

DUREE DE CONSERVATION DES ALIMENTS

	Réfrigérateur	Congélateur
Viandes et volailles cuites	3-4 jours	2-3 mois
Poisson cuit	1-2 jours	4-6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, quiches	2-3 jours	3 mois



DUREE DE CONSERVATION DES ALIMENTS



ASTUCES ANTI-GASPI

- Les fruits et légumes s'utilisent en compote ou en tartes.
- Les restes de pâtes et de riz peuvent s'arranger en salade ou gratin.
- Les viandes et les poissons peuvent finir en hachis Parmentier, en brochettes ou en croquettes.
- Le pain peut facilement se décliner en pain perdu, en croûtons ou bruschetta.
- Les blancs d'œufs deviennent des meringues ou des congolais.
- Les yaourts font de délicieux gâteaux ou des sauces pour les crudités.



LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Etude réalisée par l'Ecole des consommateurs de Bourbourg

Le gaspillage alimentaire concerne tout le monde

Chaque Français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle : 7 kg d'aliments encore emballés et 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés...

Des consommateurs nous parlent de leur gaspillage alimentaire et de leur mauvaise gestion du frigo.

Le gaspillage est présent dans toute la chaîne alimentaire. Le producteur qui jette ses surplus. L'épicier qui se débarrasse des fruits et légumes qui fanent sur ses étagères. Les consommateurs qui évaluent mal leurs achats et dont le frigo regorge d'aliments périmés. Chacun à son échelle apporte sa pierre à l'édifice du gaspillage.

Qu'est ce que le gaspillage ?

Les aliments périmés

Les restes de repas

Les fruits et les légumes abîmés ou non consommés

La définition de l'Ecole des Consommateurs :

« C'est jeter des aliments qui auraient pu être consommés »

« C'est laisser périr les aliments dans notre réfrigérateur »

Pour quelles raisons gaspille-t-on ?

- Achats en trop grande quantité
- Rythme de vie
- Oubli des aliments dans le frigo
- Problème d'organisation
- Dépassement des délais de conservation

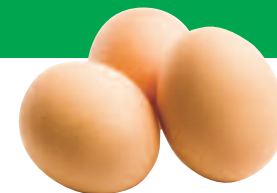


LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

QUELLES SONT LES SOLUTIONS ?

- **Faire une planification alimentaire**
Lorsqu'un repas au restaurant ou entre amis est prévu, penser à l'intégrer au planning de la semaine pour faire les courses en conséquence.
- **Organiser le frigo**
Avancer les produits plus anciens et mettre les produits achetés plus récemment en arrière du frigo de façon à assurer un roulement.
- **Surveiller la fraîcheur des produits**
Vérifier régulièrement l'état des produits frais et les dates limites de consommation.
- **Préparer une liste de courses**
Faire les courses avec une liste permet d'éviter d'acheter de manière impulsive.
- **Congeler les restes**
Il y a souvent des restes lorsque l'on cuisine. Congeler les restes dans des boîtes individuelles pour le repas du midi remplacera le traditionnel sandwich !
- **Prendre conscience des coûts du gaspillage**
Noter le prix de chaque aliment jeté à la poubelle, puis additionner la somme à la fin du mois. Le total grimpe rapidement.
- **Cuisiner avec les restes**
En s'inspirant du GreenBook par exemple !

GREENMENU



PRINTEMPS

Lundi Midi : Carottes râpées - Steak haché - Purée de carottes - Fromage - Salade de fruits frais

Lundi Soir : Demi-pêche farcie au thon - Omelette aux champignons - Pomme au four parfumée à la cannelle

Mardi Midi : Duo de chou râpé et navet - Emincé de dinde pané - Riz - Yaourt aux fruits

Mardi Soir : Salade piémontaise - Navarin d'agneau et légumes nouveaux - Poire

Mercredi Midi : Asperges sauce mousseline - Hachis Parmentier - Salade verte - Flan à la vanille

Mercredi Soir : Laitue ciboulette - Flan de carottes et navets - Gâteau de semoule

Jeudi Midi : Betteraves rouges et dés de pommes - Filet de lieu noir sauce hollandaise - Riz - Petits-suisses

Jeudi Soir : Potage de carottes - Cake au jambon et olives - Yaourt - Kiwi

Vendredi Midi : Poireaux vinaigrette - Gigot - Haricots verts - Pain - Fromage - Compote

Vendredi Soir : Œuf mimosa - Tarte aux épinards - Brochette de banane et ananas

Samedi Midi : Taboulé à la menthe - Poisson pané - Epinards frais - Fromage - Pomme

Samedi Soir : Potage de légumes - Œufs brouillés aux champignons - Pain - Entremet au chocolat

Dimanche Midi : Salade verte - Saucisse de Francfort - Fèves fraîches - Fraises au fromage blanc

Dimanche Soir : Radis au beurre - Salade de pâtes aux dés de poulet - Fromage - Salade d'agrumes

