



# C'EST DÉCIDÉ ! J'ARRÊTE DE GASPILLER

Jeux et astuces pour comprendre et  
lutter contre le gaspillage alimentaire

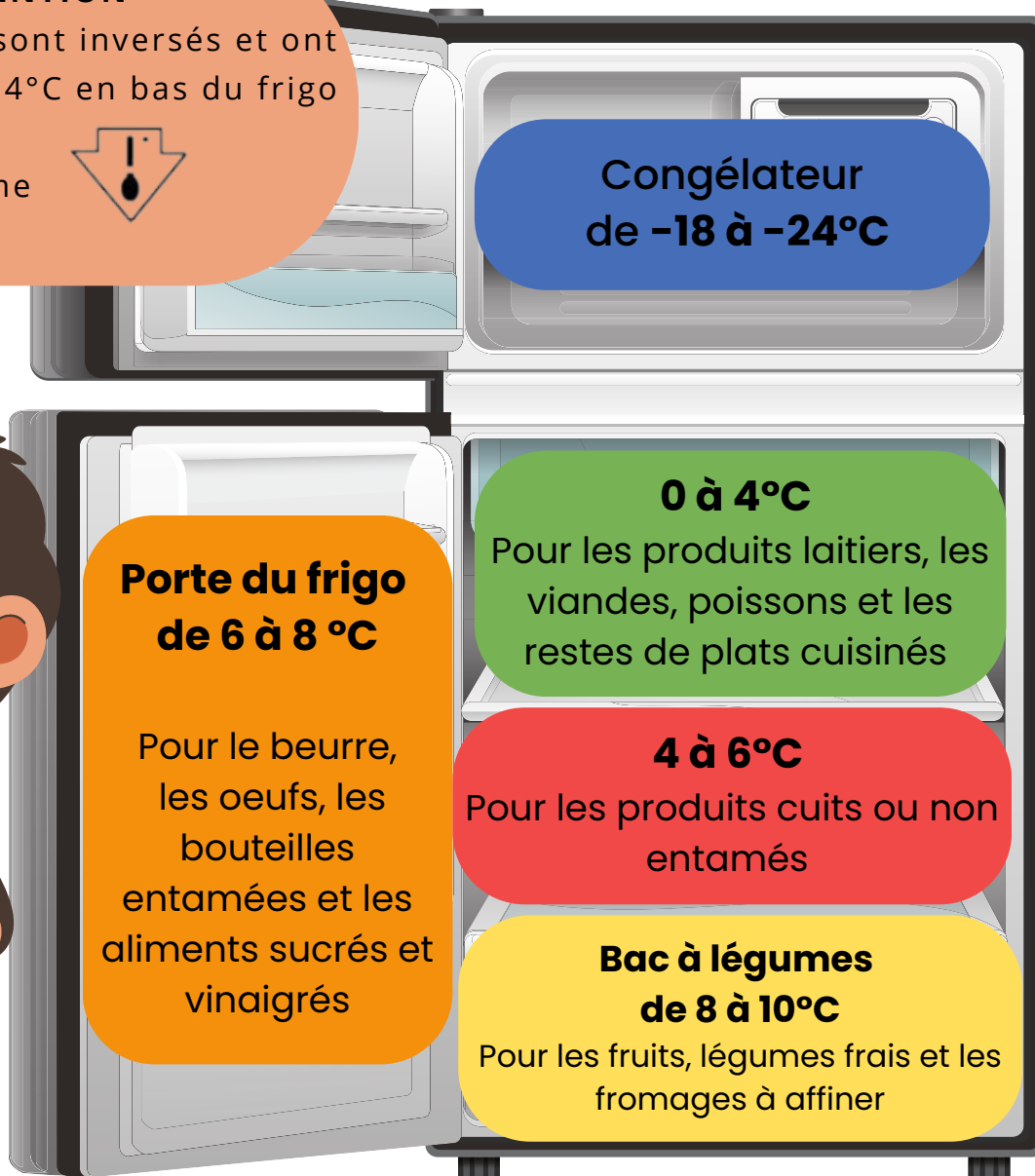


