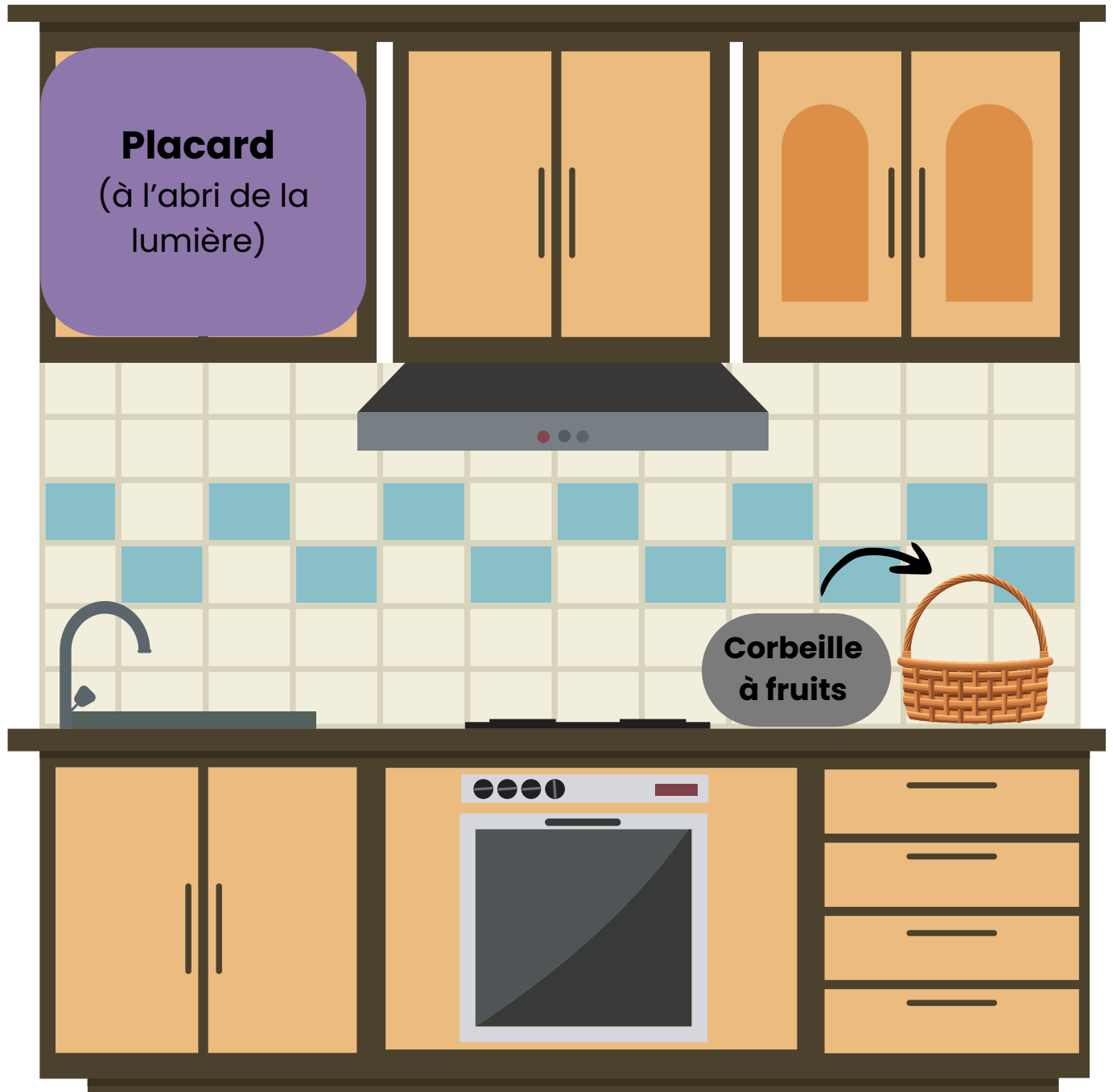
4 à 6°C

Pour les produits cuits ou non
entamés

Bac à légumes de 8 à 10°C

Pour les fruits, légumes frais et les
fromages à affiner





GASPIQUIZZ

1/ Que signifie "DLC" sur un produit ?

- A. Date Limite de Consommation
- B. Durée Longue de Cuisson
- C. Date Limite de Congélation

2/ À ton avis, jeter un pain équivaut à combien de litres d'eau gaspillée ?

- A. Tirer une chasse d'eau
- B. Prendre une douche
- C. Prendre un bain

3/Combien de kg de nourriture chaque français jette-t-il par an ?

