

## ET AUSSI...

### J'achète malin :

- > En dressant une liste de courses,
- > En partant le ventre plein,
- > En achetant que le nécessaire,
- > En faisant attention aux dates de péremption.

### Je cuisine futé :

- > En dosant les quantités cuisinées en fonction du nombre de personnes à table,
- > En accommodant les restes.

## QUELQUES ASTUCES ANTI-GASPI

### Le gourmet bag :

Vous êtes au restaurant et n'arrivez pas à finir votre assiette ?

Pour éviter le gaspillage alimentaire, n'hésitez pas à demander un gourmet bag et emmenez les restes chez vous !

Pour tout savoir sur le gourmet bag, rendez-vous sur le site : [www.gourmetbag.fr](http://www.gourmetbag.fr)



### Que faire de mes restes alimentaires ?

#### Avec du pain dur :

- > Croutons pour une salade, une soupe ou une fondue,
- > De la chapelure,
- > Du pain perdu.

#### Avec des fruits trop mûrs :

- > De la pâtisserie (clafouti, gâteau au yaourt...),
- > Des compotes et confitures,
- > Des smoothies.

Retrouvez d'autres astuces anti-gaspillage alimentaire sur le site du SIETREM rubrique « Prévention - Gaspillage alimentaire ».

0 800 770 061

Service & appel gratuits

[www.sietrem.fr](http://www.sietrem.fr)  
[info@sietrem.fr](mailto:info@sietrem.fr)



Des champs du producteur à notre cuisine, nos poubelles débordent d'aliments comestibles.

Chacun peut agir et modifier ses habitudes pour mettre fin à ce gaspillage qui s'élève à 29 kg par an et par habitant.

Adoptez les bons gestes !

## JE GÈRE LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION

### DLC / DDM, quelle différence ?

Sur les emballages peuvent figurer deux types de dates : soit une Date Limite de Consommation (DLC) soit une Date de Durabilité Minimale (DDM).

#### DLC : Date Limite de Consommation, « à consommer jusqu'au... »

La date est dépassée, les produits doivent être retirés de la vente par le commerçant et ne doivent plus être consommés. Ces produits sont impropres à la consommation.

Exemples : Viandes, poissons, crème fraîche...

#### DDM : Date de Durabilité Minimale, « à consommer de préférence avant... »

La date est dépassée, les produits peuvent être consommés mais peuvent avoir perdu une partie, voire la totalité de leur goût, de leur texture. Pour les fruits et légumes, s'ils ne sont pas moisiss, tout se transforme (soupes, quiches, compotes...) !

## JE CONSERVE AU MIEUX MES PRODUITS

### BOISSONS GAZEUSES

Placez le goulot de la bouteille vers le bas : les bulles emprisonnées ne pourront plus s'échapper.



### LÉGUMES RAMOLLIS

Carottes, salades, poivrons... Si vos légumes sont ramollis, lavez-les, coupez-les et laissez-les tremper dans de l'eau froide au frigo. Ils retrouveront leur croquant dès le lendemain.



### POMMES DE TERRE

Entreposez-les dans un endroit sombre avec une ou deux pommes, elles germeront moins rapidement.



### PAIN

Pour conserver son moelleux, enfermez-le avec une moitié de pomme. Et pour lui donner l'air de sortir de la boulangerie, humidifiez-le et passez-le quelques minutes à four chaud.



## J'OPTIMISE ET JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

Dans un réfrigérateur, la température est rarement uniforme entre le haut et le bas : la zone la plus froide est, selon le modèle, située soit en haut, soit en bas.



> Je respecte les modes de conservation recommandés sur les emballages.

> Je surveille les dates de péremption.

> Dans le réfrigérateur, je range devant ou au-dessus les aliments à consommer le plus rapidement.