GREENMENU

ÉTÉ



Lundi Midi : Artichaut vinaigrette - Clafoutis chèvre-tomates - Fraises au sucre

Lundi Soir : Concombre sauce au yaourt - Poulet mariné - Boulghour - Tarte aux abricots

Mardi Midi : Gaspacho - Cabillaud sauce citron - Pommes vapeur - Fromage blanc

Mardi Soir : Cœurs de palmier vinaigrette - Gratin de courgettes - Quinoa - Mousse de fraises

Mercredi Midi : Salade de pois cassés, oignons et dés de jambon - Fromage - Pain - Brochette de fruits frais

Mercredi Soir : Œuf dur - Macédoine de légumes - Clafoutis de courgettes - Abricots

Jeudi Midi : Radis au beurre - Tagine d'agneau aux légumes du soleil - Glace à la vanille

Jeudi Soir : Tomates-mozzarella - Escalope de poulet - Semoule - Fromage blanc à la confiture

Vendredi Midi : Brochette de concombre, tomates cerises et féta - Filet de saumon - Blettes - Gâteau de semoule

Vendredi Soir : Céleri rave - Pâtes à la mozzarella et à la sauce tomate - Cerises

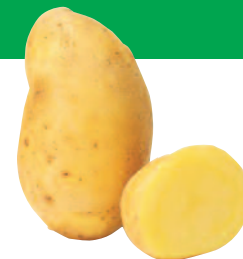
Samedi Midi : Salade de riz - Escalope de dinde - Chou-fleur en gratin - Cerises

Samedi Soir : Avocat aux crevettes - Clafoutis d'aubergines - Pêche - Fromage blanc

Dimanche Midi : Poivrons grillés - Papillote de saumon à l'oseille - Riz - Crème brûlée

Dimanche Soir : Melon - Jambon cru - Fromage - Pain - Gâteau de semoule

GREENMENU



AUTOMNE

Lundi Midi : Avocat mayonnaise - Côte de porc sauce piquante - Riz - Fromage blanc

Lundi Soir : Pamplemousse au crabe - Gratin de courge - Pain - Fromage - Banane

Mardi Midi : Poireaux vinaigrette - Steak haché - Pâtes complètes - Fromage - Poires au sirop

Mardi Soir : Velouté de carottes à l'orange - Endives au gratin - Yaourt

Mercredi Midi : Chou rouge en salade - Lieu noir aux olives - Purée de pommes de terre - Petit-suisse - Orange

Mercredi Soir : Taboulé provençal au poulet - Fromage - Pruneaux

Jeudi Midi : Céleri rémoulade - Escalope de veau - Riz basmati au paprika - Fromage - Compote

Jeudi Soir : Tarte aux poireaux et au saumon - Fromage - Poire

Vendredi Midi : Champignons en salade - Brochette de dinde - Purée de potimarron - Yaourt aux fruits

Vendredi Soir : Laitue - Raviolis de bœuf - Faisselle nature - Clémentine

Samedi Midi : Betteraves rouges crues - Boeuf bourguignon - Polenta - Flan à la vanille

Samedi Soir : Tomates farcies - Fromage - Pain - Pomme

Dimanche Midi : Carottes râpées à la fleur d'oranger - Gigot d'agneau au curry - Ratatouille - Tarte aux coings

Dimanche Soir : Mâche - Lasagnes bolognaises - Fromage blanc - Litchis au sirop

GREENMENU



HIVER

Lundi Midi : Salade d'endive aux noix - Poulet - Semoule - Fromage blanc

Lundi Soir : Velouté de pommes de terre et cresson - Fromage - Pain - Compote

Mardi Midi : Carottes râpées - Pavé de bœuf aux oignons - Pâtes complètes - Yaourt nature

Mardi Soir : Potage de légumes - Œufs brouillés - Purée de pois chiches - Fromage - Poire

Mercredi Midi : Salade de mâche - Filet de cabillaud en papillote - Riz créole - Fromage - Salade d'orange à la cannelle

Mercredi Soir : Pizza maison - Salade verte - Yaourt nature - Pomme

Jeudi Midi : Poire gratinée au bleu - Bœuf carottes - Gâteau aux noix - Kiwi

Jeudi Soir : Potage de légumes - Pain perdu à la châtaigne - Yaourt - Ananas frais

Vendredi Midi : Betterave rouge en salade - Sauté de dinde - Purée de céleri - Pain - Fromage

Vendredi Soir : Potage de vermicelles - Aspic au jambon - Salade verte - Petits-suisses - Kiwi

Samedi Midi : Champignons à la grecque - Blanquette de veau - Riz - Flan maison

Samedi Soir : Soupe de poireaux - Rosbif froid - Salade d'endive - Fromage - Pain - Pruneaux au thé

Dimanche Midi : Velouté de carottes à la fleur d'oranger - Pot au feu - Fromage - Tarte aux poires

Dimanche Soir : Salade verte - Tarte au thon - Yaourt nature - Banane

MON

GREENWEND



Midi

LUNDI

MARDI

MERCREDI

Soir



MON GREENMENU



MiDi

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SOiR



GREENNOTES

GREENNOTES

REMERCIEMENTS

Cet outil a été réalisé dans le cadre du projet européen GreenCook.