- A. 5 à 10 kg
- B. 10 à 20kg
- C. 20 à 30 kg

4/« À consommer de préférence avant le » signifie que :

- A. Nous pouvons manger le produit quand la date est dépassée
- B. Nous ne pouvons plus manger le produit quand la date est dépassée

5/Quand tu ranges les aliments dans le placard, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?

- A. Les ranger rapidement en repoussant les plus anciens vers le fond du placard.
- B. Mettre ceux qui périssent le plus vite devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière.

6/Quand les légumes commencent à devenir moins beaux, quel faut-il faire?

- A. Les jeter.
- B. Retirer ce qui est éventuellement abimé et faire une délicieuse soupe

JE MANGE OU PAS?



Parmi ces aliments, entoure ceux que tu peux encore manger sans danger après la date de péremption (si leur aspect et leur odeur ne te semblent pas douteux).



LE SAIS- TU ?

DDM

Date de durabilité minimale
= comestible au delà de la date

A consommer de préférence avant
05.2025

"A consommer de préférence avant le :"
Après la date, le produit peut perdre en qualité mais sans risque pour la santé.

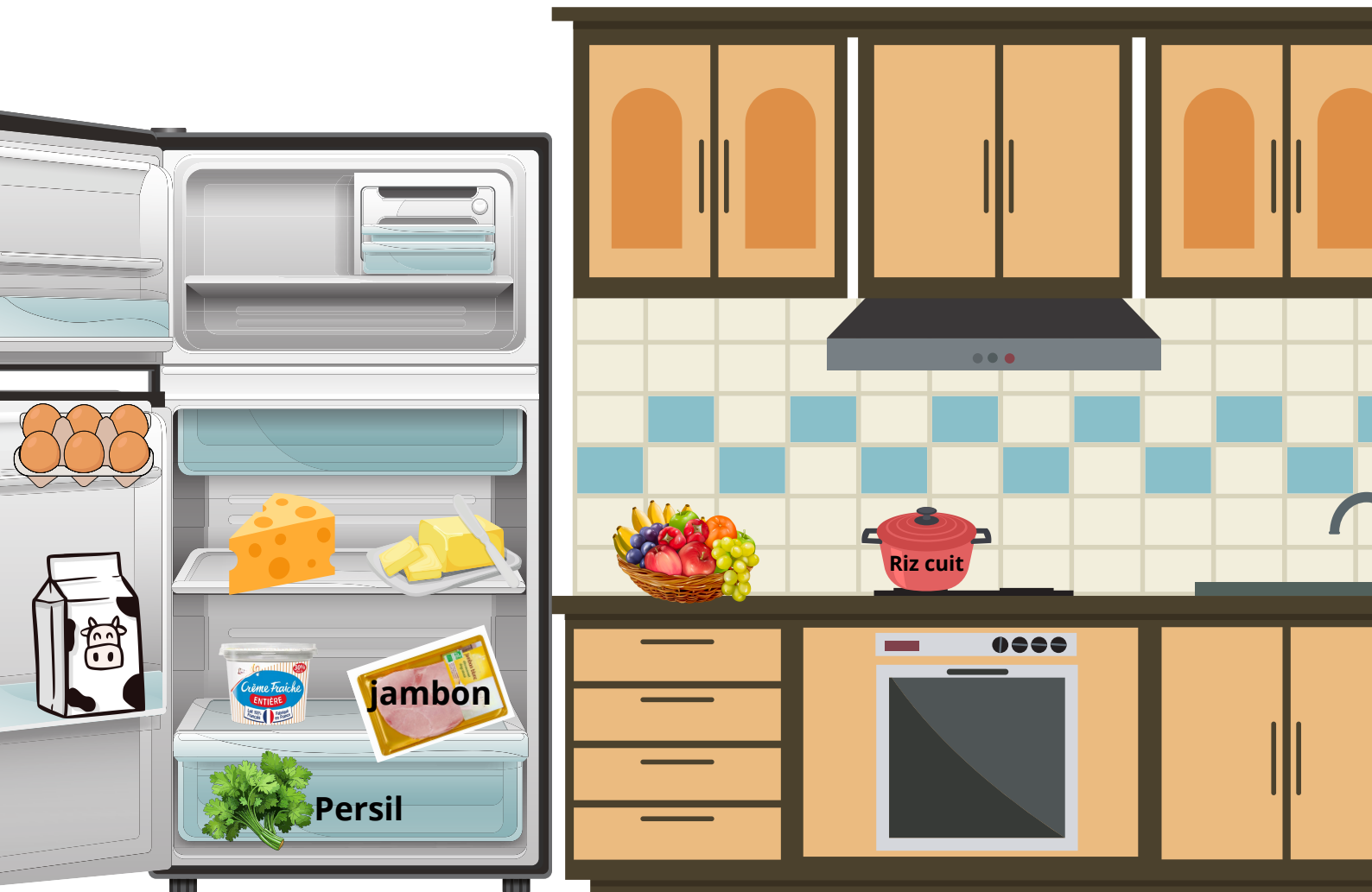
DLC

Date limite de consommation
= dangereux pour la santé au delà de la date

A consommer jusqu'au
20.05.2025

"A consommer jusqu'au :"
Après la date, le produit peut présenter des risques pour la santé.

