

## COMMENT BIEN FAIRE SES COURSES ?

### 1 AVANT LES COURSES

- Vérifier le réfrigérateur et les placards avant de partir
- Vérifier les dates de péremption.
- Penser aux menus : intégrer les restes dans les repas de la semaine, intégrer des légumes à chaque repas (locaux et de saison c'est encore mieux !).
- Faire une liste, à laisser sur le frigo ou une ardoise, pour ne rien oublier, ne pas perdre de temps et faire des économies.
- Eviter de partir le ventre vide : afin de ne pas être tenté par des achats irrépressibles et superflus sous le coup d'une fringale.

### 2 PENDANT LES COURSES

- Commencer par le sec, puis le frais pour finir par les surgelés.
- Vérifier les dates de consommation (DLC).
- S'informer de la composition des produits.
- Acheter les quantités nécessaires.
- Acheter des produits non suremballés.

### 3 APRÈS LES COURSES

- Ranger vos produits en fonction des dates de péremption. Les produits avec les dates les plus courtes sont à mettre devant et à consommer en priorité.

## COMMENT BIEN CONSERVER LES ALIMENTS ?



- Pour respecter la chaîne du froid et éviter le développement des bactéries ne laissez pas les produits frais ou congelés dehors plus de 20 minutes.
- Ôter le suremballage carton ou plastique.
- Emballer séparément les aliments crus et cuits dans des boîtes hermétiques.
- Avant de mettre des restes au réfrigérateur, laissez-les refroidir.
- Laver une à deux fois par mois son réfrigérateur à l'eau et au vinaigre blanc.



### CONSERVATION FRUITS ET LÉGUMES

- Ne pas mettre au réfrigérateur : bananes, tomates, pommes, les fruits en général afin d'éviter le choc thermique et leur pourrissement prématuré.
- Couvrir pour protéger de la lumière : pommes de terre, ail, oignon.



### CONSERVATION DE LA VIANDE

- Enlever la viande de sa barquette d'origine et la réemballer dans une boîte hermétique.



### CONGÉLATION

- Si vous congelez des aliments « maison » pensez à mettre la date de préparation sur le contenant ainsi qu'un descriptif du contenu.

### Durée de conservation des aliments

Produits	Frigo	Congélateur
Volailles et viandes cuites	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Poissons cuits	1 à 2 jours	4 à 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	pas de congélation
Riz et pâtes cuites	2 à 3 jours	3 mois
Quiches, ragoûts	2 à 3 jours	3 mois
Soupes	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Légumes cuits	3 jours	3 mois
Pâtisseries maison	3 jours	1 à 6 mois

### FOCUS SUR L'ÉTIQUETTE...

- Les ingrédients présents dans un produits sont listés par ordre décroissant : le plus présent en premier, le moins présent en dernier.
- Gare aux excès de sel qui augmentent la tension artérielle. Il est conseillé de ne pas dépasser les 6g/jour. Pensez à surveiller les teneurs en sel des produits, attention le sel est aussi désigné « sodium » ou « chlorure de sodium ». 1 g de sodium équivaut à 2,5g de sel.
- Eviter les huiles de palme, de palmiste, de coprah (coco), de plus en plus présentes dans les produits transformés. L'indication « matière grasse végétale » ou « huile végétale » doit vous rendre méfiant. Bannir les graisses « trans » (ou « hydrogénées ») qui favorisent la survenue de maladie cardio-vasculaire.
- Méfiez-vous des produits avec édulcorants qui entretiennent le goût pour le sucré.

## LES TRUCS ET ASTUCES ANTI-GASPI



### LES CAROTTES, LE CÉLÉRI, LES POIVRONS

Pour leur redonner du croquant, les éplucher et les tremper une journée dans de l'eau au frigo.



### LA SALADE FLÉTRIE

Tremper la salade ¼ d'heure dans de l'eau froide.



### LA CRÈME FRAÎCHE

La transférer, après ouverture, dans un pot hermétique pour la garder plus longtemps.



### LES CHAMPIGNONS

Pour les conserver plus longtemps, enroulez-les dans du papier journal.



### LES TOMATES

En cas de surplus, faites-les blanchir, pelez-les, coupez-les en dés et congelez-les, elles vous serviront de sauce.



