



# Ateliers Forma'festifs

## Atelier anti-gaspillage alimentaire ou comment cuisiner nos fonds de frigo

### Lieu:

Marché de Ste Foy la Grande  
et siège de l'association,  
Beauchamp, Vélines

### Date :

7 février 2015 à 13h

Nombre de  
participants: 9

### Intervenants :

Geneviève MARTIN  
Julie DENOIX,  
fraîchement formées à  
l'animation  
d'UPoJ, animeront ce  
chantier inter-générationnel.



Une belle caisse de fruit ne sera pas  
gaspillée ce samedi sur le marché

### A nos tabliers !

Nous allons réaliser une bonne  
soupe avec les légumes variés, un  
pudding avec la brioche et les fruits  
et un smoothie avec les fruits  
restants.

#### Recette du pudding

De la brioche émiettée, des œufs  
(par chance Renée a apporté de  
bons œufs), de la pomme coupée  
en lanière, une banane, une orange  
et du thé noir, pour remplacer le  
lait. Jeremy et Lucile malaxent  
énergiquement ce mélange,  
ensuite le tout est tassé dans un  
moule et au four !

#### Recette du smoothie

Nous utilisons surtout les  
clémentines abîmées, de la banane,  
un kiwi et une pomme.  
Après avoir écrasé ce mélange avec  
un fond de bouteille, puis avec les  
mains, Renée finit au robot et cela  
fait une belle soupe de fruits.

### Le glanage

L'atelier commence par le glanage  
en fin de marché de Sainte Foy la  
Grande.

Nous ne sommes pas toujours bien  
accueillis par les marchands et  
globalement peu d'aliments sont  
jetés, parce qu'il y a le marché de  
Libourne le lendemain.

### L'accueil à L'UPOJ

Arrivés à l'atelier, Geneviève et  
Julie nous présentent l'association,  
tout en dégustant les délices que  
certains d'entre nous ont préparé:  
cocca, tarte au fromage, petits  
cake aux framboises... miam...  
c'était une bonne entrée en  
matière.

Devant la grande table pleine de  
victuailles, nous faisons le point sur  
ce que nous avons rapporté: une  
cagette de légumes variés, une  
caisse de fruits et une plaque de  
brioche rassie. Et déjà les idées  
fusent.



Atelier transformation, atelier de création  
culinaire

## Atelier anti-gaspillage alimentaire ou comment cuisiner nos fonds de frigo



Discussions autour des restes alimentaires

### Discussion

#### Comment éviter le gaspillage à tous les niveaux, du producteur au consommateur ?

1/3 de la production serait jetée avant d'arriver chez nous, à tous les stades : producteur, transport, supermarché et consommateur. Les campagnes de sensibilisation s'adressent essentiellement aux consommateurs, on nous culpabilise, mais nous ne sommes pas les seuls responsables.

Les solutions: Les circuits courts = moins de transport

Les grandes surfaces = interdiction de détruire les aliments, la distribution, la banque alimentaire

Le problème de la chaîne du froid : il existe des associations qui distribuent les aliments en limite de date le jour même, mais la tâche est contraignante et il faut un véhicule réfrigéré, donc coûteux.

### *Nous, les consommateurs : Comment cuisiner nos fonds de frigo*

Nous échangeons nos recettes sur les légumes :

- légumes flétris: trempés dans l'eau tiède
- courge: le partage, la congélation, tarte, gâteaux, râpée en salade, confiture
- salade flétrie: soupe
- tomate: farcie, congelée, à utiliser congelée, séchée au four ou déshydratée, confiture, ketchup
- Melon: glace, confiture
- Radis noir: en soupe avec des carottes, du cumin et du miel, en salade râpée avec chou rouge, de la betterave et du jus d'orange ou en carpaccio mariné au citron, sel et herbes (en tranches très fines)
- Poireaux: revenus à la poêle avec citron et sauce soja ou en vinaigrette
- Carotte: râpée et cuite à la poêle avec ail et curry, laisser refroidir, mélanger avec un yaourt, pâte à tartiner

Au pire il faut mettre les parties non utilisables au compost

Nous n'avons pas eu la temps d'aborder tous les aliments, tellement les propositions sur les légumes étaient variées et appétissantes. Et il est vrai que ce sont souvent les légumes qui restent un peu trop longtemps dans nos frigos.

### Contact :

Au Ras du Sol,  
Université Populaire du  
Jardinage

05 53 73 29 50

upoj@aurasdosol.org

## Atelier anti-gaspillage alimentaire ou comment cuisiner nos fonds de frigo



Les puddings au thé et à la  
brioche !.

### Prochain Atelier :

Label Bio

Date: 7 mars 2015

### Intervenants :

Jean-Michel Mezuret, maraîcher bio  
de l'AMAP du Pays Foyen.

Louise Mackovcin, diplômée de la  
Licence professionnelle Conseil et  
Développement en Agriculture  
Biologique.

### Contact :

Au Ras du Sol,  
Université Populaire du  
Jardinage

05 53 73 29 50

upoj@aurasduisol.org

### Qu'est ce que la DLC et DLUO ?

#### Date limite de consommation

Elle concerne les produits réfrigérés, très périssables, susceptibles de présenter un risque pour la santé, si on ne respecte pas cette date.

#### Date limite d'utilisation optimale

Elle concerne tous les autres produits : biscuits, conserves, etc.

Elle indique la date après laquelle le produit peut perdre des qualités gustatives ou prendre un aspect moins appétissant, voir ramollir pour les biscuits....

De toute évidence, il ne faut pas se fier uniquement à ces dates, il faut aussi faire appel à ses sens, observer le produit, le sentir. Il faut connaître les produits qui se périment plus rapidement (steak haché, poisson, crustacés), les consommer plus vite et ne pas hésiter à les jeter s'il y a le moindre doute.

### Le goûter

Après ce temps de réflexion,  
nous repassons à la  
dégustation de nos créations  
culinaires.

Le pudding et le smoothie  
sont une réussite, les plus  
gourmands en reprennent et  
la belle soupe est partagée  
pour le dîner.

Nous avons passé une après-  
midi instructive, créative,  
avec des belles rencontres.



*Merci à Geneviève et  
Julie !*