Atelier " Recettes pour accommoder les restes de repas"

Syndicat du Val de Loire

Auteur :

25 Rue Lavoisier
Zi N°4 Saint Porchaire - Bp 9
79300 Bressuire
Voir le site internet
Mathilde Poncet
mathilde.poncet@agglo2b.fr

Consulter la fiche sur OPTIGEDE

CONTEXTE

Dans le cadre de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets 2012, le SVL en partenariat avec l'Epicerie Sociale de Cerizay a souhaité sensibiliser au gaspillage alimentaire en proposant des ateliers de cuisine avec des recettes anti-gaspillage pour savoir accommoder ses restes de repas.

OBJECTIFS ET RESULTATS

Objectifs généraux

- Sensibiliser le Grand Public au gaspillage alimentaire

- Réduire la part de produits non consommés, non déballés dans les OMr

Résultats quantitatifs

- 30 personnes sensibilisées

Résultats qualitatifs

- 2 articles de presse consacrés au gaspillage alimentaire

- 1 interview radio

MISE EN OEUVRE

Planning

- Septembre : sollicitation du CSC Point de Mire de Cerizay pour organiser un atelier à destination des bénéficiaires de l'épicerie sociale sur la thématique du gaspillage alimentaire

- Octobre : rencontre des différents partenaires

- Novembre : Atelier de recettes pour accommoder les restes de repas.

Préparation d'un pudding :

Ingrédients :

- 250 gr vieux pain (blanc)

- Fruits secs (raisins, abricots, noisettes)

- Spéculoos

- 2 pommes

- 3 œufs

- 1/2 litre de lait

- 120 gr de sucre en poudre

- Cannelle

Préparation :

Emiettez le vieux pain. Sur le pain, versez le lait tiède dans lequel le sucre est dissous. Ecrasez ensuite bien le tout avec une fourchette.

Mélangez ensuite les fruits secs, les spéculoos écrasés et les pommes finement coupées. Tous les ingrédients peuvent être ajoutés au choix. Mélangez l'ensemble avec 3 œufs. Ajoutez un peu de cannelle.

Mettre le tout dans un plat allant au four et cuire environ 45 minutes à 180°C.

Préparation de chips à partir d'épluchures de fruits et de légumes :

Pour 4 pommes :
- 1 cuill.à soupe de cannelle en poudre

- 1 cuill. à soupe de sucre en poudre

Préchauffez le four à 150°C.

- Dans un saladier, mélangez les épluchures avec le sucre et la cannelle.
- Etalez les épluchures sur une plaque recouverte de papier cuisson.

- Laissez sécher environ 40 min pour avoir des épluchures bien croustillantes.

Vous pouvez obtenir le même résultat avec des épluchures de pommes de terre en remplaçant le sucre et la cannelle par du sel et un peu de paprika doux ou de curry.

Ces chips accompagneront tous vos plats en décoration par exemple ou avec une bonne salade. Effet surprise garanti !!!

Moyens humains

- 1 référente de l'épicerie sociale

- 1 animatrice du programme de réduction des déchets

Moyens financiers

Coût des ingrédients pour effectuer la recette

Moyens techniques

- une cuisine

- un dépliant de recettes

- outils sur le rangement du frigo : dessin d'un frigo avec les différentes températures/étage et les aliments à y ranger,

- Définition des DLC, DLUO...

Partenaires mobilisés

- Centre Socio Culturel de Cerizay

VALORISATION DE CETTE EXPERIENCE

Facteurs de réussites

Chaque année

Difficultés rencontrées

Cette animation a permis de sensibiliser des personnes bénéficiaires de l'épicerie sociale aux enjeux de la sur-consommation, aux économies financières apportées par la simple vigilance de lecture d'étiquettes (date de péremption...), rangement du frigo..etc.

Recommandations éventuelles

RAS

Mots clés

CONTENEUR | MENAGE | GASPILLAGE ALIMENTAIRE | EDUCATION ENVIRONNEMENTALE | BIODECHET

Dernière actualisation

Octobre 2019

Fiche réalisée sur le site optigede.ademe.fr

sous la responsabilité de son auteur

Contact ADEME

Cécile FORGEOT

cecile.forgeot@ademe.fr

Direction régionale Nouvelle Aquitaine