AVEC LA PARTICIPATION DES GROUPES DES ECOLES DES CONSOMMATEURS DE :

Armentières : Aurélie – Delphine – Liliane – Eliane – Jeanne-Marie – Christian – Sylvie – Annie – Estelle – Marie-Cécile – Jeanine – Thérèse – Jocelyne – Nathalie Dolores – Karine – Francine – Andrée – Chantal – Michèle – Catherine – Joëlle – Arnaud – Nadia – Maguy – Laurence – Roland – Pascale – Marie-Claire – Michel Valérie – Annick – Michel

Aulnoy lez Valenciennes : Anne – Zakia – Annie – Colette – Anne-Marie – Malika – Jean-Claude – Thérèse-Marie – Chantal G. – Marie-Thérèse – Nicole H. – Sylvia Chantal P. – Nicole V. – Isabelle – Marcelle – Isabelle – Katie – Arlette – Andrée – Jacqueline – Marjorie – Françoise – Marie-Claude – Marie-Ghislaine – Thérèse Claudine – Janine – Daniel

Bailleul : Dorothée – Sabrina – Sylviane – Magali – Aïcha – Liliane – Monique – Véronique – Pascal

Boulogne sur Mer : Nicole – Danièle – Fathia – Marguerite – Catherine – Béatrice – Patricia – Arlette

Bourbourg : Sabrina – Magdalena – Madison – Laurence – Stéphanie – Thérèse – Frédérique – Nadia – Martine – Claude – Cindy – Evelyne – Marie-Lyne – Nathalie

Bruaysis : Monique D – Laëtitia D – Marie-Claude – Elodie – Angèle – Monique G – Pascale – Stéphanie – Christelle – Laëtitia R – Sandrine

Carvin : Mélina – Josiane – Cathy – Séverine – Michelle – Jacqueline – Zohra – Pélagie – Micheline – Cindi – Aurore – Renée – Maryse – Sylvie – Marie-Christine Nadine – Christiane – Philippe – Nelly – Monique – Micheline – Nicole – Annick – Marie-Josée – Sandrine – Virginie

Dunkerque Pasteur : Martine – Régine – Marie-Claire – Thérèse – Suzy – Fabienne

Grande-Synthe : Jimmy – Peggy – Marie-Claude – Patrizia – Sabine – Francine – Josiane – Viviane – Nicole – Claudine – Lucie – Andrée – Marie-Line – Zyneb Christian – Bruno – Marie-Jo – Sophie – Véronique – Marie-Louise

Guînes : Marie-Joseph – Stéphanie – Sabrina – Sylvie – Evelyne – Marinette

Lille Wazemmes : Claude – Jean-Pierre – Brigitte – Carole – Sehem – Samya – Charlotte – Constance – Malika – Djamila – Laurence – Lisa

Lourches : Laurence – Maryse – Yves – Jeanne-Marie

Orchies : Josette – Edith – Christine – Marie-Anne – Brigitte – Jean-Pierre L – Aurélie – Dominique – Charlotte – Aimé – Huguette – Jean-Pierre B – Marie-Louise

Outreau : Marlène – Sabrina – Eric – Solange – Catherine – Monique – Nathalie – Karine – Corinne – Justine – Evelyne – Samira

Reppoède : Denise – Sylvie – Didier – Justine

Saint-Pol sur Mer : Nelly – Chantal – Françoise – Christine – Marlène – Marie-Paule – Martine – Lucie – Anne-Marie

Somain : Isabelle – Steeve – Béatrice – Laïla – Joëlle – Simonne – Danielle – Alain – Evelyne – Christiane – Nathalie – Véronique – Maryline

Tourcoing Belencontre : Danièle L – Yamina – Louisa – Patrick – Jean-Claude – Stéphanie – Brigitte – Dominique – Danièle D – Bernadette – Christine – Chantale Liliane.

Tourcoing Marlière-Croix Rouge : Annie-France – Gilberte – Carole – Danièle – Dominique – Nadine

Villeneuve d'Ascq Centre Social Centre Ville : Marguerite – Marie-Ange – Sylvie – Oumi – Chaera – Laetitia

Villeneuve d'Ascq Corneille (Larc ensemble) : Sylvie – Cathy – Sandrine

Wimereux : Claudine – Marcelle – Jocelyne – Patricia

ANIMÉS PAR :

Carole, Hélène, Lydie, Olivia, Claire, Monique, Séverine, Laurette, Karine, Gwendoline, Catherine, Amélie, Aurélie, Géraldine, Catherine, Virginie, Camille, Chérifa, Danièle, Brigitte, Céline, Perrine, Sébastien, Elodie, Ysabel, Catherine, Aurélie, Caroline,

Conception : Reflets vidéo - **Impression** : Reprocolor

Reproduction interdite sans l'accord de la Région Nord-Pas de Calais.



