

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.



## STOP AU GASPILLAGE !

Du champ à l'assiette, du producteur au consommateur, en passant par l'industriel, nous gaspillons des aliments.

Mais alors, qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ? C'est le fait de jeter ou supprimer un aliment encore comestible.

Fléau de notre société de consommation, le gaspillage alimentaire pose de nombreuses problématiques comme celles de l'éthique ou du budget.

Le Parlement européen s'est récemment lancé dans une bataille « anti-gaspi », déclarant l'année 2014 « Année européenne de la lutte contre le gaspillage alimentaire ».

En France, le projet de loi contre le gaspillage alimentaire a été voté au parlement en avril 2015. Cette loi propose de modifier la législation en vigueur en prévoyant, pour les grandes surfaces de plus de 1 000 m<sup>2</sup>, la mise en place d'une convention d'organisation de la collecte sécurisée des denrées alimentaires invendues, encore consommables, au profit d'une ou de plusieurs associations d'aide alimentaire.

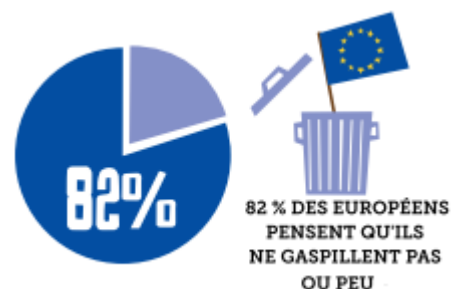
Revenons maintenant sur quelques chiffres.

### CHEZ NOUS, QUE MET-ON À LA POUBELLE ?

RÉPARTITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE  
DANS LES POUBELLES DES MÉNAGES ET DES PETITS COMMERCE<sup>2</sup>



### du CHAMP à la POUBELLE : les étapes du gaspillage



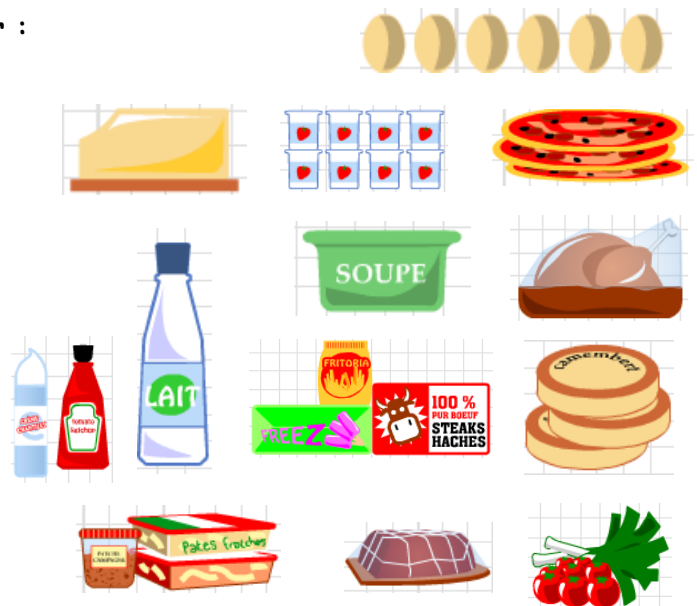
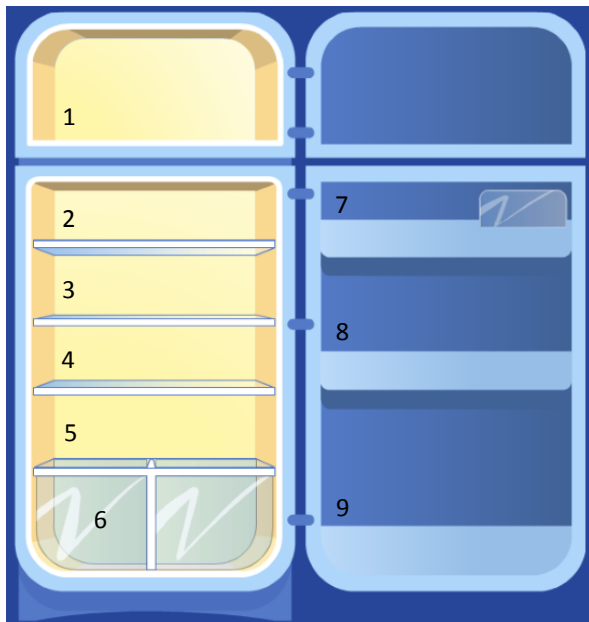
## Quelques astuces anti-gaspillage :



