

**Le gaspillage alimentaire est le fait de jeter à la poubelle des denrées alimentaires, entamées ou non, qui auraient pu être consommées.**

Faire ses courses, conserver les produits achetés, les cuisiner ensuite... À chaque étape, pour lutter contre le gaspillage alimentaire, tout est question d'organisation. Nous sommes des consommateurs ayant un rôle important à jouer pour limiter le gaspillage alimentaire.



Le Gourmet Bag est un des petits gestes du quotidien qui nous permet de limiter le gaspillage alimentaire !



## 5 conseils anti-gaspi

### ● **Achetons malin**

Faire ses courses avec une liste en main et s'y tenir permet d'éviter les doublons, les achats intempestifs, les trop grosses quantités. Choisir des fruits et légumes de saison permet aussi de faire quelques économies.

### ● **Accommodons les restes plutôt que de les jeter**

Il existe des recettes très faciles : salades froides pour les pâtes, boulettes parfumées pour la viande, pour finir le pain rassis, etc. Les fruits et légumes abîmés ou trop mûrs, une fois les parties gâtées enlevées, peuvent servir pour des soupes, des gratins de légumes, de la ratatouille, des tartes, des gâteaux...

### ● **Cuisinons malin**

Privilegions le « fait maison » et pensons à cuisiner, en priorité, les produits qui seront bientôt périmés, sans oublier de doser correctement les portions selon les appétits et l'âge des convives !

### ● **Prêtons attention aux dates de péremption, et connaissons leur signification**

#### DLC

**Les produits rapidement périssables ont une date limite de consommation ou DLC.**

(à consommer jusqu'au...) : ne plus utiliser après dépassement de cette date !

Par exemple : les viandes fraîches préemballées, le poisson frais préemballé, la charcuterie préemballée, les salades...

#### DDM

**Les produits ayant une longue durée de conservation ont une date de durabilité minimale ou DDM.**

(à consommer de préférence avant le...) : ils peuvent encore être consommés après cette date, à condition d'être conservés correctement et que leurs emballages ne soient pas endommagés.

### ● **Adaptons les portions au nombre de convives**

Mesure = 1 verre à moutarde = 200 ml

Riz/blé/semoule = 1 verre pour 2 personnes.

Pâtes = environ 1 verre par personne (70 g. si c'est un accompagnement, à 100 g. si c'est en plat principal).

Légumes, féculents, fruits et matières grasses, évaluez facilement la bonne quantité en prenant les mains en gabarit de quantité.

SOLUTIONS DES JEUX : 1) Gaspillage • 2) Aliment • 3) Il y a 12 sacs et le plus grand est seul • 4) L'ombre n°3  
5) Papier sur la hotte, fumée, un ustensile pendu au mur, bouton de cuisinière, épluchure, carotte, salière  
6) Je me régale sans gaspillage • 8) Potiron, ananas, tomate, piment, lentille, cotelette, poule.



**Ne jetons plus le pain sec ou rassis !**

**Je peux faire des p'tits gâteaux apéros !**



• Couper ½ bol de pain rassis en chapelure grossière, mélanger avec ½ bol de gruyère râpé et 2 œufs battus. Assaisonnez de sel, poivre et herbes de Provence.

• Poser des petits tas de pâte sur une plaque de four garnie d'une feuille de papier sulfurisé et cuire 15 min à four chaud thermostat 6 (180 °C).

**Quel que soit l'âge de la personne, une portion équivaut à :**

- Légumes : le creux des 2 mains
- Féculents et fruits : le volume du poing
- Protéines (viande, poisson...) : la surface de la paume de la main
- Matières grasses : la hauteur du pouce



Votre restaurateur s'engage dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, et vous propose le service « Gourmet Bag » pour emporter vos restes de repas ou de boisson !

RECONNAISSEZ LES RESTAURANTS QUI PARTICIPENT À L'OPÉRATION GRÂCE À CE VISUEL.



**Osez le Gourmet Bag !**

[www.gourmetbag.fr](http://www.gourmetbag.fr)

- Vous choisissez ce dont vous avez envie.
- Ne vous forcez plus à finir les assiettes de vos enfants, cela n'ira pas à la poubelle.
- Terminez plutôt votre repas par un dessert !

