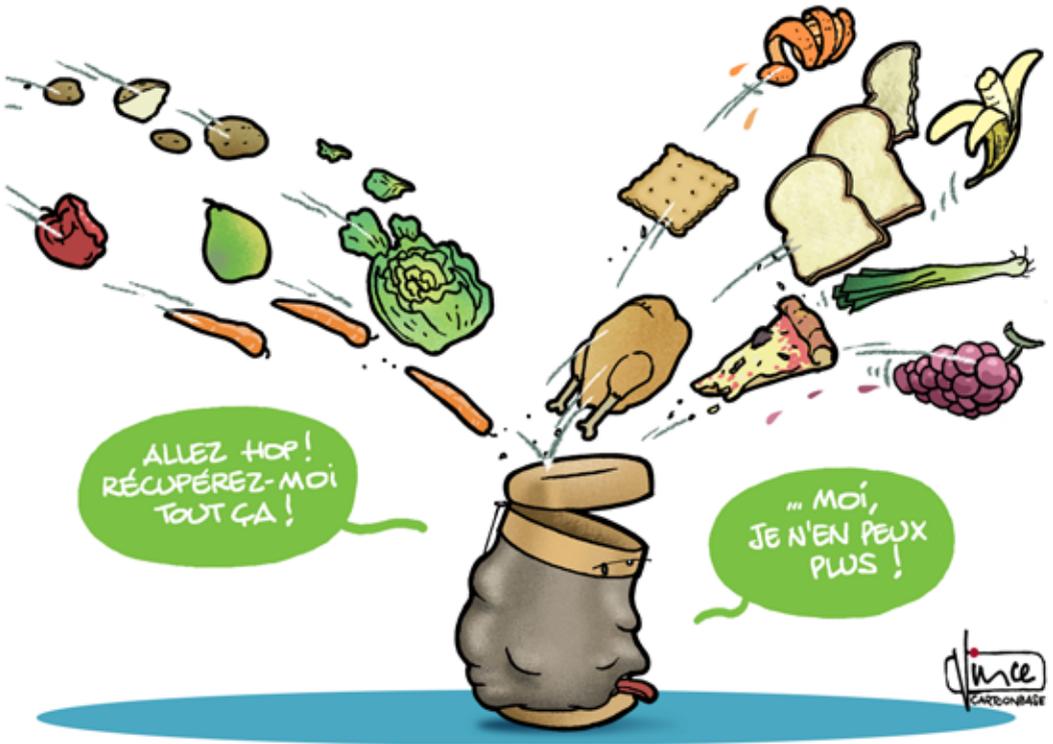




Le Brabant wallon



Le Brabant wallon  
vous aide à réduire  
votre gaspillage alimentaire



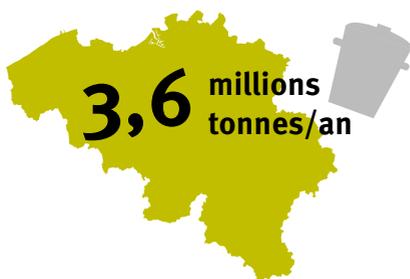
# Chiffres clés du gaspillage alimentaire

Au niveau mondial, selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), un tiers de la nourriture pour la consommation humaine produite chaque année est perdu ou jeté. Ce qui représente en moyenne 1,3 milliard de tonnes d'aliments. Il est choquant de constater que toute cette nourriture non consommée permettrait de nourrir plusieurs centaines de millions de personnes alors que près de 11% de la population mondiale étaient sous-alimentés en 2017 (source FAO).

En Belgique, nous gaspillons 3.6 millions de tonnes de nourriture par an. Chaque wallon jette entre 14 et 23 kg d'aliments par an. En termes de budget ménage ceci équivaut en moyenne à 174 €/an. Répartie sur une année, cette perte peut ne pas être perceptible. Il s'agit pourtant d'un réel manque à gagner. (source: wallonie.be).

Le gaspillage alimentaire est variable en fonction des aliments considérés. Dans un ménage, le pain, les fruits et légumes sont souvent davantage gaspillés. Une attention particulière doit donc être portée à ce type d'aliments afin de les valoriser, parfois sous une autre forme, dans notre alimentation de tous les jours.

Participons à la réduction du gaspillage alimentaire et évaluons ensemble comment nous pouvons y arriver !

