

# DES CHIFFRES

Voici des chiffres qui donnent le vertige...

Vous pouvez grâce à des gestes simples du quotidien, changer vos habitudes vers une manière de consommer et cuisiner plus respectueuse pour notre environnement.

Nos emballages représentent environ **50 %** du volume de nos déchets annuels.  
Chaque français gaspille **159 €** de nourriture par an !

Dans le monde et en France, **70 %** de l'eau est utilisée pour l'agriculture !

Plus de **80 %** des insectes volants ont disparu en Europe ces **30** dernières années !

**Le gaspillage alimentaire représente 30 kilos par an et par habitant, dont 7 kilos d'aliments encore emballés !**

**Dans le monde, les consommateurs gaspillent en moyenne 1/3 de leurs aliments dont plus de 45 % de fruits et légumes !**

**Beaucoup de nos cours d'eau sont pollués par des engrais chimiques et insecticides !**



"Lutter contre le gaspillage alimentaire"

Source ADEME



Je produis moins de déchets  
Je protège la santé de chacun  
Je préserve l'environnement

## Ensemble, agissons !

N° Info collecte 04 84 76 94 00  
infocollecte@agglo-accm.fr

[www.agglo-accm.fr](http://www.agglo-accm.fr)

Document proposé par vos conseillers du tri d'ACCM Environnement  
Direction gestion des déchets ménagers et assimilés  
Communauté d'agglomération Arles Crau Camargue Montagnette  
Illustrations : [www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com)  
Photos : [www.menusalacartedezeoe.com](http://www.menusalacartedezeoe.com) - [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) - [www.bridelice.fr](http://www.bridelice.fr)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

# FICHE N°9



## Ma cuisine Zéro déchet

Cette fiche d'information vous donne des astuces faciles à mettre en place pour acheter mieux, cuisiner mieux, limiter le plastique dans votre cuisine et par conséquent, dans vos assiettes.



Le tout, en faisant du bien à la planète !



## CUISINONS DE FAÇON RESPECTUEUSE

► Remplacez vos contenants en plastique (à éviter en présence de chaleur) par du verre ou de l'inox pour éviter le contact des aliments avec le plastique.

► Utilisez des bocaux pour stocker et réchauffer vos restes alimentaires.

► Remplacez les sacs de congélation plastifiés par des contenants en verre ou en acier inoxydable, boîtes hermétiques.

► Conservez vos aliments entamés dans des emballages lavables ou réutilisables au lieu d'utiliser des films étirables ou en aluminium.

► Utilisez des charlottes recouvre-plats ou des couvre-bols en tissus, des films alimentaires réutilisables.

► N'utilisez plus de paille à usage unique mais celles réutilisables : inox, bambou.

► Les ustensiles en bambou sont biodégradables. Ils peuvent finir leur vie au compost.

► Utilisez également des cuillères, spatules, planches... en bois ou inox : fouets, couteaux, râpes...

► Utilisez des serviettes de table en tissu au lieu de celles en papier qui sont à usage unique.



## MIEUX CONSOMMER

► Faites une liste avant vos courses afin de ne pas vous laissez tenter.

► Faites vos courses en apportant des Tote-Bags, des filets en coton ou tout simplement des cabas. Vous pouvez également recycler de vieilles taies d'oreiller ou torchon pour en faire des sacs.

► Mieux choisir son lieu de courses : magasins de vrac, ou bio avec des contenants consignés, marchés, circuits courts...



► Mangez local et privilégiez les circuits courts de distribution, notamment pour soutenir nos agriculteurs et des pratiques agricoles durables.

► Prférez l'achat en vrac.

► Évitez d'acheter des produits sur-emballés.

► Finissez vos courses par les produits frais et surgelés.

**Dans la mesure du possible, privilégiez les produits qui répondent aux critères de labels agroalimentaires.**

## 3 MINI-RECETTES CONTRE LE GASPILLAGE

### Pesto de fanes de carottes

► Bien laver les fanes. Les sécher à l'essoreuse à salade. Ne gardez que les feuilles. Leurs tiges trop dures sont de la nourriture à lapin ou peuvent alimenter votre compost.

