



Repères

Comment lire les dates de péremption ?

Date Limite de Consommation (DLC)

Identifiable par la mention :

"A consommer jusqu'au..."

Denrées très périssables (viandes, produits laitiers, œufs...)

Au-delà de la date indiquée, le produit ne peut plus être vendu ni consommé, car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire. Produit généralement conservé au réfrigérateur. La date doit être respectée.

Date de Durabilité Minimale (DDM)

Identifiable par la mention :

"A consommer de préférence avant le..."

Denrée moyennement à peu périssable.

Elle informe sur la date au-delà de laquelle les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer.

Produit généralement stocké en dehors du réfrigérateur. La date peut être dépassée.

Combien de temps se conservent mes plats cuisinés?

| Denrées : | Réfrigérateur | Congélateur |
|--------------------|---------------|-------------|
| Viande et volaille | 3-4 jours | 2-3 mois |
| Légumes cuits | 3-4 jours | 2-3 mois |
| Pommes de terre | 3 jours | non |
| Riz et pâtes | 3 jours | 3 mois |
| Ragoûts, Quiches | 2-3 jours | 3 mois |
| Poisson | 1-2 jours | 4-6 mois |



Acheter juste ce qu'il faut

- Avoir le réflexe **"liste de course"**. C'est l'occasion de faire le point sur ce qu'on a déjà à la maison (placards, réfrigérateur et congélateur).

- Bien **vérifier les dates de péremption** avant d'acheter.

- Faire **attention aux offres promotionnelles** et aux lots qui incitent à acheter en plus grande quantité. Bien regarder si le prix au kilo est plus intéressant.

- Privilégier les **achats à la coupe ou en vrac** pour ajuster les quantités à vos besoins.

- **Ne pas faire ses courses le ventre vide** afin de limiter les achats impulsifs.

- Pourquoi ne pas **essayer le e-commerce** pour éviter les multiples tentations des grandes surfaces?



Bien conserver les aliments

- Faire attention aux dates de péremption en suivant la règle du **"premier entré, premier sorti"**.

- Réserver les **zones les plus fraîches** aux viandes, poissons et restes.

- **Bien emballer les aliments** avant de les ranger dans le réfrigérateur, en utilisant par exemple des boîtes de conservation réutilisables.

- **Indiquer la date d'ouverture** des produits sur les emballages.



Comment bien doser les aliments ?

Pour une personne adulte, on dosera par exemple :

- * Laitue : un bol (type bol de céréales)
- * Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies
- * Riz : ½ verre à moutarde.
- * Pâtes : un verre à moutarde.
- * Légumes : 1/3 d'une assiette (une fois épluchés).
- * pommes de terre : 5 petites

TABLEAU DES EQUIVALENCES

| Contenant | Aliment | Liquide |
|-------------------|------------|------------|
| 1 grand bol | 350g | 40 cl |
| 1 assiette creuse | 250 à 300g | 25 cl |
| 1 mug | 200 à 250g | 20 à 25 cl |
| 1 pot de yaourt | 125g | 15 cl |
| 1 tasse à café | 100g | 10 cl |
| 1 v. à moutarde | 100g | 20 cl |
| 1 v. à liqueur | 30g | 3 cl |
| 1 c. à soupe | 15g | 1,5 cl |
| 1 c. à café | 5g | 0,5 cl |

Quelques astuces pour conserver les aliments

- **Pour conserver le pain et les biscuits moelleux :** dans une boîte avec une moitié de pomme. S'il est dur, on peut en faire des croutons, de la chapelure, du pain perdu ou un pudding.

- **Pour conserver sa crème fraîche :** la transférer dans un pot hermétique et elle se gardera plus longtemps au réfrigérateur.

- **Pour rendre croquants des légumes défraîchis :** les couper, les laver, et les laisser tremper une nuit dans de l'eau au réfrigérateur.

- **Pour raviver les salades :** laisser tremper dans de l'eau bien froide pendant 15 minutes. Si elle est flétrie, l'ajouter à une soupe ou la faire cuire avec des petits pois

Cuisiner astucieux

Cuisiner les bonnes doses.

Le site Love Food Hate Waste (en anglais) propose un «Portion calculator», qui donne la quantité de nourriture à cuisiner en fonction des mangeurs.

Accommoder les restes.

Il existe des recettes très faciles : salades froides pour les pâtes, gâteaux pour finir les œufs et le beurre, pain perdu pour le pain rassis, etc.

Voici quelques sites qui proposent des recettes en fonction des ingrédients dont vous disposez :

- > www.marmiton.org
- > www.recettes4saisons.be
- > www.quefaireavec.com
- > www.cuisinorama.com/recette-reste-frigo.aspx



Des sites intéressants pour creuser la question :

- > <http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire>
- > <http://www.green-cook.org>
- > <http://www.fao.org/save-food/fr>
- > <http://partagetonfrigo.fr> pour partager ses restes en toute convivialité.
- > <https://zero-gachis.com> pour trouver les réductions sur les produits proches de leur date limite de consommation autour de chez vous.
- > <http://www.thinkeatsave.org>

- **Pour garder le gaz des boissons gazeuses :** les placer dans le réfrigérateur goulot en bas.

Aux Goûts Du Jour a reçu le Trophée Agricola pour ses actions éducatives sur le gaspillage alimentaire.



www.agdj.fr
contact@agdj.fr

Retrouvez nous sur :
[facebook.com/associationauxgoutsdujour](https://www.facebook.com/associationauxgoutsdujour)
twitter.com/auxgoutsdujour_