Retrouvez de nombreux conseils à mettre en pratique sur

[www.casuffitlegachis.fr](http://www.casuffitlegachis.fr)



**Objectif national et européen**

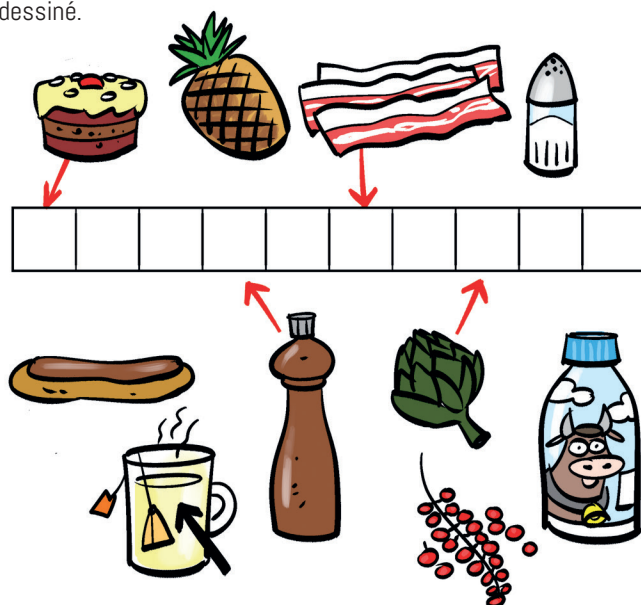
Réduire le gaspillage alimentaire de 50% d'ici à 2025.





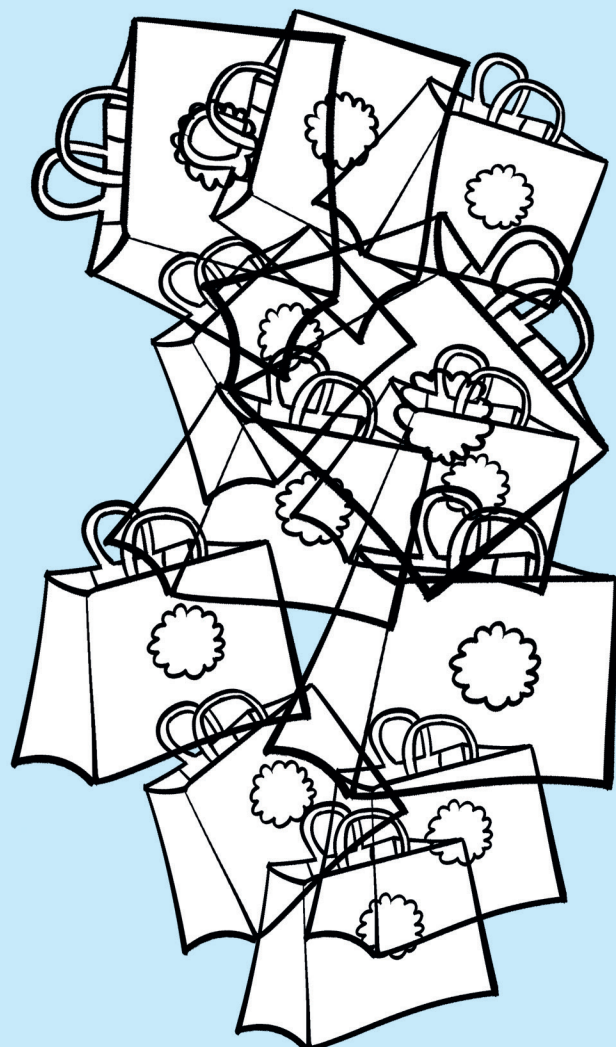
# 1 LE MOT À COMPOSER

Qui est l'ennemi que combat le Gourmet Bag ? Tu le trouveras en composant un mot avec la première lettre de chaque aliment dessiné.



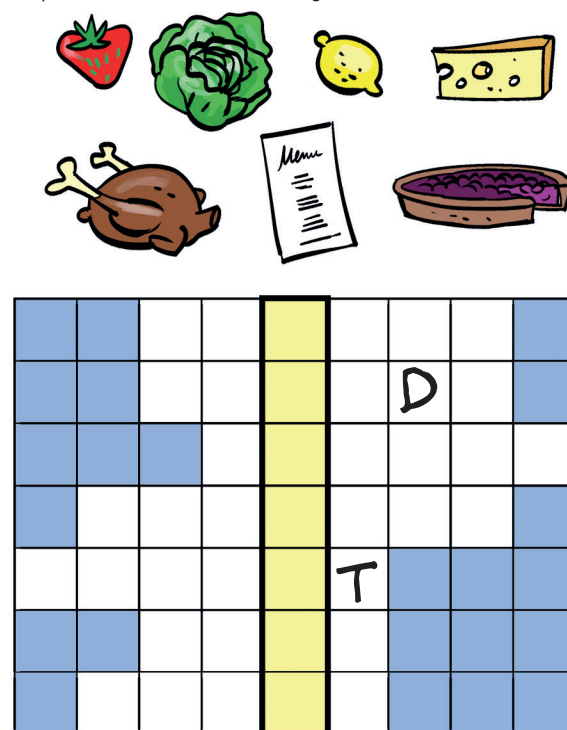
# 3 LE SAC CACHE

Après avoir compté le nombre de sacs Gourmet Bag, trouve celui qui n'a pas son double de même taille.