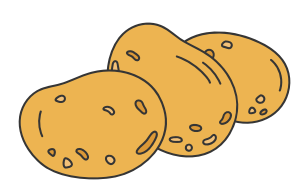
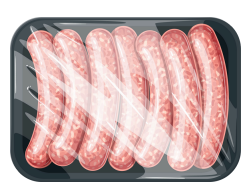
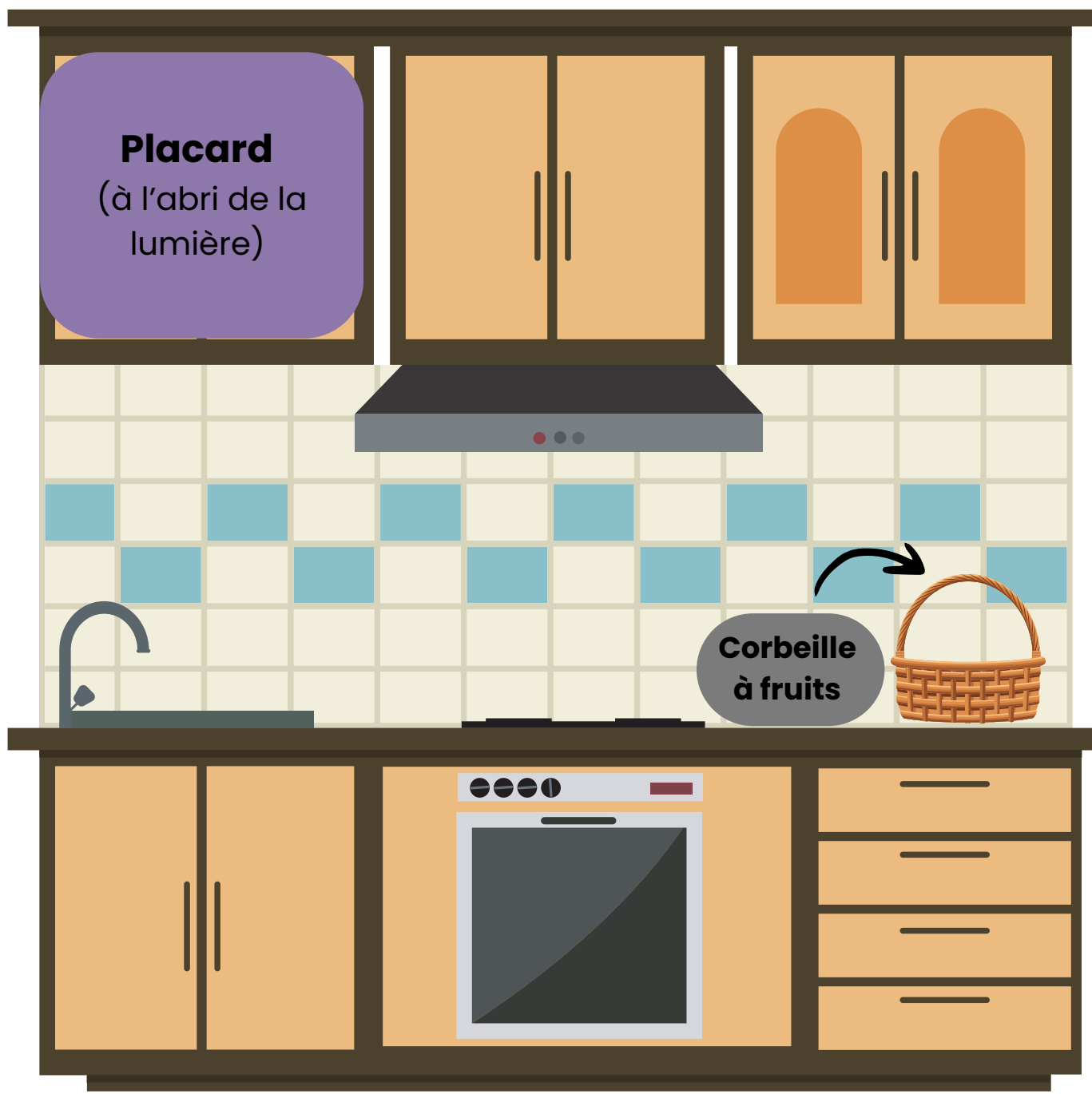
# RANGE TES COURSES