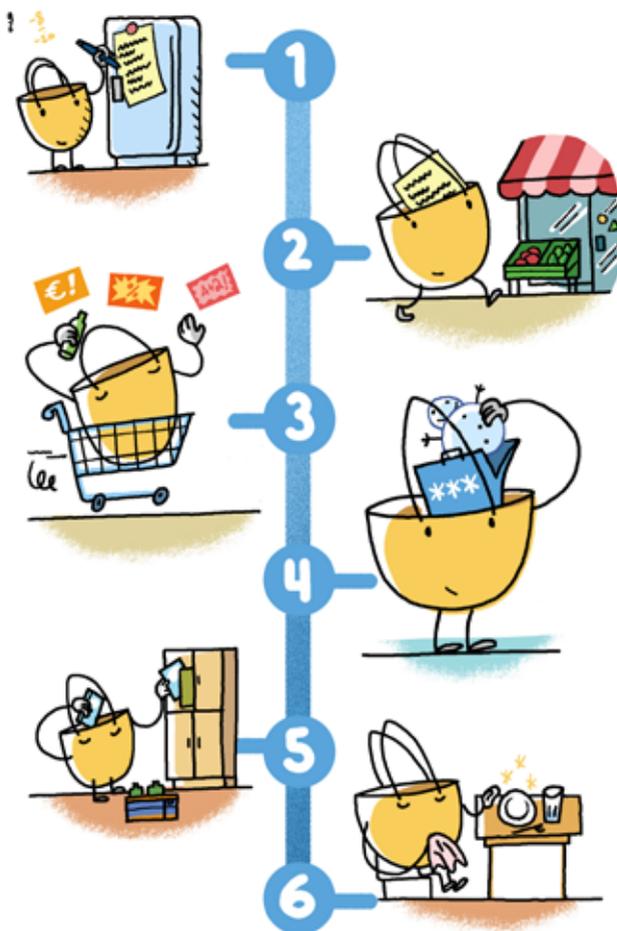


# Agir sur tous les fronts dans notre vie quotidienne

L'alimentation est omniprésente dans notre vie quotidienne. Nous déjeunons, dînons, soupons, grignotons... Et quand nous ne consommons pas de nourriture, nous y pensons! Qu'ai-je prévu pour manger ce soir? Dans quel magasin vais-je trouver tel ou tel produit?

Réduire le gaspillage alimentaire, c'est agir à tous les niveaux dans lesquels l'alimentation est présente... en faisant preuve de prévoyance!

Evaluons ensemble ces moments clés et agissons.



## 1 Avant de faire vos courses



- ▶ Dresser un inventaire de votre frigo et de vos armoires. Pour vous faciliter la tâche, placez par exemple un petit tableau magnétique sur la porte de votre frigo que vous complèterez au fur et à mesure.
- ▶ Planifiez à l'avance vos menus de la semaine en tenant compte de ce dont vous disposez déjà.
- ▶ Faites une liste de courses et tenez-vous à celle-ci afin d'éviter les achats compulsifs. Les quantités achetées seront adaptées aux besoins de votre famille. Il est donc idéal de discuter de l'achat des courses au préalable avec l'ensemble des membres du ménage. Notez que dans le cadre d'une cogestion des achats pour le ménage, il arrive que des achats soient réalisés en double par manque de communication entre des personnes qui se répartissent les achats sur la semaine. Il est préférable alors de créer une double liste. Il est plus intéressant encore d'utiliser une liste de courses pour une famille nombreuse. En effet, les quantités d'aliments nécessaires pour l'ensemble de la famille ainsi que les goûts divergents des membres du ménage peuvent vite engendrer du gaspillage. Notez également que certaines denrées sont souvent plus vite gaspillées que d'autres. Le pain, denrée de base de notre alimentation, en est un excellent exemple. C'est également le cas pour les fruits et légumes. Il est donc intéressant de repenser les quantités nécessaires à acheter afin de coller au plus juste aux besoins du ménage, ou de répartir l'achat de ce type de denrées en plusieurs fois sur la semaine.
- ▶ Prévoyez des bacs de rangement ou des sacs en suffisance afin de séparer les différents types de produits (frais, surgelés et autres) et d'éviter l'écrasement des aliments, des coups dans les fruits,...

## 2 Sur le chemin des courses

- ▶ Favorisez l'achat d'aliments à proximité de votre habitation ou sur la route de retour de votre lieu de travail et du trajet quotidien ! En effet, ce type d'achat permet une meilleure gestion quotidienne de votre approvisionnement alimentaire tout en offrant la possibilité de fractionner vos achats et de maintenir la qualité gustative et nutritionnelle de vos aliments (achats en quantités plus petites mais plus fréquents, ex : demi-pains,...).
- ▶ L'achat en vrac permet également un approvisionnement d'aliments au plus juste de ses besoins tout en réduisant les déchets d'emballages polluants.



**Le Brabant wallon regorge d'artisans et producteurs locaux, soucieux de la qualité de leurs produits.**

Vous trouverez chez eux viandes, fromages, fruits, légumes,... et produits dérivés de qualité. Avides de faire découvrir leur passion et leurs mets, ils seront de bons conseils pour l'utilisation et la transformation de leurs produits ! De plus, cet approvisionnement de proximité chez un producteur local vous garantira l'achat de produits de saison de grande qualité. Pensez à vous y arrêter sur le retour du travail !

**Plus de renseignements ?**

[www.madeinbw.be](http://www.madeinbw.be)

## 3 Pendant les courses

- ▶ Notre estomac parle parfois pour nous et peut guider nos choix, surtout lorsqu'il a faim ! Évitez donc de faire vos courses le ventre vide ! Ceci vous évitera des achats compulsifs dus à votre fringale.
- ▶ Maintenez-vous strictement à votre liste de courses pour l'achat des aliments. En effet, vous pourriez très vite être tenté par la grande diversité de produits qui s'offriront à vous.
- ▶ Les produits promotionnels : même si ceux-ci peuvent être économiquement intéressants, il faudra juger de la pertinence de l'achat de certains produits en plus grande quantité. En avez-vous réellement besoin et aurez-vous consommé le stock avant la date limite de consommation ?
- ▶ Commencez par acheter les produits non alimentaires, ensuite les produits alimentaires à conservation longue, puis les produits frais. Finissez toujours par les produits surgelés afin de ne pas briser la chaîne du froid. Placez ces derniers dans un sac à surgélation. Rassemblez directement tous les aliments à placer dans le frigo dans le même sac. Un gain de temps... et de froid lors du rangement !



