

## Quelques conseils anti-gaspillage :

### 1 Avant de faire vos courses :

- Vérifiez le contenu de votre frigo et de vos armoires.
- Consultez les publicités, bons de réductions,...
- Elaborez vos menus, équilibrés et variés, pour la semaine et pour le nombre de personnes prévues.
- Privilégiez les produits de saison pour les fruits et légumes.
- Dressez votre liste de courses.

### 2 Lors de vos achats :

#### • Evitez :

- de vous laisser tenter par ce dont vous n'avez pas besoin.
- de faire vos courses le ventre vide.
- de faire vos courses au jour le jour.
- les plats préparés, les légumes déjà prêts à l'emploi, ... : certes pratiques, ceux-ci sont toujours plus chers.
- le suremballage : préférez les produits achetés en vrac, moins chers et plus respectueux de l'environnement.

- Vérifiez la qualité des produits : fraîcheur, emballage, couleur, texture, date de péremption,...

### 3 De retour à la maison :

- Rangez les fruits et légumes dans le bac prévu à cet effet dans le bas du frigo.
- Placez à l'arrière du frigo et dans vos armoires les produits qui se conservent le plus longtemps.
- Prévoyez de consommer les produits les plus fragiles en premier lieu.
- Congelez dès le retour des courses les viandes et poissons qui seront consommés dans plus de trois jours.
- Conservez les produits aux températures adaptées et, pour les produits qui ne vont pas au frigo, à l'abri de la lumière.
- Pensez à faire de la soupe avec les légumes non consommés ou qui mûrissent.
- Terminez les emballages entamés avant d'en ouvrir un nouveau.
- Fermez les sachets, paquets, bouteilles...entamés au moyen de pinces, élastiques ou bouchons adaptés.
- Remplacez au frais les produits entamés directement après utilisation.



Avec la collaboration de  
**FREDERIC SALPETIER**  
Brasserie HÉLIPORT



## Mangeons malin... Jetons moins !



Editeur responsable : L'Echevin de l'Environnement et de la Vie sociale - Fédération des associations liégeoises sur la voie publique  
Illustration : Céline SCHMITZ - www.lilco.be



Une initiative de l'Echevin de l'Environnement et de la Vie sociale  
[www.liege.be](http://www.liege.be)

## Tous ensemble, disons STOP au gaspillage alimentaire !

Le saviez-vous ?

- Chaque citoyen wallon gaspille en moyenne 15 à 20Kg de denrées alimentaires par an.

- Un ménage belge jette chaque année l'équivalent de 174 euros de nourriture à la poubelle.

- Le déficit budgétaire global belge lié au gaspillage alimentaire est estimé à 1,4 milliard d'euros par an.

- De nos jours, rien qu'à Liège, 40.000 personnes vivent sous le seuil de pauvreté. Plus d'un quart d'entre elles sont dans l'impossibilité d'accéder à une nourriture suffisante et bénéficient de colis alimentaires.

Le gaspillage alimentaire est donc, au-delà d'un véritable gâchis, un non-sens économique, social, et environnemental, contre lequel j'entends bien lutter en ma double qualité d'Echevin de l'Environnement et de la Vie sociale.

Parallèlement à cette campagne de sensibilisation sous forme de pictos, je travaille actuellement avec les acteurs concernés pour le développement d'un programme d'actions permettant de récupérer les produits invendus des grandes surfaces afin de les mettre à la disposition des plus démunis via les banques alimentaires, dans le respect des normes imposées par l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA).

Le gaspillage alimentaire n'est pas une fatalité. Nous pouvons tous, en tant que citoyen responsable, agir pour inverser la tendance et cela par des gestes simples à poser, tant à la maison que dans les rayons des magasins.

Je remercie chaleureusement Frédéric SALPETIER, Chef de la Brasserie Hélicoptère, pour sa collaboration à ce projet. Je vous laisse découvrir les conseils du chef ainsi qu'une liste du contenu du garde-manger de base pour vos repas quotidiens : des produits simples et abordables, car bien manger ne doit pas nécessairement coûter cher.

La recette contre le gaspillage alimentaire ? Du bon sens saupoudré d'un soupçon d'organisation et d'un zeste de sensibilisation.

Mangeons malin : jetons moins !

L'Echevin de l'Environnement et de la Vie sociale.

+/- 3 €/pers



*Chic et pas cher !*

### Idée recette du Chef

#### PARMENTIER DE JOUE DE BOEUF\*

Cèpes / Purée de Céleri Rave

##### Ingrédients pour 4 personnes

2 carottes - 2 oignons - 2 branches de céleri - 1 gousse d'ail - 1 litre de vin rouge corsé - thym - purée de tomate - beurre - ½ boule de céleri rave - lait /eau /crème - 300 gr de champignons - 600 gr de joue de boeuf

##### Préparation de la viande

- Assaisonner les joues de bœuf
- Les colorer
- Mouiller à hauteur avec le vin rouge
- Ajouter les légumes coupés grossièrement et 1 cuillère à soupe de purée de tomate
- Laisser cuire +/- 2 à 3 heures à feu doux
- Retirer les joues du jus quand les joues sont tendres
- Passer le jus restant au chinois
- Réduire jusqu'à consistance
- Ajouter une partie du jus à la joue - préalablement coupée en brunoise (petits cubes)
- Réserver au chaud

##### Préparation de la mousseline de Céleri

- Découper le céleri en gros morceau
- Mouiller ½ lait - ½ eau - sel
- Cuire +/- 20 min.
- Egoutter, passer au mix soupe
- Ajouter crème
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une mousse lisse
- Rectifier l'assaisonnement

##### Dressage

- Faire sauter les champignons dans un peu de beurre
- Disposer la viande dans un emporte-pièce
- Déposer quelques champignons
- Couvrir de mousseline de céleri
- Enlever l'emporte-pièce
- Garnir de la sauce restante

\* Vous pouvez remplacer la joue de boeuf par de la queue de boeuf. Comptez alors 300 gr par personne.

+/- 1 €/pers



### Idée recette du Chef

#### CRÈME DE LENTILLES, RAVIOLI DE POIREAUX

##### Ingrédients pour 4 personnes:

300 gr de lentilles du Puy - 1 oignon blanc - 3 poireaux - 2 litres de fond de volaille - 20 cl de crème - 50 gr de beurre - Laurier/sel/poivre - pâte Won Ton - 1 jaune d'œuf

##### Préparation de la soupe

- Faire suer les légumes (2 poireaux et oignon) dans du beurre
- Quand ils sont translucides, ajouter les lentilles, saler, poivrer et laisser cuire environ 30 minutes avec le fond de volaille
- Mixer et passer au chinois
- Crémier et beurrer
- Emulsionner
- Vérifier la consistance

##### Préparation du ravioli

- Faire suer le poireau restant préalablement coupé en brunoise (petits cubes) jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Laisser refroidir la préparation
- Disposer 1 cuillère à soupe de poireaux sur le carré de pâte Won Ton quand la préparation est froide
- Plier pour faire un triangle
- Coller au jaune d'œuf
- Conserver au frigo sur un papier film.
- Cuire le ravioli à l'eau salée environ 1 minute.
- Emulsionner la soupe

##### Dressage

- Verser la soupe dans une assiette creuse et y ajouter le ravioli

## Bon appétit !

##### **Contenu du garde-manger de base :**

Farine	Blé
Sucre	Epices (curry, herbes de Provence,...)
Huiles (d'olive, notamment)	Cubes de bouillon
Vinaigre	Purée de tomate
Sel	Tomates pelées
Poivre	Œufs
Riz	Beurre
Pâtes	Lait
Lentilles	Crème