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





# 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

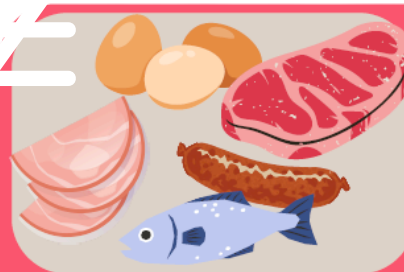
05.2025

**"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



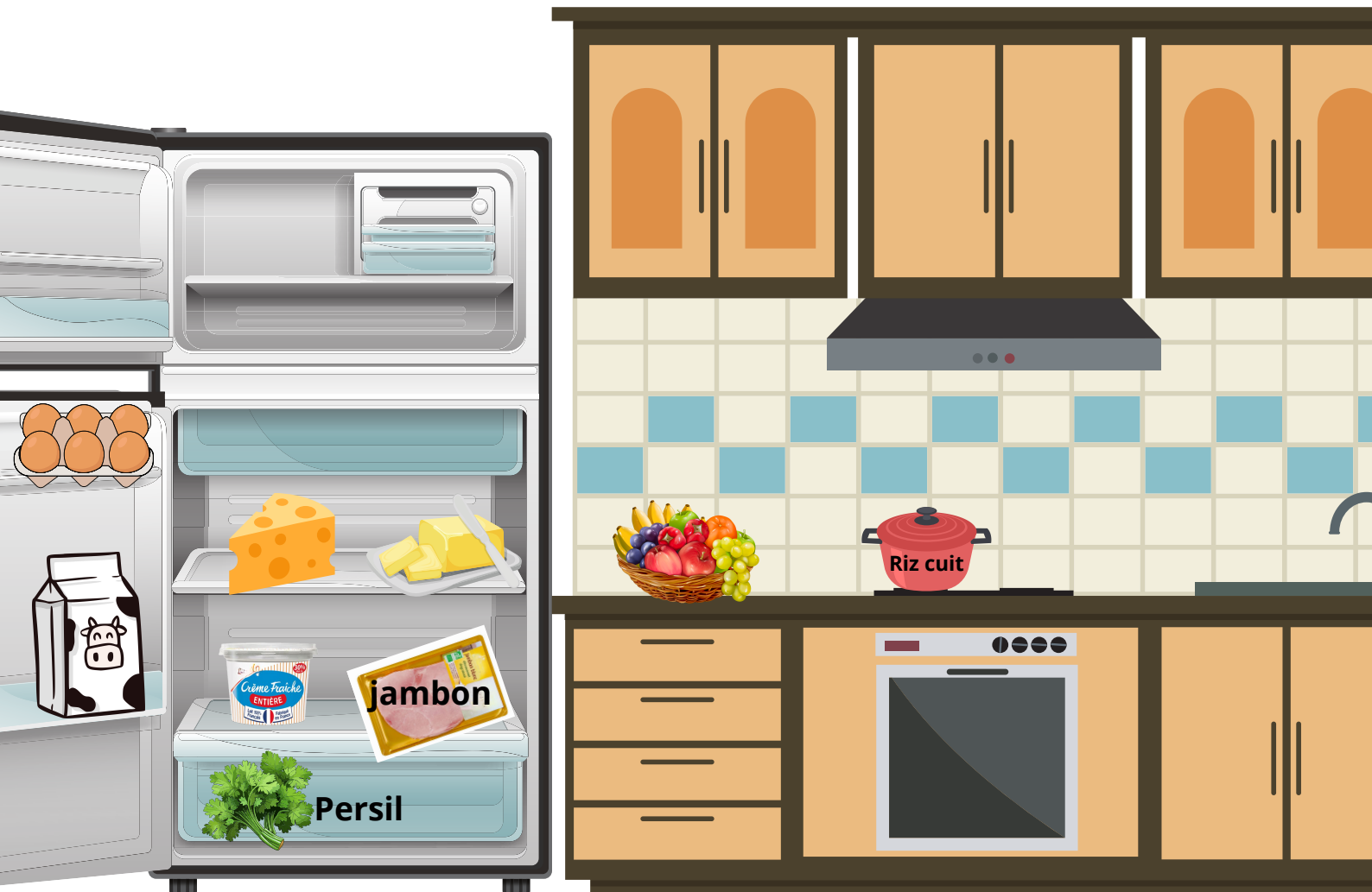
A consommer jusqu'au

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 !



✓ Au fond = OK

✓ Au milieu = Dépêche toi !

✗ En haut = Poubelle

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
ŒUFS (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	1-2 jours	6 mois
sans sauce	3-4 jours	1-3 mois
Viande avec sauce	3-4 jours	4 mois
sans sauce	3-4 jours	2-3 mois
Jambon entier	7-10 jours	1-2 mois
Poisson	3-4 jours	4 mois
Pâté	2-3 jours	3 mois
Sandwich	1-2 jours	6 sem.
Riz	5-6 jours	6-8 sem.
Pâtes sans sauce	3-5 jours	3 mois
Sauce à la viande	3-5 jours	4-6 mois
Potages, soupes	3 jours	2-3 mois
Pâtisseries (avec lait, œuf)	3-4 jours	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