1

2



3



4

Savez-vous bien appréhender, comprendre et interpréter une date de péremption ? C'est indispensable pour juger de la consommabilité des denrées alimentaires. Sans quoi vous auriez vite tendance à mettre au compost ou à la poubelle des aliments encore valorisables.

## À vos loupes!

### Il existe deux types de dates de péremption :

la date de durabilité minimale (DDM) et la date limite de consommation (DLC). Apprenons à les différencier.



La date de durabilité minimale (DDM) qui se traduit par « **à consommer de préférence avant le (ou fin)** » indique que le fabricant garantit que les aliments conserveront leur qualité jusqu'à la date de péremption.

Au-delà de cette date, les aliments peuvent encore être consommés, mais il sera nécessaire de vérifier quelques critères. D'une part, l'aliment doit être conservé dans de bonnes conditions. D'autre part, l'emballage ne doit pas

être endommagé. Enfin, l'aspect de l'aliment ne doit pas être altéré, ce qui est également valable pour son odeur et son goût.

Parmi les aliments concernés par la DDM, on peut retrouver les biscuits secs, le chocolat, le lait UHT, des fromages à pâte dure, le café,... mais aussi les boîtes de conserve.

La date limite de consommation (DLC) qui se traduit par « **à consommer jusqu'au...** », indique que les aliments ne peuvent plus être ni vendus et ni consommés au-delà de cette date.



Elle concerne notamment tous les produits vendus dans les rayons réfrigérés, c'est-à-dire des denrées alimentaires très périssables (viandes, charcuterie, poissons, plats préparés, légumes prédécoupés, etc.). Ces aliments sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé.

## 4 Au retour des courses

- ▶ Veillez à ce que vos sacs d'aliments pour produits frais et congelés soient bien fermés.
- ▶ Organisez les sacs et bacs de courses dans votre coffre de voiture ou votre chariot de courses afin d'éviter d'endommager les emballages ou de provoquer des coups dans les produits sensibles. Prenez garde aux fruits et légumes, aliments particulièrement délicats, qui devront être placés sur le dessus de vos achats ou dans une zone séparée. Si vous disposez de produits frais ou congelés, le retour vers la maison doit se faire sans « arrêt » par le chemin le plus court afin d'éviter de briser la chaîne du froid.
- ▶ En rentrant, n'interrompez pas la chaîne du froid et rangez vos courses sans délai. Commencez par les produits congelés et frais.

- ▶ N'entassez pas les aliments les uns sur les autres dans le frigo. Il faut que l'air circule librement afin de garantir une conservation optimale. C'est la condition indispensable pour garder une température constante dans votre frigo. Il faut donc éviter de « surcharger » celui-ci.
- ▶ Lors du rangement, réorganisez les denrées, que ce soit dans les armoires, dans le réfrigérateur ou le congélateur, afin de placer les produits les plus anciens, et à consommer le plus rapidement, à l'avant. Mettez les dates de péremption bien à vue ou réinscrivez-les sur l'emballage en grand afin de faciliter l'organisation du frigo.
- ▶ Placez les aliments non nettoyés comme les fruits et les légumes en dessous des denrées propres afin de ne pas souiller ces dernières.



MAIS... OÙ SONT  
MES FRUITS ?

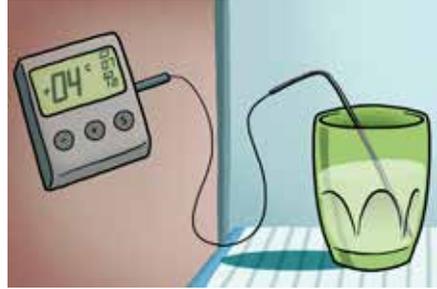


## 5 Connaissez-vous vraiment votre frigo ?

Comprendre et organiser son frigo et son congélateur est indispensable pour une meilleure conservation des aliments.



Attention ! Les différentes parties du frigo n'ont pas la même température. Pour connaître la température intérieure de votre frigo, placez un thermomètre dans un verre d'eau et relevez la température le lendemain. Afin d'être conservé dans les meilleures conditions possibles, chaque aliment doit être rangé à la place qui lui convient. Il est donc nécessaire d'identifier ces zones dans votre frigo. Il est conseillé de relever plus régulièrement la température du frigo durant la période estivale.



En général, la zone la plus froide se situe dans le bas, juste au-dessus du bac à légumes. La gamme de températures idéales pour votre frigo se situe entre 0°C et 7°C avec une moyenne de 4°C à 5°C. Ceci permettra de garantir l'intégrité des aliments. En effet, le froid inhibe la multiplication d'une grande majorité des bactéries.

**La zone froide à 2 °C accueillera la viande crue, le poisson,...**

**La zone moins froide (4-5°C) accueillera notamment les produits laitiers.**

**La zone fraîche accueillera les fromages, les boissons lactées, yaourts et dérivées, légumes et fruits cuits, les plats préparés maison,...**

**Les fruits et légumes seront placés dans le bac à légumes.**

**Enfin la porte est prévue pour placer les boissons, le beurre, les œufs,...**

## Un frigo propre, organisé et non surchargé pour une meilleure conservation des aliments



Vérifiez les dates de péremption régulièrement afin de remettre vers l'avant les denrées à consommer le plus rapidement possible.