► Dans un mixeur, mélangez vos fanes avec un peu de parmesan, d'huile d'olive, de graines de tournesol et d'ail jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.



Photo : www.brdelice.fr

### Gaspacho de betteraves

► Faire tremper le pain rassis dans un peu vinaigre de Xérès jusqu'à totale absorption.

► Dans un blender, mixez la betterave avec un peu d'eau.

► Ajoutez le pain imbibé de vinaigre.



Photo : www.miamimim.org

► Mixez jusqu'à obtenir une soupe lisse. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Ajoutez : huile d'olive, ail, poivre et sel. Placez 1 heure au réfrigérateur.

► Avant de servir dans des bols, saupoudrez avec quelques graines de tournesol ou de courge.

### Smoothie pomme-banane-kiwi

► Épluchez une pomme, deux kiwis et peler une banane.

► Coupez les fruits en morceaux Déposez les fruits dans le bol du blender. Rajoutez 10 cl de lait et mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

► Vous pouvez décliner cette recette à l'infini, selon vos goûts. On peut également ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur.

► On obtient ainsi une délicieuse boisson à base de fruits trop mûrs mais qui ont gardé tout leur goût.



Photo : www.menus.beartief.coze.com

## SERVONS-NOUS D'ALTERNATIVES EXISTANTES

► Par exemple faire des chips de légumes avec ses épluchures, cuisiner les fanes, faire une soupe avec de vieux légumes ou une ratatouille, faire des gâteaux ou des smoothies avec des fruits trop mûrs...

► Le pain rassis peut être utilisé en croûtons, chapelure...

► Si vous souhaitez en savoir davantage, découvrir d'autres recettes gourmandes anti-gaspi ou astuces pour lutter contre le gaspillage alimentaire, consultez notre fiche N°12 "Des recettes faciles, zéro gaspillage".

**L'eau en bouteille est en moyenne 300 fois plus chère que celle du robinet !**



## MIEUX CONSOMMER

► Privilégiez l'achat de produits emballés dans du verre : pots de moutarde, de yaourt... pour les réutiliser en tant que verre ou autre.

► N'hésitez pas à choisir des fruits et légumes moches ! Ils seront tout aussi bons et vous limiterez ainsi leur destruction inutile.

► Refusez les sacs d'emballages dans les magasins, mais allez-y avec des contenants propres et secs et demandez au commerçant de les remplir. Attention, tous ne le font pas encore.

## NETTOYER SA CUISINE

► Utilisez des essuis-tout lavables et pas de sopalin pour faire le ménage ou autre à usage unique.

► Réalisez vos propres produits d'entretien plus respectueux de l'environnement. **Voir notre Fiche N°1 "Je fabrique mes produits d'entretien"**.



Fiche N°1

► Recyclez de vieilles chaussettes pour en faire des éponges : Tawashi. **(Voir notre Fiche N°2 "Fabrication de Tawashi"**.



Fiche N°2

## MIEUX MANGER

► Cuisinez vous-même. Évitez d'acheter des plats tout fait.

► Buvez l'eau du robinet. Investir éventuellement dans une carafe filtrante.

► Achetez du café en vrac et non en capsule. Pareil pour le thé. Cela revient bien moins cher.

► Évitez le gaspillage alimentaire et achetez des fruits et légumes de saison. Accommodez les restes de vos repas.

► Préparez les bonnes quantités afin d'éviter les restes en fin de repas.

## DES ASTUCES

► Si vous disposez d'un jardin, compostez au maximum : épluchures, restes de fruits et légumes, marc de café, pain rassis...

► Si possible, faire son propre potager.

► Contrôlez les dates limites de consommation/péremption.

► Dans votre réfrigérateur, rangez sur le devant ou au dessus, les aliments à consommer en priorité.

