

Présentation de l'animation en stand « Zéro Déchet Zéro Gaspi »



Le CREPAN, association régionale de protection de l'environnement, mène depuis plusieurs années une campagne de sensibilisation des citoyens aux pratiques de l'économie circulaire, telles que le réemploi, la réparation, le gaspillage alimentaire ou l'achat en vrac.

A cet effet nous proposons un stand sensibilisation composé de :

- ♦ 2 kakémonos présentant l'Economie Circulaire (Annexe 1) ;
- ♦ Un espace de sensibilisation sur la réduction du gaspillage alimentaire "à la maison";
- ♦ Un espace de démonstration de produits zéro déchet (réutilisables) dans la salle de bain et la cuisine.

L'animation de ce stand comprend également la distribution d'outils de réduction du gaspillage alimentaire, tels qu'un gobelet doseur (Annexe 2), un livret recettes sur la réutilisation du pain (Annexe 3) et un guide d'astuces et recettes (Annexe 4). Nous proposons également la distribution d'autocollants Stop Pub.

CREPAN

74, Boulevard Dunois 14000 CAEN

Tél : 02 31 38 25 60

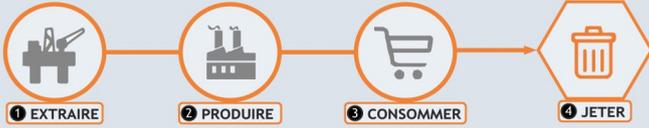
Mail : crepan@gmail.com

Site : www.crepan.org



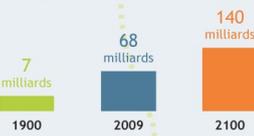
DE L'ÉCONOMIE LINÉAIRE À L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE

L'ÉCONOMIE ACTUELLE EST DITE **LINÉAIRE**.



ELLE NOUS AMÈNE À CONSOMMER TROP DE RESSOURCES NATURELLES.

Ressources naturelles et matières premières extraites en tonnes:



Source : Programme des Nations Unies pour l'Environnement

40 à 50 %

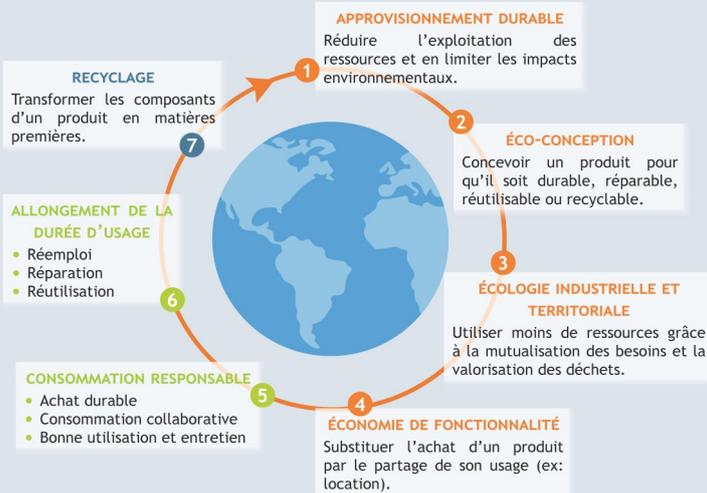
des gros appareils électroménagers sont remplacés alors qu'ils fonctionnent ou sont réparables.

Source : GIFAM et TNS-Sofres

90% de nos produits sont jetés dans les **6 mois** après l'achat.

Source : The Great Recovery

L'ÉCONOMIE **CIRCULAIRE** EST LA SOLUTION AU GASPILLAGE GÉNÉRÉ PAR NOTRE ÉCONOMIE ACTUELLE :



825 000 tonnes

de déchets évités en 2011 grâce au **réemploi** et à la **réutilisation** !

Source : ADEME 2013

CHAQUE ACTEUR PEUT AINSI AGIR EN FAVEUR DE L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE : LES **ENTREPRISES** MAIS ÉGALEMENT LES **CITOYENS**.



L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE À LA PORTÉE DE TOUS

4 ACTIONS POUR RENTRER DANS LA BOUCLE DE L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE :



JE RÉPARE

- Repair-café
- Cours de couture
- Atelier de réparation de vélo



JE PARTAGE

- Location
- Don
- Troc



J'ACHÈTE D'OCCASION

- Dépôt-vente
- Brocantes
- Friperies



J'ACHÈTE DURABLE

- Réparable, réutilisable
- Recyclé
- Vrac

LES **10 BONNES RAISONS** DE CONSOMMER MALIN

DIMENSION ÉCONOMIQUE

- Faire des économies
- Apprendre à réparer soi-même
- Développement de l'économie locale



DIMENSION SOCIALE

- Faire des rencontres
- Faire passer l'humain avant l'argent
- Partager ses compétences et connaissances
- Offrir plutôt que jeter



DIMENSION ENVIRONNEMENTALE

- Réduire les déchets et les pollutions
- Donner une seconde vie aux objets
- Préserver les ressources naturelles



OU

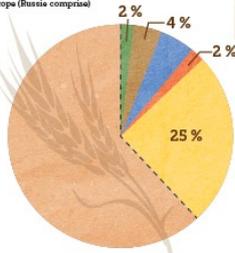


À NOUS DE CHOISIR !