Nettoyez votre frigo une fois par mois avec du savon et de l'eau chaude et évitez l'apparition du givre.

### Combien de temps puis-je conserver au frigo ou au congélateur des produits ouverts ou des produits sans date de conservation ?

- De manière générale, les plats qui ont été servis chauds se conservent quelques jours au frigo, ou plusieurs mois au congélateur, dans un récipient

fermé (ou recouvert de film plastique). Ils ne seront de préférence réchauffés qu'une seule fois.

- Les préparations froides se conservent quant à elles 24 heures au frigo.
- Les restes issus de boîtes de conserve doivent être transvasés dans des récipients adaptés avant d'être conservés au frigo.

Par mesure de sécurité, la congélation est la méthode la plus efficace.

Le tableau à droite fournit, à titre informatif, le temps de conservation généralement conseillé du type d'aliments. Celui-ci peut varier en fonction du type d'aliment et du type de préparation.

**Le temps de conservation sera donc laissé à l'appréciation du consommateur. Données informatives et indicatives sur la durée de conservation des aliments au réfrigérateur (1-5°C) et au congélateur (-18°C) (C). \***

\* Ces temps de conservation ne sont pas absolus et dépendent de l'état de fraîcheur initial de l'aliment.

\*Les recommandations quant à la conservation des aliments pouvant continuellement évoluer, chacun sera responsable de se tenir informé des nouvelles recommandations en vigueur.



Produit	Au frigo (1-5 °C)	Au surgélateur (-18 °C)
Viande de bœuf crue	2 jours	6-12 mois
Viande de porc crue	2 jours	4 mois
Poulet cru	2 jours	9 mois
Haché cru, hamburgers (viande moulue)	1 jour	2-3 mois
Cervela, bacon, lard petit déjeuner, viandes fumées (viandes salées)	1 semaine	1-3 mois
Saucisse, haché cuit, pâté (viandes cuites)	4 jours	3 mois
Filet américain	Consommer le jour de l'achat	ne pas congeler
Saumon fumé, maquereau fumé, anguille fumée	2 jours	3 mois
Crevettes	1 jour	3 mois
Lait, lait chocolaté	3 jours	ne pas congeler
Babeurre, yaourt à boire	4 jours	ne pas congeler
Yaourt, fromage blanc	4 jours	ne pas congeler
Beurre	1-2 semaines	1-2 mois
Margarine	4 semaines	1-2 mois
Tranches de fromage	3 jours	ne pas congeler
Fromage rapé	3 jours	ne pas congeler
Fromage à pâte molle (brie, camembert)	4 jours	3 mois
Œufs frais	4 semaines	ne pas congeler
Légumes coupés	1 jour	3 mois, d'abord blanchir
Salade, scarole, épinards (légumes verts)	2 jours	ne pas congeler
Sauce pour frites, mayonnaise, sauce cocktail, sauce à l'ail	3 mois	ne pas congeler
Plats cuisinés	2 jours	3 mois

Source : AFSCA (bulletin de l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire, juillet 2016).

## Conseils de «Tartines» pour petits et grands!

En tant que Tartine, voici mes petits conseils si tu m'emmènes à l'école... Pour me conserver jusqu'au repas, idéalement, il est préférable que tu me places au frigo.

Tu peux me mettre dans un frigo à l'école? Alors tu pourras me garnir avec un large choix d'aliments issus de la gamme du frais tels que des fromages à pâte dure ou non, de la charcuterie, de la salade de thon, de l'omelette, des crudités,... Place moi dans le frigo en arrivant à l'école, je préfère le froid! Il n'y a pas de frigos dans ton école? Pas grave... J'ai la solution! Place moi dans un sac ou une boîte isotherme. Idéalement, garnis moi de denrées moins sensibles comme les fromages à pâte dure, les œufs cuits durs, la confiture, le miel,...

Bon appétit!



## Quelques trucs et astuces

- Pour conserver plus longtemps les champignons, placez-les dans des sacs en papier.
- Les pommes peuvent être conservées en cave fraîche et rangées dans des cagots, sans être entassées.
- Les pots de sauce tomate entamés ainsi que les pots de crème fraîche peuvent être placés au frigo tête en bas pour une plus longue conservation.
- Si vos fruits ne sont pas assez mûrs, vous pouvez les placer sous une cloche perforée ou dans un sac en papier percé de trous avec une pomme. L'éthylène produit par la pomme permettra de faire mûrir les fruits à ses côtés.



## 6 C'est l'heure du repas !

► Cuisinez les bonnes quantités ! Une méconnaissance des quantités de nourriture adéquates par personne, ou des habitudes alimentaires des convives est souvent source de gaspillage. De petites tables peuvent vous aider à apprécier ces quantités. Au sein de la famille, c'est l'habitude qui vous guidera mais aussi... la quantité de restes dans les assiettes à la fin du repas. Vous pourrez également ajuster progressivement les quantités nécessaires pour la confection de vos repas. Utilisez une balance ou un verre doseur pour peser au plus juste vos aliments. Ce dernier s'avère très efficace pour quantifier à l'aide d'un seul instrument l'eau, le sucre, la farine, l'huile,...

