



STOP AUX DECHETS ALIMENTAIRES

Vous en avez marre de voir vos fruits et légumes s'abîmer aux fonds de votre frigo ? Tant de gâchis alimentaires parce que l'on a acheté trop de légumes et que l'on ne sait pas quoi en faire. Et si vous pensiez à la SOUPE ! Et oui, souvenez-vous de cette histoire de votre copain de fac, qui après une soirée bien arrosée, c'est retrouvé devant un frigo quasi vide. Seul se trouvait un oignon, une patate et un poivron en grande conversation et un Boursin seul dans son coin. Il a mélangé tout ça dans un litre d'eau avec un cube de bouillon, puis il a mixé : il a dégusté une très bonne SOUPE.

Facile à faire, économique, pouvant se conserver plusieurs jours. Valoriser vos légumes en soupe permet aussi de gagner du temps : il vous suffira de réchauffer le reste le lendemain.

En 2017, les ménages ont produit 254 kg de déchets par an et par habitant. Parmi ces déchets, 83 kg sont dit « putrescibles », et pourraient être éliminés de nos poubelles grises.

Nous pouvons les valoriser de différentes manières :

- ❖ Le compost par exemple. (Nous organiserons dès que la situation le permettra des ateliers pour apprivoiser vos composts et en tirer le meilleur)
 - ❖ Les recettes Zéro déchet qui permettent d'utiliser les épluchures de légumes, les restes de pains ou autre.
- Vous pouvez par exemple utiliser des fanes de carottes pour réaliser une très bonne soupe.

- Les fanes d'une botte de carottes
- 2 à 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 L de bouillon (en cube)
- Huile d'olive, sel et poivre.

- ❖ Vous pouvez aussi congeler, déshydrater, fermenter, saler, fumer... pour conserver au mieux les aliments.

Le mieux est de réaliser vos menus à l'avance afin d'acheter juste ce dont on a besoin et s'il y a encore des restes inutilisables, vous pouvez les apporter aux poules de votre voisin (en lui demandant son autorisation bien sûr), cela vous donnera l'occasion d'une petite ballade.

Tant de possibilité s'offre à vous : à vos cuisines.