Chaque Français jette environ 4,5 kg de pain dans sa poubelle tous les ans. Cela représente près d'un sixième du gaspillage alimentaire des foyers. Le pain est aussi gaspillé dans la restauration collective, les restaurants, les supermarchés et boulangeries...

Pourcentage de céréales perdues ou gaspillées à chaque étape de la chaîne production/consommation en Europe (Russie comprise)



Tout au long de la chaîne alimentaire, **40%** des céréales produites sont gaspillées en Europe.

- PRODUCTION AGRICOLE
- TRANSPORT & STOCKAGE POST-RÉCOLTE
- TRANSFORMATION & EMBALLAGE (entre 0,5 et 10 %)
- DISTRIBUTION (supermarchés, épicerie, marchés)
- CONSOMMATION
- CÉRÉALES RÉELLEMENT CONSOMMÉES (entre 57 et 66,5 %)

► Chacun peut agir contre le gaspillage du pain

Des astuces qui ne mangent pas de pain

MIEUX ACHETER

> Choisir du pain qui se conserve mieux : pain traditionnel, de campagne en boule, plutôt que du pain blanc qui se conserve peu de temps.

MIEUX CONSERVER

> Garder le pain dans des sacs afin de le conserver plus longtemps.
> Congeler lorsqu'il est encore frais le pain que l'on ne va pas consommer dans les 24 h, en le pré-découpant : c'est plus facile à décongeler au grille-pain !

MIEUX CONSOMMER

> Pour ramollir du pain dur, l'humidifier puis le passer au grille-pain.
> Cuisiner les restes de pain sous forme sucrée (pain perdu, pudding) ou salée (croûtons pour les soupes et salades, fondues savoyardes, farces diverses...). Il existe de très nombreuses recettes !
> Utiliser les restes de pain pour faire de la chapelure qui se conserve 3 mois

LE PAIN N'EST PLUS UTILISABLE ?

> Penser à le donner à des refuges pour animaux ou à des centres équestres.
> Le mettre au compost, en petits bouts.

Autres idées ?

Faites-nous en part à l'adresse serd@fne.asso.fr.

France Nature Environnement
81-83 boulevard de Port-Royal
75 013 Paris
tél : 01 44 08 02 50
www.fne.asso.fr



Rédaction : France Nature Environnement / Conception graphique : delphineetobias.com / Novembre 2012 / Ne pas jeter sur la voie publique

idées

LES CROÛTONS

> Couper le pain en petits morceaux, les faire revenir dans de la matière grasse.

> Variante aillée : frotter le pain rassis avec de l'ail puis le couper en petit morceau, le mélanger à de l'huile d'olive.

> Il est ensuite possible de les passer au four 5 min à 200°C (thermostat 6).

CROQUETTES DE PAIN PERDU AUX POIREAUX*

INGRÉDIENTS :

- 200 g de pain (rassis) ou pain de mie
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 petit poireau
- 2 œufs
- fromage (cheddar, comté, munster, Livarot, Maroilles...)
- 1 petit oignon
- chapelure
- sel & poivre

> Emincer finement le poireau en utilisant le blanc et le vert.

> Mélanger dans un saladier le poireau, les œufs battus, la moutarde, le pain en petits morceaux, l'oignon en petits dés, la farine et le fromage.

> Saler et poivrer.

> Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

> Former des galettes avec les doigts.

> Les passer dans la chapelure et les faire dorer dans une poêle, avec un peu d'huile.



BRUSCHETTA

INGRÉDIENTS :

- tranches de pain rassis
- 1 boîte de purée de tomates
- tranches de jambon cru
- fromage (gruyère, mozzarella, chèvre...)
- huile d'olive
- herbes de provence

> Humidifier les tranches de pain dans le jus de la boîte de purée de tomates.

> Tapiser les tranches de pain avec la purée, puis disposer le jambon et le fromage.

> Ajouter un filet d'huile d'olive et une pincée d'herbes de provence.

> Faire gratiner au grill environ 5 min.

recettes

LA FARCE

> Couper du pain en morceaux et l'imbiber de lait.