Un facteur bien connu qui augmente le risque de gaspillage alimentaire est la « peur » de l'invité surprise. C'est humain, lorsque nous cuisinons, nous avons vite tendance à en faire un peu plus ! Soit par crainte qu'un convive n'ait pas assez, ou au cas où un invité surprise se joindrait à notre table. Si l'invité surprise se présente à votre porte... pas de panique... c'est justement le bon moment de revoir légèrement votre menu en intégrant des surplus que vous aurez congelés pour les conserver ! Confectionner un menu rapide plusieurs services en revalorisant les restes, c'est plus que possible, grâce aux recettes anti-gaspi.

- Le gaspillage alimentaire est souvent plus élevé chez les enfants, pour lesquels il est plus difficile d'apprécier les quantités nécessaires en fonction du type d'aliments. Afin de réduire ce gaspillage, il peut être conseillé de servir les repas en plus petites quantités et de servir à nouveau en fonction de l'appétit.
- Ecrivez une date d'ouverture sur les produits entamés pour cuisiner et qui peuvent être remplacés au réfrigérateur dans leur contenant d'origine (ex. : crème fraîche).





- ▶ Accommodez et cuisinez vos restes. Les aliments cachent bien leur jeu ! Les épluchures, les trognons,... souvent délaissés peuvent être valorisés dans la composition de nouveaux mets.

Si vous avez prévu trop de nourriture, pas de panique ! Vous pouvez toujours accommoder vos restes lors du prochain repas. Il existe mille et une façons d'utiliser vos surplus. Réveillez le « top chef » qui est en vous ! Pour vous y aider, de nombreux ouvrages et sites internet sont aujourd'hui consacrés à ce sujet. Tantôt étonnante, tantôt innovante, les recettes proposées raviront vos papilles gustatives !

Pour la cuisine des épluchures, lavez bien vos fruits et légumes au préalable.



Pour la cuisine des épluchures, lavez bien vos fruits et légumes au préalable.

Dans ce cadre, l'utilisation de fruits et légumes du jardin ou issus de l'agriculture biologique peut s'avérer préférable.





## Menu anti-gaspi

Proposé par l'IPES Tubize

*Flan au tronçon de brocoli  
et son émulsion à l'huile de truffe*  
(récupération du pied de brocoli).

\*\*\*

*Bouillon de pintadeau aux vermicelles,  
légumes de saison*  
(utilisation de la carcasse de pintade et des épluchures de légumes).

\*\*\*

*Brownie à la banane*  
(utilisation de la peau de banane).

# Flan de tronçon de brocoli et son émulsion à l'huile de truffe

## Ingredients

1 brocoli • 20 cl de crème fraîche • 3 œufs Bouillon  
• 50 cl de lait • 3 c à s d'huile de truffe • Sel/poivre

## Réalisation

1. Couper le pied de brocoli en morceaux
2. Faire un bouillon de légumes et cuire les morceaux de brocoli
3. Dans un cul de poule, battre les trois œufs entiers
4. Égouttez et mixer le brocoli
5. Ajouter les œufs et la crème au brocoli
6. Mettre la préparation dans des petits ramequins et cuire au bain-marie

**Pour l'émulsion de brocoli, lorsque le brocoli est cuit au bouillon, égoutter et mixer.**

1. Ajouter le lait et l'huile de truffe
2. Passer le brocoli au siphon.



# Bouillon de pintadeau aux vermicelles, légumes de saison

## Ingredients

- 1 pintade
- 2 carottes
- 2 navets
- 125 g de vermicelles

## Réalisation

1. Cuire la pintade au four à 180°C
2. Laver, éplucher et couper les légumes
3. Lorsque la pintade est cuite, réserver la carcasse et y faire un bouillon
4. Cuire les vermicelles dans le bouillon
5. Dresser le bouillon
6. Frire les épluchures de légumes pour garnir le flan au brocoli (entrée)



# Brownie à la banane

## Ingrédients

2 bananes • 250 g de chocolat • 3 œufs • 150 g de sucre • 100 g de beurre • 100 g de farine • 1/2 L de lait • 150 g de framboises • 6 œufs • 150 g de sucre

## Réalisation

1. Réaliser une glace à la framboise
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie
3. Battre les œufs entiers et le sucre
4. Assembler le chocolat et le beurre aux œufs et au sucre
5. Ajouter la farine petit à petit
6. Faire bouillir de l'eau et y mettre la peau de banane
7. Mixer la peau lorsqu'elle est ramollie au maximum
8. Faire des rondelles de bananes et griller légèrement les morceaux
9. Ajouter la peau de banane ramollie à la préparation du brownie.



**Vos fruits et légumes stockés au frigo changent d'aspect (taches brunâtres, parties qui se ramollissent,...) ?**

Ce n'est pas pour autant que vous devez les jeter au compost! Notez qu'en coupant largement au-delà de la partie moins fraîche de ces denrées quelque peu abîmées, vous pouvez encore les consommer sans risque pour la santé!

Si vous ne vous sentez pas l'envie de consommer un légume un peu trop mûrs, vous pouvez toujours en faire une soupe! Et pour les fruits? Une bonne compote et le tour est joué!

**Comment conserver les aliments provenant d'une boîte de conserve après ouverture ?**

Après ouverture, transvasez le contenu des boîtes de conserve dans un autre récipient avec couvercle afin d'éviter la production de substances toxiques par réaction de la boîte métallique avec l'oxygène. Les aliments doivent alors être consommés rapidement. Ils peuvent néanmoins être conservés quelques jours au réfrigérateur à 4°C (maximum 7°C). Les boîtes à base de poisson ou de viande doivent quant à elles être consommées endéans les 48 heures, ces denrées étant plus sensibles.



