AMBERT
LIVRADOIS
FOREZ

À TABLE !

Mangeons bien, jetons moins

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CIRCUITS COURTS

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

CUISINE MAISON

PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

GESTION DES DÉCHETS

LE PETIT GUIDE

POUR UNE ALIMENTATION SAINE
ET DURABLE À LA MAISON

AVANT

RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA MAISON, C'EST FACILE !

- **Je réfléchis aux menus de la semaine et écris ma liste de course.**
- **Je favorise les achats en vrac** pour prendre les quantités adaptées et réduire les emballages.
- **Je range mon frigo : premier entré, premier sorti** et je note la date d'ouverture sur les produits.
- **Je conserve les restes dans de bonnes conditions** (boîtes fermées, température) et les cuisine pour les repas suivants.
- **Je lis les dates de péremption** et je fais la différence entre :

DATE LIMITE DE CONSOMMATION
=
Les produits ne sont plus comestibles passés cette date.

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT
=
Les produits sont encore commestibles après cette date.

ASTUCE !
Les fanes et les épluchures des fruits et légumes bio se cuisinent.

FAIRE LES COURSES PRÈS DE CHEZ SOI ET CHOISIR DES PRODUITS DE QUALITÉ

JE M'ORIENTE VERS LES CIRCUITS COURTS.
Pour cela, je privilégie les achats :

- en vente directe à la ferme,
- sur les marchés de producteurs,
- en épicerie de proximité,
- en magasins bio ou magasins de producteurs,
- en commandant des paniers de légumes et autres produits fermiers.

JE CHOISIS UN MAXIMUM DE PRODUITS DE QUALITÉ
Grâce aux labels :

J'ÉVITE D'ACHETER DES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS...
... qui sont moins goûteux, moins bons pour la santé et l'environnement.
Je privilégie les ingrédients de base à cuisiner.

PENDANT LE REPAS

LA CUISINE, UN MOMENT À PARTAGER

- Je prépare le plus souvent possible des **repas maison** en suivant des recettes simples et rapides.
- **Je découvre de nouvelles saveurs** en testant des recettes.
- **Je cuisine et mange en famille**, c'est plus sympa !

UNE IDÉE DE RECETTE ANTI-GASPI

LES GALETTES DE PURÉE DORÉES

Et oui, les restes de repas peuvent être cuisinés, dans des recettes gourmandes !

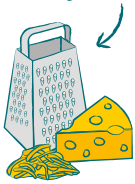
INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

250g de purée froide

1 gros œuf

Un peu de muscade

100g de gruyère rapé



1 cuillère à soupe de farine

Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Mélange la purée, l'oeuf, le sel, le poivre, la muscade et le gruyère.
2. Ajoute la farine et mélange à nouveau.
3. Fais des galettes rondes ou les formes de ton choix, puis fais-les cuire 5min de chaque côté dans une poêle avec de l'huile.
4. Lorsqu'elles sont bien dorées, sers-les avec une salade !

ASTUCE !

Ta salade est défraîchie ? Ne la jette pas : mets un morceau de sucre dans un saladier rempli d'eau et laisse tremper la salade pendant 45min.

APRÈS

APRÈS LE REPAS, J'ADOPTE LES BONS GESTES !

- Je composte les déchets de cuisine.
- Je trie mes emballages.

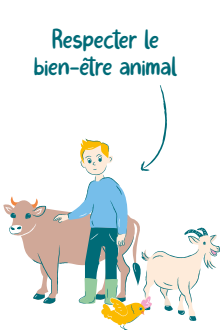
LE SAVAIS-TU ?

En 2024, composter les déchets alimentaires sera obligatoire, tu n'as pas encore adopté ton composteur ? Rendez-vous sur ambertlivradoisforez.fr

ADOPTER LES BONNES PRATIQUES À LA CANTINE ET À LA MAISON CONTRIBUENT À PROTÉGER :

LA PLANÈTE

LES ANIMAUX

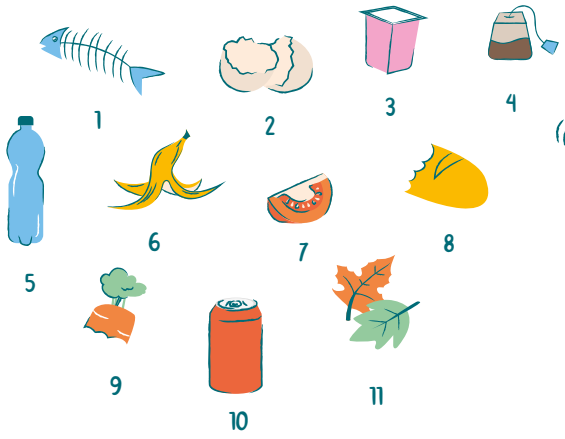


LES FEMMES & LES HOMMES

À TOI DE JOUER !

À CHAQUE DÉCHET SON DESTIN !