> Ajouter ensuite des œufs et d'autres ingrédients au choix : viande, poisson ou foie hachés, oignon émincé, ail haché, persil, herbes de Provence et mélanger le tout.

> Farcir des légumes ou des volailles.

LE PAIN PERDU

INGRÉDIENTS :

- 60 cl de lait
- 3 œufs
- beurre
- sucre

> Mélanger le lait, les œufs et le sucre.

> Imbiber le pain rassis de ce mélange.

> Mettre le pain à revenir dans une poêle avec du beurre.

> Servir chaud.

> On peut mettre des fruits sur le pain perdu (poires, pommes...), des sirops, l'accompagner de fromage blanc, ou même en faire des versions salées (fromage râpé, saumon et œuf mollet...).

LE PUDDING

INGRÉDIENTS :

- 1 œuf
- 25 cl de lait
- 100 g de pain
- 1 sachet de sucre vanillé
- sucre

> Mélanger 1 œuf entier à 25 cl de lait avec la moitié du sucre vanillé + sucre (dosage selon les goûts, 10 g pour peu sucré).

> Ajouter le pain coupé en petits carrés, laisser tremper quelques minutes.

> Ajouter une pomme (ou poire) coupée en petits carrés.

Bon appétit !

* Recette du blog gourmandisesansfrontieres.fr
Un grand merci à l'auteur !



UN SCANDALE ÉTHIQUE, ENVIRONNEMENTAL ET ÉCONOMIQUE

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?

Le terme désigne "toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée". Cela va donc de la destruction d'un surplus de récolte au plat qu'on ne termine pas. Dans les pays en voie de développement, les pertes interviennent surtout entre la production et la distribution. Dans les pays développés, c'est en bout de chaîne qu'on gaspille le plus : au moment de la distribution (supermarchés) et de la consommation (dans les restaurants, les cantines et chez les particuliers).



DE NOURRITURE SONT JETÉES OU PERDUES CHAQUE ANNÉE DANS LE MONDE 2

du CHAMP à la POUBELLE : les étapes du gaspillage



Nos astuces anti-gâchis

Au moment des courses ou à la cuisine, nous avons un rôle à jouer pour éviter de gaspiller. Voici des conseils simples à mettre en pratique.

Je privilégie les circuits courts et de proximité : plus la chaîne d'approvisionnement devient complexe, plus les risques de perte augmentent



DLC

LA DATE LIMITE DE CONSOMMATION

Elle concerne les produits périssables à conserver au frais (produits laitiers, viande, charcuterie...). Souvent traduite par « à consommer jusqu'au ... /avant le ... », elle signale que le produit ne doit pas être consommé après cette date.

DDM

DATE DE DURABILITÉ MINIMALE

On la trouve sur les produits d'épicerie, conserves et surgelés. Souvent traduite par « à consommer de préférence avant le... », elle signifie que le produit peut être consommé après cette date, seules certaines de ses propriétés comme sa texture ou son goût, peuvent changer

LE CALIBRAGE

En imposant aux fruits et légumes des critères esthétiques (taille, forme et couleur), les normes de calibrage conduisent au gaspillage d'une partie de la production agricole : l'agriculteur ne commercialise pas les fruits imparfaits. Ces normes ne sont plus imposées par l'Union Européenne depuis 2009 mais continuent d'être appliquées par la grande distribution.

RECETTES

LES ENTRÉES

Avec Juliette, Nadine, Marie et Anne-Hélène, pas la peine de se presser le citron pour concocter une entrée facile à préparer.

MUFFINS MOELLEUX AUX COURGETTES, CŒUR COULANT AU ROQUEFORT

POUR UTILISER des restes de courgettes, de pain et de fromage

1 Préchauffer le four à 200°C.

2 Couper les courgettes en cubes, émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive et laisser fondre le tout pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

3 Ajouter les œufs, la farine et le pain égoutté. Mixer.

4 Verser la préparation aux courgettes dans des moules à muffins ou mini-cakes. À mi-hauteur, incorporer le roquefort légèrement écrasé à la fourchette. Terminer par une couche de purée de courgettes.

5 Enfourner 15 minutes à 200°C. Laisser 10 minutes dans le four éteint avant de démouler.

L'ASTUCE de Nadine

"Une recette rapide et équilibrée qui permet d'utiliser les restes de son frigo ! On peut remplacer le roquefort par tout autre fromage."

Le blog de Nadine : gourmandisesansfrontieres.fr



Temps de préparation 15 min
Temps de cuisson 15 min

Quantité pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 courgettes de taille moyenne
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 50 g de pain rassis trempé dans du lait
- 1 bonne cuillère à soupe de farine
- poivre & sel
- 150 g de roquefort
- huile d'olive