## Valoriser les «restes»

Type d'aliment	Utilisation
Épluchures de pommes de terre et légumes	Chips, espuma
Épluchures d'asperges	Bouillon
Pelures de pommes	Tisane ou beignets
Trognons de pommes	Gelée
Racines de poireau	Frites
Fanes de navets, panais, carottes, radis,...	Pesto, soupes, fonds de sauces,...
Roquette, mâche	Pesto
Cosses de petits pois	Veloutés, gaspacho
Tête et carcasses de scampis/homard	Bisque
Croûtes de pizza	Chapelures
Croûtes de Parmesan	Minestrone, gratin de pâtes
Vieux fruits	Tartes, appel pie, confitures, compotes
Vieux légumes	Soupes, quiches, gratins, cakes, lasagnes
Pâtes et de riz	Gratins, salades
Poissons et viandes	Croquettes, brochettes, boulettes, hachis parmentier, terrines, Pommes de terre farcies, pot au feu, tourtes, feuilletés, brick, samoussas, chaussons, oignons/tomates/poivrons /aubergines/pâtes farcies, wrap, bouillon, rillettes
Arêtes de poissons	Fumet
Pain	Pain perdu, bruschettas, toasts, croutons, bodding (pudding de pain), galettes
Blancs d'œufs	Meringues
Jaunes d'œufs	Crème catalane, quiches, sablés
Yaourt	Gâteaux, sauces, vinaigrettes, salade de concombres
Fromages	Tartiflette
Céleri branche	Poudre de Céleri
Lentilles	Soupes, salades
Bananes (chair et peau)	Muffins
Reste de soupe	Flans
Champignons	Velouté

## À la fin du repas :

- ▶ Avant d'être stocké au réfrigérateur, un plat chaud doit préalablement avoir refroidi (il ne doit plus y avoir présence de vapeur). Couvrez-le pour éviter les contaminations (boîte fermée, film plastique).
- ▶ Si vous congélez vos restes, il est préférable de les diviser en plusieurs portions afin d'avoir sous la main des repas facilement utilisables les jours.
- ▶ Votre frigo et votre congélateur sont remplis? Vous pouvez faire des heureux! En effet, il est toujours possible de partager les restes de repas, à condition de respecter la chaîne du froid et les conditions de conservation, que ce soit avec la famille, les amis, les voisins, les collègues,...



- ▶ Il vous reste encore des restes qui ne pourront plus être consommés ni valorisés dans l'alimentation? Pas de panique! Au compost! Les vers & Cie vous en remercieront! Vous produirez alors de l'humus que vous pourrez valoriser au potager ou au jardin...

### Vous ne savez pas comment composter?

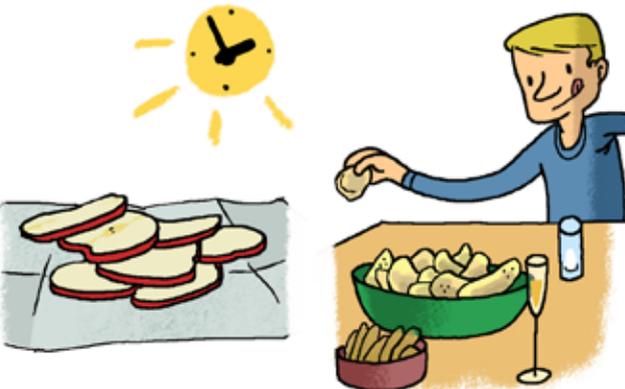
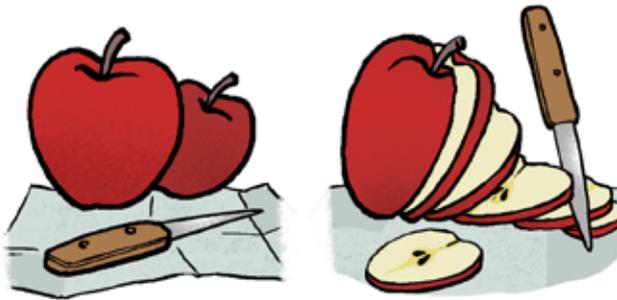


Retrouvez les informations utiles au sein de la Brochure « Le compostage » du Brabant wallon disponible sur simple demande au Centre provincial de l'agriculture et de la ruralité ou sur [www.brabantwallon.be](http://www.brabantwallon.be)

Envie d'une formation en compostage? Adressez-vous à votre commune qui forme probablement des guides composteurs.

## Fruits, légumes et herbes de son propre jardin, comment les conserver ?

- ▶ Si vos récoltes de légumes sont trop abondantes pour être valorisées rapidement, il sera possible de les congeler en petites portions. Il faut alors préalablement blanchir vos légumes quelques instants dans l'eau bouillante. Notez qu'il n'est pas conseillé de congeler certains légumes verts comme la salade ou la scarole par exemple.
- ▶ Les fruits et légumes peuvent être mis en bocaux, ce qui vous permettra de consommer vos produits sur une période étalée dans le temps.
- ▶ Les herbes aromatiques, les champignons, les fruits... peuvent être séchés sous un séchoir assurant alors une plus longue conservation. Vous aurez alors toujours sous la main de quoi assaisonner vos plats.



## Conseils pour les productions «maison» de bocaux!

Attention, quelques précautions sont à prendre lorsqu'on réalise des boîtes de conserve maison.

