



# MA RECETTE ANTI-GASPI

Une méthode simple et efficace pour se nourrir sans gaspiller

Vider des assiettes à moitié pleines dans la poubelle ou jeter des aliments périmés vous dérange ? Changer vos habitudes vous tente, mais vous ne savez pas par où commencer ? Suivez le guide !

## ÉTAPE 1 – JE FAIS MON AUTODIAGNOSTIC

**Objectif :** mesurer la quantité de nourriture que vous jetez chez vous.

**Comment faire ?** Choisissez le niveau qui vous correspond le mieux et suivez les instructions.

**30 KG**  
de nourriture jetés  
par personne par an  
soit 100 euros  
gaspillés (moyenne  
française)



### NIVEAU DÉBUTANT j'observe

#### QUEL MATÉRIEL ?

1 carnet ou 1 agenda

#### QUELS ALIMENTS PRENDRE EN COMPTE ?

Ce que j'ai préparé à manger mais que je vais jeter

#### QUE DOIS-JE FAIRE ?

3 techniques au choix :

- je prends une photo des restes ;
- je décris dans un carnet mes restes : type d'aliment, quantité ;
- je remplis un agenda avec des croix : une croix s'il y a peu de restes, plusieurs s'il y en a beaucoup.

#### À QUEL MOMENT ?

À chaque repas

#### SUR QUELLE DURÉE ?

7 jours



### NIVEAU CONFIRMÉ j'évalue

#### QUEL MATÉRIEL ?

1 balance, 1 grande boîte,  
1 carafe, 1 carnet

#### QUELS ALIMENTS PRENDRE EN COMPTE ?

Ce que j'ai préparé à manger mais que je vais jeter

#### QUE DOIS-JE FAIRE ?

1. Je rassemble les restes solides dans la boîte et les liquides dans la carafe à chaque repas (y compris les restes de préparation).
2. Je pèse en fin de journée.
3. Je note le poids des restes.
4. Je vide la boîte et la carafe.
5. Je fais le total à la fin des 14 jours.

#### À QUEL MOMENT ?

À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée

#### SUR QUELLE DURÉE ?

14 jours



### NIVEAU EXPERT j'évalue et j'analyse mes habitudes

#### QUEL MATÉRIEL ?

1 balance, 1 grande boîte,  
1 carafe, 1 carnet

#### QUELS ALIMENTS PRENDRE EN COMPTE ?

Ce que j'ai préparé à manger mais que je vais jeter + ce que je n'ai pas consommé mais qui aurait pu être mangé (ex. vert de poireau en soupe...)

#### QUE DOIS-JE FAIRE ?

1. Je procède comme au niveau confirmé.
2. J'ajoute des commentaires pour trouver comment changer mes habitudes (ex. « je jette souvent du pain », « trop grosses quantités préparées », « j'aurais pu faire des chips avec les épluchures »...).

#### À QUEL MOMENT ?

À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée

#### SUR QUELLE DURÉE ?

14 jours

## ÉTAPE 2 – JE PASSE À L'ACTION

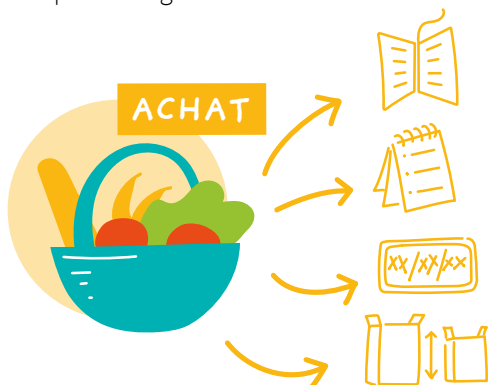


**Objectif :** trouver des solutions pour diminuer son gaspillage alimentaire.

**Comment faire ?**

1. Choisissez dans la liste ci-dessous un ou plusieurs gestes.

2. Entraînez-vous pendant une à deux semaines.
3. Refaites l'étape 1 comme précédemment ou en suivant un niveau plus élevé.
4. Comparez vos résultats.



**J'établis mes menus à l'avance** pour acheter uniquement ce dont j'ai besoin.



**Je dresse une liste de courses** pour ne pas trop acheter.



**Je regarde les dates de conservation** pour être sûr de pouvoir consommer dans les temps.



**Je choisis les formats des produits les plus adaptés** à ma situation familiale.



### CONSERVATION



**Je veille à la bonne conservation des aliments.**

- ▶ Je remets rapidement les aliments au frais.
- ▶ J'emballe bien mes restes.



**Je contrôle les dates.**

- ▶ Je range les aliments en fonction de leur date de péremption.
- ▶ Je peux manger les denrées même si la date précédée de la mention « à consommer de préférence avant » est dépassée.



### PRÉPARATION



**Je prépare les bonnes quantités** pour éviter les restes à la fin du repas.



**J'adopte la cuisine anti-gaspi.**

- ▶ Je trouve des recettes pour accommoder les restes.
- ▶ J'épluche moins mes fruits et légumes (pommes, courgettes, potimarron...).



### REPAS



**Je sers les bonnes portions** pour éviter les restes dans les assiettes.



**Je conserve les restes** de repas pour les resservir rapidement.



### DÉFI ANTI-GASPI RÉUSSI ?

Vous avez réduit votre gaspillage, bravo ! Pour vous comparer à la moyenne nationale (30 kg/personne/an), et calculer combien vous coûte le gaspillage alimentaire :

$$1. \text{ Votre gaspillage (en kg par personne et par an)} = \frac{\text{Poids total de l'étape (en kg)}}{14 \text{ jours}} \times \frac{365 \text{ jours}}{\text{Nombre de personnes de votre famille}}$$

$$2. \text{ Vos euros gaspillés} = \text{votre gaspillage (en kg)} \times 3 \text{ (euros)}$$

**POUR ALLER PLUS LOIN**

[www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire](http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire)

