

Les restes alimentaires ? Pas dans ma poubelle !

Par Anaïs Leroy, étudiante en Licence Pro « gestion et traitement des déchets – promo 15/16

Quelques chiffres en France

- **20 kg** de nourriture gaspillée chaque année par habitant **dont 7 kg** encore emballés
- **400€** de budget « nourriture » jeté à la poubelle pour une famille de 4 personnes sur un an
- **1 562 400 tonnes** de nourriture jetées par an dans les restaurants collectifs et professionnels
- **2 317 057 tonnes** de nourriture jetées par an dans la grande distribution

Source : www.draaf.rhone-alpes.agriculture.gouv.fr

Un fond de gratin, des bouts de pain abandonnés sur les plateaux, une assiette trop garnie au restaurant... Qui ne s'est jamais retrouvé avec le dilemme « Je jette ou je garde ? Je me force à finir mon assiette quitte à être malade ou tant pis je laisse ? ». Les restes alimentaires tout le monde connaît, et ils finissent bien souvent à la poubelle.

Le « **pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire** » signé en 2013, vise à diviser par deux le gaspillage alimentaire d'ici 2025. La grande distribution, les restaurants collectifs et professionnels et les collectivités territoriales devraient s'engager pour atteindre cet objectif.

Mais à notre échelle de citoyen comment agir ? Tout au long de l'année, il est possible d'adopter des gestes simples pour lutter contre le gaspillage alimentaire sans que cela n'affecte notre quotidien.

Une sortie au restaurant, c'est avant tout pour se faire plaisir, mais rien n'empêche d'agir ! D'abord en commandant un plat en fonction de son appétit. « Est-ce nécessaire de commander la formule, alors que je n'ai pas très faim ? ». 60 % des personnes interrogées en 2015 disaient ne pas toujours finir leur assiette au restaurant. Cela représente une perte pour le restaurateur, mais également pour le client. La création et le développement du « **Gourmet bag** », le doggy bag à la française, permet maintenant de ramener ses restes de repas et de boissons à la maison. Des campagnes de sensibilisation sont menées pour donner accès à ce service au plus grand nombre.

Des habitudes très simples peuvent aussi être prises à la maison. Par exemple, avant de faire ses courses, **dresser une liste** permet bien souvent de **limiter ses achats superflus**. En adoptant le réflexe de **regarder les dates de péremption** sur les aliments, cela écarte le risque de se retrouver avec des produits dits périmés trois jours plus tard. Et dans sa manière de cuisiner, il est possible de faire des économies tout en se faisant plaisir. De nombreux guides proposent des **recettes avec les restes**, faciles à réaliser puisque la base des ingrédients se trouve déjà dans le réfrigérateur !

Recette anti-gaspi «Gratin mets-y tout »

Mes restes : choux-fleurs, poireaux, brocolis, fenouils, salsifis, asperges ou navets... Mélangez vos légumes !

Autres ingrédients : 40 g de beurre ; 40 g de farine ; 25 cl de bouillon de légumes ; 25 cl de lait ; 50 g de gruyère râpé ; 1 pincée de noix de muscade râpée ; 1 jaune d'œuf ; Sel et poivre

- Faites fondre le beurre à feu doux.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Mouillez avec le bouillon de légumes et le lait froid et tournez jusqu'à ébullition.
- Salez, poivrez, et ajoutez un pincée de noix de muscade râpée.
- Au dernier moment, ajoutez le fromage, et liez avec le jaune d'œuf hors du feu. Incorporez les légumes sans les abîmer. Beurrez un plat à gratin et versez-y les légumes en sauce.
- Pendant une vingtaine de minutes, faites gratiner à four chaud.

Source : *la cuisine avec les restes, gironde.fr*

La liste des gestes anti-gaspi est encore longue. En les mettant en place au quotidien cela permet de produire **moins de nourriture**, de **préserver les ressources naturelles**, de produire **moins de déchets**, et de **faire des économies** !

Pour aller plus loin...

- Sur le pacte et les 10 gestes anti-gaspi : <http://agriculture.gouv.fr>; <http://www.ademe.fr> ...
- Sur les recettes avec les restes : www.fne.asso.fr; www.developpement-durable.gouv.fr ...