### De manière générale :

Afin d'éviter toute contamination, la préparation sera réalisée dans des conditions stériles et hygiéniques (mains propres, surface de travail propre, récipients propres et stérilisés, pince pour manipuler, fruits et légumes lavés, et de préférence frais, fruits et légumes cuits au préalable pour éliminer les bactéries, conservation des denrées au frais et à l'abri de la lumière). Les pots doivent rester bien fermés tout au long de la conservation.

En effet, mal confectionnées, les conserves peuvent conduire au développement de la bactérie *Clostridium botulinum*, productrice de toxines et responsable du botulisme. (source: afscab.be)

Il est donc recommandé de soumettre les denrées alimentaires à un traitement à la chaleur de 121°C durant 3 minutes.

Notez que les préparations à base de produits plus acides comme les fruits et les tomates peuvent présenter moins de risque lors de la mise en conserve. Les légumes à pH plus élevé comme les haricots facilitent le développement de la bactérie. Dans ce cas, il sera

nécessaire de bien les chauffer et d'ajouter du sel dans la préparation ou un complément acide comme du vinaigre, du jus de citron ou du vin. Pour les fruits, la mise en conserve dans l'alcool rend le milieu moins favorable au développement de la bactérie (à consommer avec modération!).



## Quelques initiatives contre le gaspillage alimentaire

- 1** Le glanage en agriculture: il s'agit d'une pratique win-win citoyen-agriculteur! Le glanage consiste à venir ramasser à la main des légumes ou fruits laissés dans le champ ou le verger d'un producteur après la récolte et avec son autorisation. Grâce au glanage, vous récupérez alors un petit pourcentage de la récolte non exploitée et l'agriculteur voit son champ correctement nettoyé en vue des cultures suivantes. Moins de rejets de plantes et moins de risque de développement de maladies et ravageurs au champ.
- 2** Opérations «Troc'ta Pomme», « FruitCollect» et « Brigade des compotes »: lors de ces opérations, des équipes sillonnent les vergers et jardins des propriétaires qui ne veulent (ou ne peuvent) plus ramasser leurs fruits en vue de redistribuer les récoltes aux associations caritatives ou entre habitants sous forme de fruits frais ou de compotes, confitures et soupes. Plus d'informations en consultant les pages: [wavretransition.reseautransition.be/projets/troctapomme](http://wavretransition.reseautransition.be/projets/troctapomme) et [www.fruitcollect.be](http://www.fruitcollect.be)
- 3** Les Maîtres Frigo: Les Maîtres-Frigo sont des citoyens bénévoles formés par Bruxelles Environnement et Refresh Ixelles asbl dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Ils contribuent à sensibiliser les Bruxellois par le partage de leurs connaissances et des trucs et astuces utiles dans la vie de tous les jours. Les Maîtres Frigo sont ainsi des ambassadeurs de la lutte anti-gaspi à Bruxelles. Plus d'information en consultant la page: <https://www.goodfood.brussels/fr/contributions/les-maitres-frigo>
- 4** Certaines applications mobiles vous permettent aujourd'hui de réaliser la gestion de votre frigo, de vos placards, ou de réaliser une liste de courses en fonction des stocks de denrées qu'il vous reste à la maison. D'autres encore vous permettent d'intégrer ce qu'il vous reste dans votre frigo, l'application vous proposant alors des idées de repas à réaliser afin d'accommoder vos restes. D'autres encore vous permettent de récupérer des invendus à tarifs préférenciels au sein de grandes enseignes, commerces locaux et restaurants. C'est le cas par exemple de l'application «To Good To Go». Certaines applications mettent en relation par géolocalisation des citoyens qui souhaitent offrir leurs surplus alimentaires à des personnes proches de chez elles. C'est le cas par exemple de l'application «TooMuch».

1



2



2



4 et 5

## 5 Des plateformes de redistribution des invendus :

- L'asbl Foodwe propose une plateforme qui met en lien les producteurs et transformateurs de nourriture qui veulent donner ou vendre à petits prix leurs surplus ou invendus, avec les associations qui font de l'aide alimentaire.  
Plus d'informations sur la page : [www.foodwe.be](http://www.foodwe.be)
- La Bourse aux dons est une plateforme multisectorielle ouverte à tout type d'entreprise du secteur alimentaire et accessible à tout type d'organisation d'aide alimentaire, quelle que soit son activité d'aide alimentaire. Elle facilite les dons alimentaires en mettant en contact les entreprises alimentaires disposant d'invendus (les donateurs) et les organisations d'aide alimentaire à la recherche de dons (les receveurs). Plus d'informations sur la page : [www.bourseauxdons.be](http://www.bourseauxdons.be)
- Une formation en ligne gratuite anti-gaspi en France, organisée par l'institut AgroParisTech : il s'agit d'une formation de 6 semaines en ligne (environ 3h30 + activités pédagogiques). Une attestation est délivrée aux « apprenants » en fonction des scores obtenus aux quiz de chaque module.
- Le *Gourmet Bag* est une marque déposée par le Ministère français de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt qui s'inscrit dans une démarche mise en place par le service public afin de participer à la limitation du gaspillage alimentaire en restauration commerciale. Cette démarche promeut une pratique peu répandue dans les restaurants... pouvoir emporter ce qui n'est pas terminé de son assiette ! Son équivalent wallon est le *Rest-O-Pack* développé dans le cadre de la mise en œuvre du Plan REGAL qui vise à réduire le gaspillage alimentaire de 30% à l'horizon 2025 tel qu'imposé par l'Europe. L'usage du *Rest-O-Pack* (ex doggy bag) est encouragé dans l'HoReCa. Les clients de restaurants qui le souhaitent peuvent alors emporter la part non consommée de leur assiette.