### Mini-jeu :



Aide Pody à placer les aliments dans le réfrigérateur :



**Réponses :** 1 : steaks hachés surgelés, glace et frites surgelés—2 : yaourts—3 : soupe—4 : poulet et pâtes fraîches—5 : rôti et pizza—6 : légumes et camembert—7 : œufs et beurre—8 : ketchup et chantilly—9 : lait

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ... n'hésitez pas à nous écrire par mail : [vivonsenforme@smartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@smartindecrau.fr)

Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous : [vivonsenforme@smartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@smartindecrau.fr)

MAIRIE DE SAINT-MARTIN DE CRAU

MAI 2015 — 09



Retrouvez nous sur le site de la Ville :  
[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)

# Quelques idées de recettes avec ...

...des restes de poulet :

## Cake poulet-courgette

### Ingrédients



#### Pour un cake :

- 250g de farine
- 1 sachet de levure
- 4 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- les restes de poulet et 2 courgettes coupées en cubes.

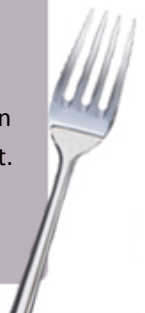
### Préparation



- 1/ Versez la farine, la levure, les œufs puis l'huile dans un saladier et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2/ Ajoutez les ingrédients de votre choix.
- 3/ Faites cuire dans un moule à cake beurré à 200° pendant 40 minutes.



Le cake est un excellent moyen de faire manger des légumes à vos enfants tout en réutilisant les restes d'un plat.



...des restes de riz :

## Wok de riz aux légumes

### Ingrédients



#### Pour 4 personnes :

- les restes du riz
- une courgette
- une carotte
- une oignon
- une poivron
- huile d'olive

### Préparation



- 1/ Lavez les légumes
- 2/ Coupez la courgette en bâtonnets, le poivron en fines lanières, la carotte en julienne puis hachez l'oignon finement.
- 3/ Faites chauffer le wok (ou une poêle à bords hauts) avec un fond d'huile
- 4/ Faites revenir l'oignon et le poivron durant 3 minutes à feu vif.
- 5/ Lorsqu'ils commencent à colorer, ajoutez la carotte et la courgette. Laissez cuire 3 minutes en remuant.
- 6/ Lorsque la carotte s'attendrit légèrement, ajoutez le riz.
- 7/ Faites cuire 3 minutes en continuant de remuer pour napper le riz d'huile et qu'il n'adhère pas au wok. Dégustez.



...des restes de pain :

## Pain perdu

### Ingrédients



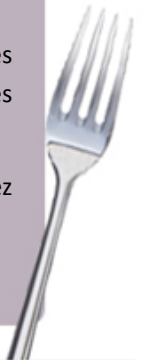
#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 ml de lait
- 3 œufs
- 75g de sucre de canne
- 6 tranches de pain (rassis de préférence)

### Préparation



- 1/ Versez le lait dans une assiette creuse. Ajoutez le sucre et mélangez afin de le dissoudre.
- 2/ Battez les œufs et placez le mélange dans une seconde assiette creuse.
- 3/ Imbibez chaque côté des tranches de pain de lait puis d'œuf battu.
- 4/ Faites cuire les tranches de pain perdu dans une poêle avec un peu de beurre.
- 5/ Retournez au bout de quelques minutes chaque tranche. Lorsque les deux faces sont dorées : c'est prêt !
- 6/ Saupoudrez de sucre glace et servez immédiatement.



...des fruits trop mûrs :

## Clafoutis aux fruits

### Ingrédients



#### Ingrédients 6 personnes :

- 4 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 3 œufs
- 500 ml de lait 1/2 écrémé
- beurre pour le moule
- 600g de fruits mûrs (l'équivalent de 3 pommes, par exemple)

### Préparation



- 1/ Préchauffez le four thermostat 6 (180°C)
- 2/ Versez la farine, le sucre, l'huile et les œufs dans un saladier et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3/ Ajoutez le lait pour obtenir une pâte un peu plus épaisse que la pâte à crêpes.
- 4/ Lavez et découpez les fruits en morceaux.
- 5/ Ajoutez les fruits dans la préparation.
- 6/ Beurrez un moule.
- 7/ Versez la pâte dans le moule et enfournez pendant 40 minutes.

