



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

LETTRE D'INFORMATION N°1



But de cette
« Lettre d'information » :
Vous donner
des astuces,
des recettes,
des chiffres,
des gestes,
des initiatives
pour vous accompagner
dans la réalisation
de votre défi !



Bienvenue à vous dans le défi
« Familles zéro gaspi »

Au programme cette semaine :

- Le projet « Familles zéro gaspi »
- Les animations qui ont créé l'événement
- Les recettes zéro gaspi
- Partage ton frigo
- Les gestes de la semaine

Cette lettre c'est aussi la vôtre !!!! N'hésitez pas à nous
envoyer vos articles, dessins, observations, témoignages, ...

Contact : Cindy Dolbet c.dolbet@cpie-haut-jura.org



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Le projet « Famille zéro gaspi »:

Malgré des pratiques jugées assez satisfaisantes par rapport à l'échelle nationale, nos comportements de franc-comtois en matière de gestion et de prévention des déchets sont perfectibles. Mieux consommer, réutiliser, mieux trier, composter...et montrer l'exemple, sont autant de pistes pour améliorer la situation.

La finalité de ce projet est de contribuer, à grande échelle, à une meilleure prise en compte du gaspillage alimentaire en encourageant chez les familles la mise en place de comportements responsables favorisant sa réduction.

Pour ce faire, les CPIE de Franche-Comté vous proposent :

Une **soirée de lancement** afin de présenter aux familles les différents temps du défi. Cette soirée permettra aussi de rencontrer les autres familles et de discuter des leviers/actions possibles pour limiter le gaspillage alimentaire.

Un **accompagnement pour la réalisation de mesures** afin de formaliser les achats du ménage, mais aussi de suivre la production de déchets.

La **visite d'un centre de traitement des déchets** pour mieux comprendre l'intérêt de les limiter en évitant le gaspillage.

La **visite d'une exploitation agricole** pour rencontrer un producteur afin de prendre en compte et voir les avantages de se fournir localement.

L'élaboration et le partage d'un **repas zéro gaspillage** pour montrer qu'il est possible de réduire au maximum la production de déchets au quotidien.

Un **cycle de 4 ateliers culinaires** pour échanger sur les achats de nourriture, la planification des repas, les problématiques de taille de portion, le stockage des aliments ou encore la valorisation des restes.

Une **soirée de clôture** pour faire le bilan de l'expérience vécue.

Les animations qui ont créé l'événement

Les CPIE de Franche Comté ont mené différentes animations sur leurs territoires afin de sensibiliser la population au gaspillage alimentaire. Parmi ces animations, nous pouvons retrouver : des interventions en supermarché, des animations en médiathèque et des réunions participatives.

Réunion participative - Bresse du Jura
(Loto du gaspillage) 21/09/2016



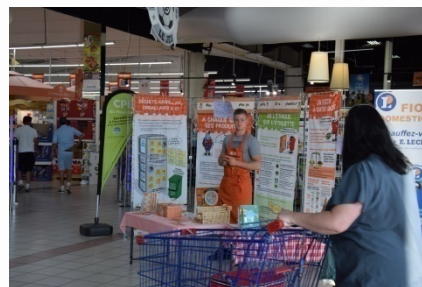
Journée de l'environnement – Haut Doubs



Après-midi conte à la médiathèque de Viry –Haut Jura 17/09/2016



Animation médiathèque Viry – Haut Jura 17/09/2016



Intervention supermarché – Haut Doubs



Intervention supermarché – Vallée de l'Ognon



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

Les recettes anti-gaspi :

Dans cette rubrique, vous pourrez retrouver chaque semaine des recettes anti-gaspi pour réutiliser des restes alimentaires de toutes sortes.

Cette semaine, les restes de betteraves cuites et le jambon blanc...

Gaspacho de betterave, chèvre et granny-smith

Pour 4 personnes
Préparation 10 min



- Restes de betteraves cuites (500g)
- 1 pomme granny-smith
- 1 échalote
- 1/2 citron (jus)
- 80g de fromage de chèvre frais
- 1/2 tablette de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre

1. Plongez la tablette de bouillon de légumes dans 20 cl d'eau frémissante, mélangez bien pour qu'elle fonde et réservez au frais jusqu'à ce que le bouillon soit froid.
2. Pelez les betteraves, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol d'un blender avec le fromage de chèvre, le bouillon froid, l'échalote pelée et finement ciselée. Mixez par à-coups jusqu'à obtenir une soupe bien lisse. Ajoutez le vinaigre balsamique et poivrez. Mixez à nouveau par à-coups et réservez au frais.
3. Lavez la pomme granny-smith et découpez-la en rondelles puis en bâtonnets en éliminant la partie dure du cœur et les pépins. Arrosez-les de jus de citron et égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.
4. Versez le gaspacho bien froid dans des bols, répartissez-y les bâtonnets de pomme et servez sans attendre.

Source « 100 recettes zéro gaspi »

Minicakes jambon-olives

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min

- Restes de jambon blanc (2 tranches)
- 2 tiges de persil
- 3 œufs
- 25g de beurre
- 10cl de crème liquide
- 150g d'olives vertes dénoyautées
- 200g de farine
- 1 sachet de levure
- 10cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Versez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits au centre. Cassez-y les œufs. Mélangez au fouet, en incorporant l'huile petit à petit, puis versez la crème liquide. Fouettez bien.
2. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Coupez le jambon en tout petits dés. Hachez grossièrement les olives. Ajoutez le persil, le jambon et les olives dans la pâte. Mélangez bien.
3. Beurrez des minicakes à cake. Répartissez-y la préparation. Enfournez pour 5 minutes. Ramenez alors la température à 180 °C (th. 6), puis poursuivez la cuisson 20 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau : elle doit ressortir propre.
4. Sortez les minicakes du four, laissez-les tiédir puis démoulez-les et servez-les tièdes ou froids.



Source « 100 recettes zéro gaspi »



Lettre d'information

Défi Familles zéro gaspi !

De bonnes idées :



[Partage ton Frigo](https://www.partagetonfrigo.fr/) est avant tout une association issue de la loi 1901 créée en 2013 par une équipe de 6 jeunes ambitieux et soucieux de la cause. L'association a pour objet de sensibiliser le grand public au gaspillage alimentaire en proposant des solutions originales innovantes pour y remédier en rassemblant le plus de monde possible. Grâce à l'application numérique (disponible sur smartphones et tablettes) il vous sera possible de participer à des apéros-frigos (ramener des produits de son frigo dans un lieu donné afin de faciliter l'échange et le partage) ou des hackings frigos (customiser un frigo et le rendre disponible auprès de tous), le but étant de mettre à disposition des réfrigérateurs de particuliers dans des lieux rassemblant des communautés.

<https://www.partagetonfrigo.fr/>

Les gestes de la semaine :

Au moment de faire les courses :

- ✗ Faire une **liste de courses** (en fonction de ce qu'il y a dans les placards)
- ✗ Placer un bloc-notes/ardoise sur son frigo pour noter au fur et à mesure ses besoins
- ✗ Restreindre ses achats à sa liste de courses
- ✗ Ne pas aller faire les courses quand on a faim !
- ✗ Acheter les **portions justes** / ne pas céder aux promotions alléchantes / acheter des gros conditionnements permet de réduire les emballages mais attention aux produits frais
- ✗ Faire **attention aux dates de péremption** (surtout lors de l'achat de grandes quantités en promotion)
- ✗ Acheter de préférence des produits non préparés

Gestes France Nature Environnement