# Semaine du.....au.....

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Dîner :</b> Entrées							
<b>Plats</b>							
<b>Desserts</b>							
<b>Souper :</b> Entrées							
<b>Plats</b>							
<b>Desserts</b>							

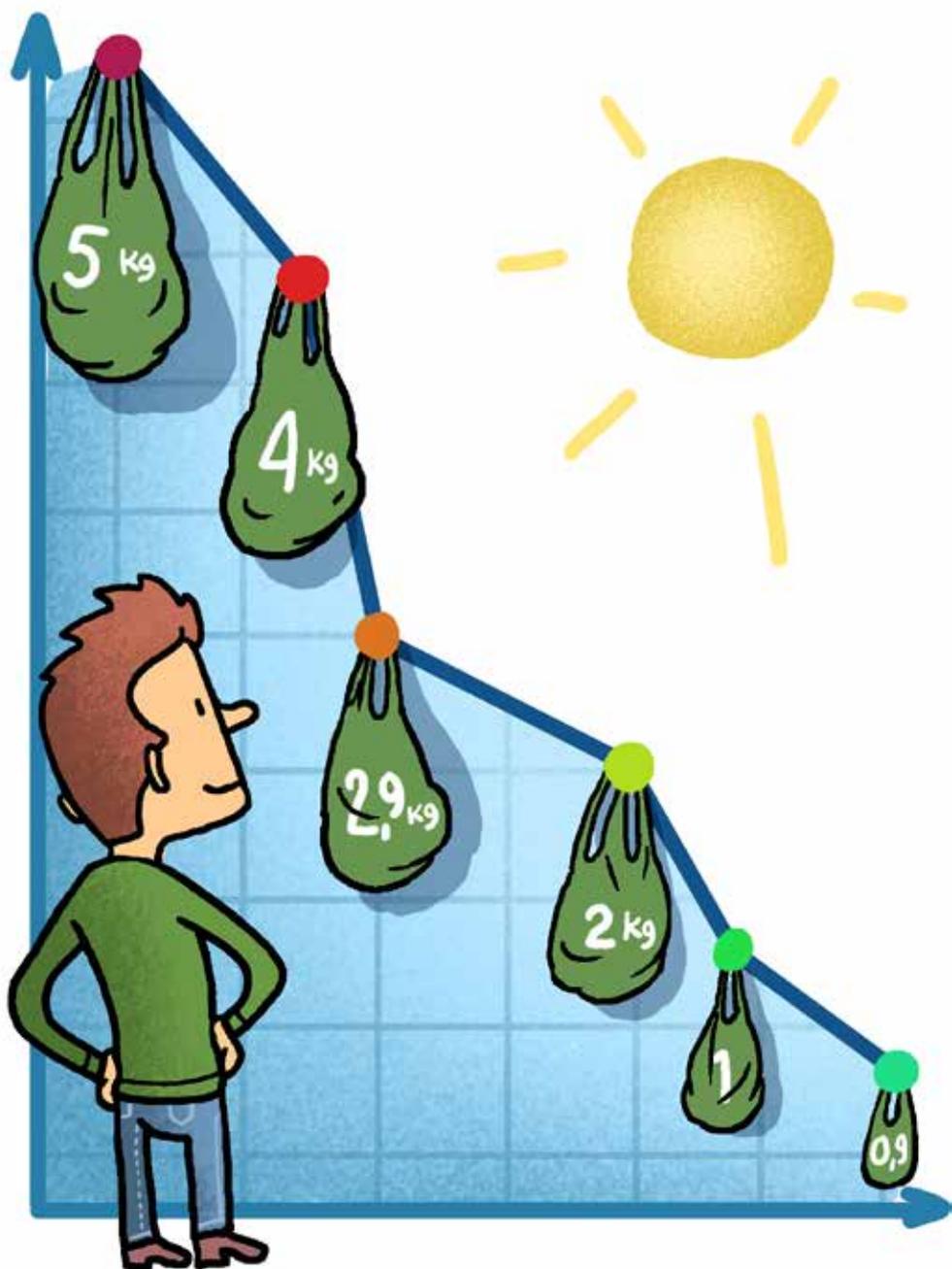
## Liste de courses

.....

.....

## Sources

1. <http://www.fao.org/save-food/ressources/keyfindings/fr>
2. <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/fr>
3. <http://www.wallonie.be/fr/actualites/plan-regal-la-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-sorganise-en-wallonie>
4. <http://www.favv-afsca.be/viepratique/datesdeperemption/commentlire>
5. <http://www.afsca.be/consommateurs/viepratique/conservation/conservedfruitslegumes>
6. <http://www.fao.org/home/fr>





Le Brabant wallon

**Direction d'administration de l'Economie  
et du Développement territorial**

**Centre provincial de l'agriculture et de la ruralité**

Rue Saint-Nicolas 17 - 1310 La Hulpe  
Tél. : 02 656 09 70 - Fax: 02 652 03 06  
[agriculture@brabantwallon.be](mailto:agriculture@brabantwallon.be)

[www.brabantwallon.be](http://www.brabantwallon.be)