FONDS DE FRIGO



Aide Charlie à cuisiner les restes et les produits bientôt périmés pour éviter de les gaspiller

Trouve des recettes pour cuisiner ces ingrédients (au moins un plat et un dessert).

Astuce : Tu peux demander à tes parents de télécharger l'application "Frigo Magic" ou "Marmiton" pour t'aider à trouver des idées !

RECETTE 1 :

RECETTE 2 :

RECETTES



Chips d'épluchures de pommes de terre bio

Ingrédients : Des épluchures de pommes de terre (qui se congèlent facilement) / sel / poivre / huile d'olive / herbes de Provence

Recette : Bien laver les épluchures et les sécher. Les disposer sur un papier cuisson et les badigeonner d'huile de tous les côtés. Les mettre au four pendant 15 minutes à 200°.

C'est aussi très bon avec les épluchures de pommes bio, du sucre et de la cannelle.



Pains au yaourt à sauver

Ingrédients : 1 yaourt nature qui arrive bientôt à sa date de péremption, 200g de farine, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive; 2 cuillères à café de levure, 1 pincée de sel

Recette : Mélanger la farine, la levure et le sel. Faire un puit et y ajouter le yaourt. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Confectionner des petites boules de pain avec les mains. Faire cuire à 180° C environ 10 minutes.



Le sirop aux fruits trop mûrs

Ingrédients : 500g de fruits trop mûrs (poire en hiver par exemple), 250g de sucre, 50cl d'eau

Recette : Eplucher et couper les fruits en morceaux. Les faire cuire 15 minutes dans les 50cl d'eau. Filtrer l'eau pour retirer les morceaux. Ajouter le sucre et porter à ébullition. Avec un entonnoir, déposer le sirop dans une bouteille stérilisée.



ASTUCES

Comment savoir si un œuf est encore comestible ?

Prendre l'œuf, le faire tremper dans un verre d'eau et observez !



Et je mets les restes dans un boîte hermétique au frigo ou au congélateur pour un autre repas

Applications anti-gaspi

Too good to go
Phénix
Hophopfood
...

Je cuisine les bonnes quantités (pas plus qu'il n'en faut)

PÂTES	40 à 50 g en accompagnement, 80 à 100 g en plat principal
RIZ	60 à 70 g de riz soit l'équivalent d'un 1/2 verre
CÉRÉALES (semoule, boulgour, blé, polenta, etc.)	60 g
POMMES DE TERRE	2 grosses (240 g environ)
CRUDITÉS	80 à 100 g
LÉGUMES	250 à 300 g
LÉGUMES SECS (lentilles, haricots, pois chiches, etc.)	80 g
OEUFS (pour une omelette ou sur le plat)	1 à 2
POISSON	130 à 170 g (220 à 260 g avec déchets)
VIANDE	150 g (200 à 250 g avec os)
FROMAGE	30 g



PLAT (cuit)

RÉFRIGÉRÉ 4°C

CONGELÉ -18°C

Volaille avec sauce
sans sauce
Viande avec sauce
sans sauce
Jambon entier
Poisson
Pâté
Sandwich
Riz
Pâtes sans sauce
Sauce à la viande
Potages, soupes
Pâtisseries (avec lait, œuf)

1-2 jours
3-4 jours
3-4 jours
3-4 jours
7-10 jours
3-4 jours
2-3 jours
1-2 jours
5-6 jours
3-5 jours
3-5 jours
3 jours
3-4 jours

6 mois
1-3 mois
4 mois
2-3 mois
1-2 mois
4 mois
3 mois
6 sem.
6-8 sem.
3 mois
4-6 mois
2-3 mois
1 mois

Durée de conservation des restes

SOLUTIONS

Range tes courses :

Porte : Confiture, ketchup

Congélateur : glace

0-4°C : yaourt, restes

4-6°C : saucisses

Bac à légumes : carottes, fromage
Placard/corbeilles à fruits : chocolat, pommes,
pomme de terre

Gaspiquizz : 1-A 2-C 3-C 4-A 5-B 6-B

Fonds de frigo : Camembert et rillettes