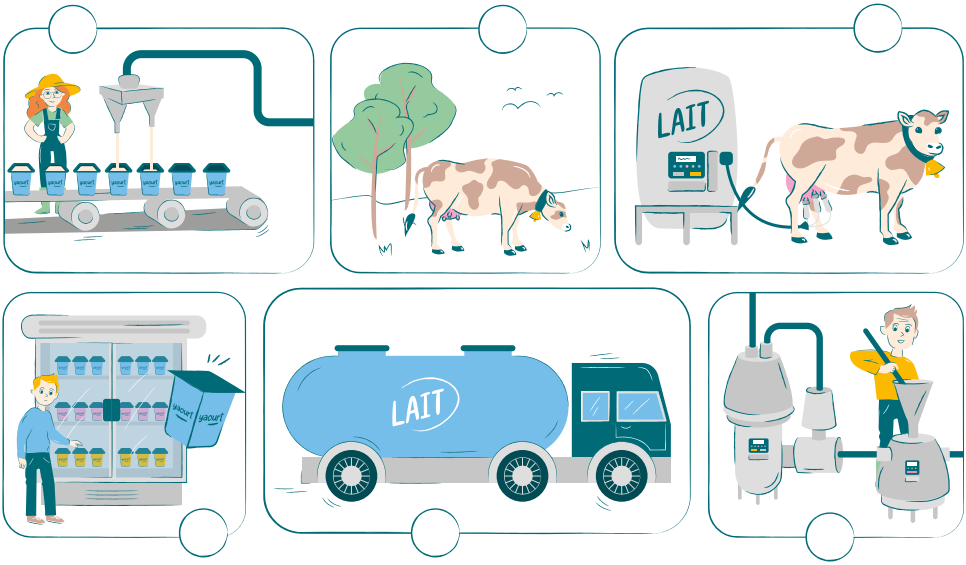
Entoure les déchets qui se mettent dans le composteur.



Réponses : 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 11

LA FABRIQUE DU YAOURT !

Numérote chronologiquement de 1 à 6 les différentes étapes qui aboutissent à la vente d'un yaourt !



Réponses : 1) Elevage des vaches laitières, 2) Traite des vaches, 3) Livraison du lait, 4) Transformation du lait en yaourt, 5) Remplissage des pots de yaourt, 6) Vente des yaourts

À TABLE !

Mangeons bien, jetons moins

Un projet porté par la Communauté de communes Ambert Livradois Forez pour une restauration collective de qualité et locale.

POURQUOI ?

POUR ACCOMPAGNER LA RESTAURATION COLLECTIVE À :

- Développer l'approvisionnement en produits locaux et de qualité.
- Lutter contre le gaspillage alimentaire.

PARCE QUE LA LOI IMPOSE :

50% DE PRODUITS DURABLES (SOUS SIGNES DE QUALITÉ)

DONT **20%** DE PRODUITS AB, OBLIGATOIRE AU 1ER JANVIER 2022 (LOI EGALIM)

50% DE RÉDUCTION DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (LOI EGALIM ET LOI AGEC)

POUR QUI ?

POUR LES 70 ÉTABLISSEMENTS PUBLICS DE RESTAURATION COLLECTIVE DU TERRITOIRE (1 MILLION DE REPAS/AN) :

LES CONVIVES DE LA RESTAURATION COLLECTIVE ET LEURS FAMILLES :

- enfants des crèches,
- personnes âgées des EHPAD,
- élèves des écoles, collèges et lycées,
- patients du centre hospitalier,
- personnel de santé,
- travailleurs des ESAT etc.

LES CUISINIERS & GESTIONNAIRES

POUR LES AGRICULTEURS & AUTRES PROFESSIONNELS DE L'ALIMENTATION

Lutter contre le gaspillage alimentaire permet de faire des économies et de les réinvestir dans des produits locaux et de qualité, bons pour la santé et la planète !

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN CHIFFRES

1/3

DE LA PRODUCTION MONDIALE JETÉE

tout au long de la chaîne alimentaire (production, transformation, distribution, consommation)*

115g*

DE DÉCHETS ALIMENTAIRES

par convive et par repas pour les établissements scolaires

170g**

EN ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

PASSONS À L'ACTION !

- Un accompagnement individuel à la carte pour les restaurants collectifs.
- Des temps collectifs pour se rencontrer et échanger sur les pratiques et progresser ensemble.
- Un programme d'animations pédagogiques pour les convives sur les thématiques de l'agriculture et de l'alimentation.
- Un travail avec les agriculteurs et organismes professionnels agricoles, pour développer et faciliter l'approvisionnement des restaurants collectifs.

*D'après l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture.**Au niveau national - chiffres ADEME, 2018

Conception : Melt
Rédaction : CC Ambert Livradois Forez et BIO63
Impression : CHAMBRIAL CAVANAT
Janvier 2023