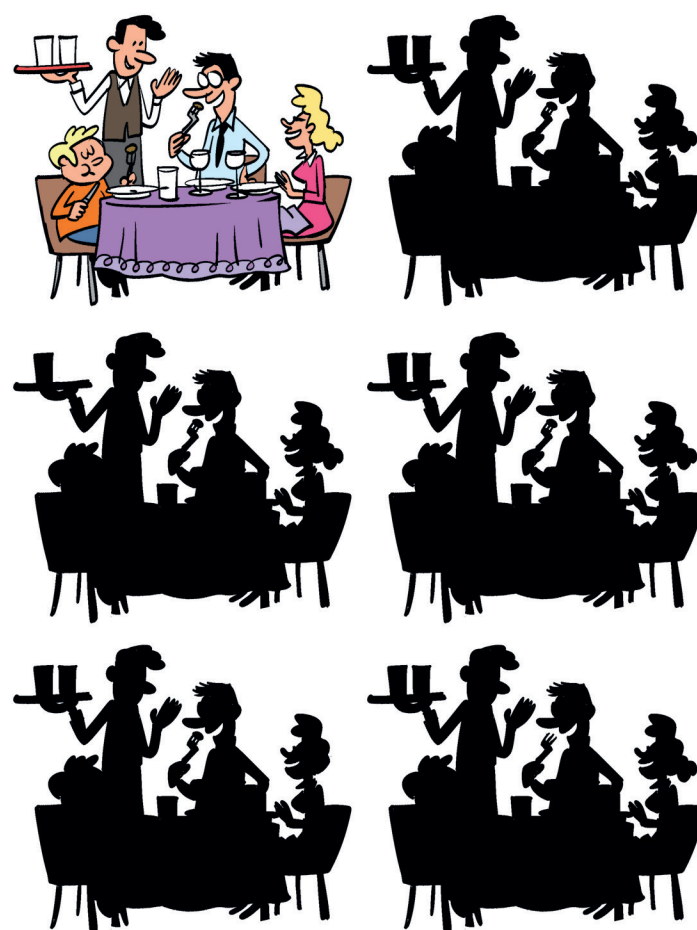
# 2 LE MOT MYSTÈRE

Remplis la grille à l'aide des noms des objets pour trouver ce que contient le Gourmet Bag.



# 4 L'OMBRE DU RESTO

Une seule ombre correspond à la l'image originale. Laquelle ?



# 5 LES 7 DIFFÉRENCES

Trouve les 7 différences entre ces deux préparations du cuisinot.



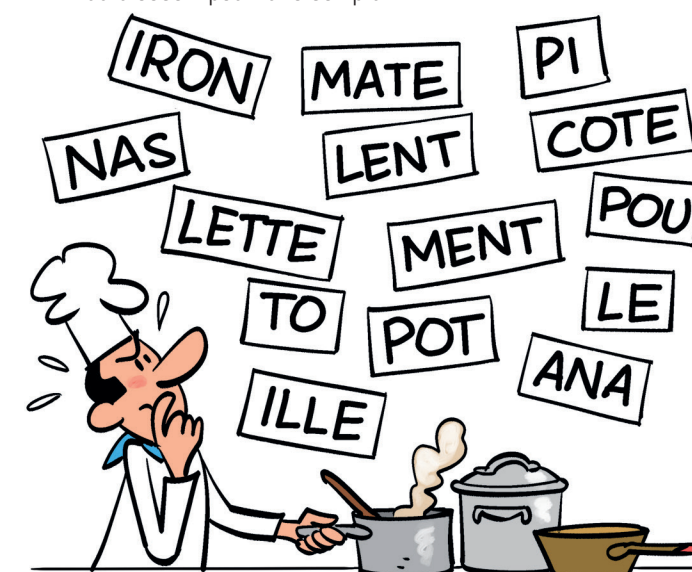
# 6 RÉBUS

Mais que peut bien raconter ce client du restaurant ?



# 8 LES INGRÉDIENTS

Reconstitue les noms des ingrédients dont notre cuisinier aura besoin pour faire son plat.



# 7 LABYRINTHE

En passant par les bons ingrédients, aide le cuisinier à préparer son plat.

