



MES CARNETS  
À ÉPLUCHER

# *anti. gaspi*

# les bonnes idées pour ne plus gaspiller !

## Mission anti-gaspi

Et si tu arrêtais de nourrir ta poubelle de fruits et légumes ? Et si tu profitais de tout ce qu'ils ont de bon à offrir ? Allez c'est parti, mission anti-gaspi !

### Prépare une liste de course et adapte les quantités en fonction de tes besoins.

Choisis des fruits et légumes à différents stades de maturité. Par exemple, un avocat bien mûr pour le jour de l'achat, un autre plus dur pour dans 3-4 jours.

### Pense conservation, c'est la base !

Les herbes aromatiques dans un verre d'eau au frigo, la salade lavée, essorée et conservée au frais. Les fruits exotiques, les pommes, poires, kiwis et tomates à température ambiante et les autres dans le bac à légumes du frigo ou un endroit frais et privé de lumière (cave, cellier, garage).



### Veille à séparer les fruits et légumes déjà mûrs

qui produisent un gaz, l'éthylène, qui accélère le mûrissement. Cela concerne la banane, l'avocat, la pomme, la poire, le kiwi, le melon, la pêche, l'abricot, la figue, et la tomate.



### Consomme les produits les plus délicats comme les fraises, framboises, salades rapidement après l'achat,

les autres peuvent patienter encore 5-6 jours s'ils sont conservés au bon endroit.



Tu pars en week-end ? Ton meilleur pote te fait à diner ? T'as commandé ton burger préféré ? C'est très simple, **si tu ne manges pas tes fruits et légumes, tu les congèles !**



**Adopte la Batch Cooking attitude :** prépare à l'avance tes plats de fruits et légumes !



## Les astuces du chef

◦ **Réalise de délicieuses recettes** de pesto, soupe, quiche, risotto, gratin en intégrant des fanes de carottes, betterave, radis, navets, du vert de poireau ou encore des feuilles de céleri branche...

◦ **Parfume tes bouillons** de plumet de fenouil ou bien d'épluchures de légumes.

◦ **Conserve la peau de certains fruits et légumes** tels que : les pommes, les poires, les tomates, les courgettes, les concombres, les aubergines, les poivrons, le potimarron... Leur peau contient une myriade de micro nutriments qui sont excellents pour la santé et puis, tu vas gagner un temps fou !

◦ **Prélève les zestes des agrumes avant de les presser** pour parfumer tes vinaigrettes, poissons, gâteaux...

### L'idée en plus

Malgré tous tes efforts, tes fruits et tes légumes font grise mine ? Rien de grave ! Donne leur une seconde vie : intègre-les à des soupes, purées, smoothies, compotes, samoussas, crumbles salés - sucrés, lasagnes... Be creative



## Le savais-tu ?

Les fruits non-climactériques comme la fraise, les agrumes, la cerise et le raisin ne continuent pas de mûrir après leur cueillette. Alors ouvre l'oeil lors de tes achats !



## Questions pour un champignon !

Le Quiz Anti-Gaspi

1. Le gaspillage alimentaire représente combien de kg par foyer par an ?\*
  - ☐ 10 kg
  - ☐ 20 kg
  - ☐ 30 kg
2. Parmi les déchets alimentaires, quels aliments sont les plus jetés ?\*\*
  - ☐ Les fruits
  - ☐ Les liquides
  - ☐ Les légumes
  - ☐ Riz, pâtes, céréales
3. Quel est le coût moyen par an du gaspillage alimentaire pour une famille de 4 personnes ?\*\*\*
  - ☐ 300 €
  - ☐ 400 €
  - ☐ 500 €
  - ☐ 600 €

1. Réponse : 30 kg soit plus de 600€ pour une famille de 4 personnes, dont 7 kg de produits encore emballés. \*Source Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie / Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt / 3. Réponse : 600€. \*\*\*Source Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie / 2. Réponse : Les légumes. 31% des légumes sont jetés, 24% des liquides, 19% des fruits et 12% pour le riz, pâtes, céréales. \*\*Source

### Halte au gaspillage

Fais le plein d'idées anti-gaspi !

Scanne ce QR code et découvre toutes nos astuces sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](http://lesfruitsetlegumesfrais.com).

