

L'effet « Nouvel an »

Pas facile de penser gaspillage alimentaire quand Noël pointe le bout de son nez, et avec lui, festins et fêtes de fin d'année. Nos préoccupations sont ailleurs. Pourtant, durant les mois de décembre et janvier sont enregistrés des pics de gaspillage impressionnants.

Les chiffres le prouvent : nous jetons beaucoup...trop !

Nous vous le disions précédemment : une étude réalisée en 2004 démontre qu'une grande partie des poubelles des ménages bruxellois est constituée d'aliments entamés ou même parfois intacts (12% du contenu).

Si ces chiffres sont déjà trop haut, ils atteignent cependant un pic au mois de janvier, avec l'effet « Nouvel an » où l'on passe de 12 à 17% du contenu de nos poubelles en gaspillage alimentaire.

Des chiffres importants et évitables.

Il n'est pas toujours évident de calculer les quantités exactes dont on aura besoin lors de la préparation de gros repas. Utiliser l'excédant de nourriture le lendemain est dès lors une bonne alternative pour contrer le gaspillage. De plus en plus de livres de cuisine et sites Internet sont là pour vous aider et vous donner des idées. Laissez-vous aussi aller à votre imagination, ou souvenez-vous des plats que vous cuisinait votre grand-mère. Celles-ci étaient des spécialistes dans l'art d'accommoder les restes !

Les aliments cuisinés peuvent également être réfrigérés ou congelés dans les deux heures. Cela vous permettra, si l'envie vous prend, de regoûter à un repas de fête le lendemain...ou dans quelques mois!



Idée recette : Faites durer le plaisir

Il vous reste de la dinde de votre réveillon et vous ne savez pas quoi en faire ?

Préparez-vous à nouveau un festin avec les restes de la veille. Rapide, ne nécessitant que peu d'ingrédients et très économique.





L'art d'accomoder les restes !



Emincé de dinde à la crème

Ingrédients : Restes d'escalope de dinde ou de poulet
• 400 ml de crème fraîche • quelques champignons •
1/2 oignon • 50 g de beurre • un peu de persil • fond
de veau.

Préparation :

1. Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez-y les oignons finement hachés ainsi que le persil et laissez dorer. Ajoutez-y les champignons et laissez cuire 10 minutes.
2. Coupez les restants de dinde en petits cubes et ajoutez-les dans votre poêle. Laissez cuire le tout en remuant de temps à autre.
3. Dans une casserole, faites chauffer la crème avec le fond de veau et mélangez bien jusqu'à ébullition.
4. Ensuite versez la crème dans la poêle sur la dinde et laissez mijoter environ 5 minutes.

Pas toujours bon à jeter

Avant de mettre un produit dans votre caddie, pensez à regarder la date de péremption sur l'emballage. Si toutefois, vous retrouvez dans votre frigo des aliments sur lesquels la date est passée, sachez que certaines denrées sont encore consommables même si la date indicative est passée. D'autres, par contre, sont vraiment à éviter une fois que la date est expirée.

La loi exige qu'une date de péremption soit indiquée sur les emballages. Deux expressions existent, qui ne signifient pas la même chose.

«**A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE**» précise la limite d'utilisation optimale, c'est-à-dire la période pendant laquelle l'aliment conserve toutes ses propriétés spécifiques s'il a été correctement conservé. Un produit dont la date d'utilisation optimale a été dépassée ne présente normalement pas de danger mais certaines qualités peuvent être altérées (goût, couleur, texture). Il s'agit le plus souvent des biscuits, chocolats, matières grasses.

«**A CONSOMMER JUSQU'AU** » renseigne sur la date limite d'utilisation du produit, à ne pas dépasser. Cette expression se retrouve sur les produits hautement périssables d'un point de vue microbiologique et qui sont susceptibles de présenter un risque pour la santé en cas de consommation tardive. Il s'agit de produits frais devant être conservés au réfrigérateur.



INFOS :

Pour vous abonner aux fiches «Alimentation & environnement» ou recevoir les fiches précédentes :
02 775 76 28 ou ecocons@ibgebim.be