### LES ARTICHAUTS

Comme une fleur, ils se conservent plus longtemps quand on leur met la tige dans l'eau.



### LES CITRONS

Si vous n'avez besoin que de quelques gouttes de jus, percez un petit trou dans l'écorce, pressez et rebouchez l'orifice avec un cure-dent.

## CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES D'ALSACE

Abricot	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Asperge	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aubergine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Betterave	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Brocoli	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Carotte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cerise	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chou bl/rouge	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chou-fleur	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Concombre	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Courge	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Courgette	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Endive	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Épinard	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fraise	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Framboise	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Haricot	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mâche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mirabelle	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Navet	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Quetsche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poire	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poireau	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poivron	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pomme	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Radis rose	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Raisin	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rhubarbe	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Salades	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tomate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

<http://lesjardinsdugiessen.com/les-jardins-du-giessen/>

## CUISINER LES RESTES

### LES TARTES ET AUTRES QUICHES...

pour 6 personnes  
Préparation : 30 min.  
Repos de la pâte : >20 min.  
Cuisson : 30 min.

Ingrédients pour la  
pâte brisée :  
180 g de farine  
90 g de beurre  
45 ml d'eau  
1 pincée de Sel

- Préparer tous les ingrédients.
- Mettre la farine et la pincée de sel dans un saladier.
- Couper le beurre en petits morceaux et l'incorporer dans la farine.
- Mélanger du bout des doigts le beurre et la farine.
- Faire une fontaine et y mettre l'eau au fur et à mesure et bien mélanger.
- Rassembler rapidement la pâte en boule.
- Laissez reposer la pâte au frais pendant 20 min.

Se décline à l'infini avec pour la garniture de la crème, deux œufs et vos restes de légumes, viandes, fromage etc...

### LES CAKES

6-10 personnes - Prép. : 20 min.  
Cuisson : 35 à 45 min.

Ingrédients : 250 g de farine, 4 œufs,  
5 cl d'huile, 200 g d'olives dénoyautées,  
200 g de jambon cuit, 150 g de  
gruyère, un sachet de levure.

- Mélanger 250 g de farine et 4 œufs.
- Ajouter 5 cl d'huile
- Ajouter 200 g d'olives dénoyautées, les ajouter ainsi que 200 g de jambon cuit et 150 g de gruyère râpé et un sachet de levure.
- Faire cuire dans un moule à cake beurré ou chemisé (th.5 ou 200°) pendant 35 à 45 mn. Piquer pour vérifier la cuisson.

Se décline à l'infini avec du poulet, des noix, des tomates séchées, du fromage...

### UN RESTE DE PURÉE ?

pour 2 personnes  
Préparation : 20 min.

1 œuf - 1 gousse d'ail - 1/2 bouquet  
de persil - 1 bol de chapelure faite  
avec le vieux pain - 1 reste de purée.

- Ajouter un œuf battu aux restes de purée.
- Emincer l'ail et le persil et les incorporer dans la préparation.
- Former des boulettes de ce mélange et tremper chacune dans de la chapelure.
- Dans une poêle chaude, faites cuire les boulettes quelques minutes.

### PAIN PERDU OU BRIOCHE

pour 4 personnes  
Préparation : 15 min.  
Cuisson : qqes min.

Ingrédients pour 6 tranches :  
1 œuf, 15 cl de lait, 1 cuillère  
à soupe de crème, 2 cuillères à  
soupe de sucre (facultatif).

- Mélanger les ingrédients.
- Couper du pain rassis ou de la brioche en grosses tranches et laisser tremper dans le mélange.
- Les faire revenir à la poêle avec du beurre. Servir aussitôt.

En version salée : remplacez le sucre par une pincée de sel et accommodez avec du fromage et/ou des restes de légumes...

### Liste des produits d'épicerie et de frais à toujours avoir :

Œufs - farine - crème - fromage - lait - beurre - huile - sucre - pâtes - sel et autres épices

## CONSOMMER MIEUX POUR GASPILLER MOINS !



www.smictom-alsacecentrale.fr  
C.N. Verts 0 800 77 04 13  
Appel gratuit



Un beau métier pour la planète

