

Le guide d'astuces du réfrigérateur

Anti Gaspi

Pour ne plus rien gaspiller dans le frigo !



Trier - Traiter - Valoriser

SYTRAD

SYNDICAT DE TRAITEMENT
des déchets Ardèche Drôme

Qui sommes-nous ?

Le SYTRAD, SYndicat de TRaitement des déchets Ardèche-Drôme, assure une mission de service public : le traitement des déchets ménagers et assimilés produits par les habitants de son territoire. Créé en 1992, il regroupe 13 structures intercommunales (communautés d'agglomération, communautés de communes et syndicats de collecte) du Nord et Centre Drôme Ardèche, soit 351 communes et plus de 510 000 habitants.

Le tri des déchets, tout comme leur recyclage, leur valorisation ou leur réduction à la source sont autant d'actions qui s'intègrent dans la stratégie globale du SYTRAD.

Stop au gaspillage alimentaire !

Chaque français jette en moyenne 20 kg / an d'aliments à la poubelle, dont :

- ➔ 7 kg de denrées encore emballées,
- ➔ 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abimés et non consommés.

En faisant un peu attention, chacun de nous peut facilement éviter ce gaspillage !

Jeter de la nourriture...

« C'est manquer de respect ! »

- ➔ Aux ressources naturelles de notre planète (gaspiller 1 l. de lait revient à gaspiller 800 l. d'eau nécessaire à sa production).
- ➔ A ceux qui produisent la nourriture.
- ➔ A ceux qui ne mangent pas à leur faim (15 % de la population mondiale).

« Ca coûte cher au porte monnaie ! »

- ➔ Dans mon budget courses : env. 170€ / an / famille.
- ➔ Dans mes impôts (taxe d'ordures ménagères calculée à partir du poids des déchets produits).

« Ca fait des tonnes de déchets » !

20 kg

de nourriture jetée par an et par personne en France.



SOMMAIRE

Ce livret a pour objectif de vous donner quelques astuces autour de la gestion du frigo. A vous de jouer à présent !

La diffusion du froid dans le frigo.....	4
Le rangement et la conservation des aliments	6
Les dates de péremption.....	8
Bien doser pour éviter les restes.....	9
Accomoder les restes de repas.....	10
Idée de recette : feuilles de brick à broc.....	11
Ma liste de courses.....	12

La diffusion du froid dans le frigo



Dans un frigo, il fait froid mais il ne fait pas froid partout pareil !

Il existe **différentes zones de froid** et tous les réfrigérateurs ne sont pas organisés de la même manière.

Pour connaître le type de froid que diffuse votre frigo, le mieux est de consulter le mode d'emploi de celui-ci.

Voici tout de même pour vous un petit aperçu des différents frigos existants sur le marché.

Le froid statique

Le froid circule librement dans l'appareil. Ainsi l'air froid, chargé d'humidité, descend dans le réfrigérateur. Une fois réchauffé, il y remonte, puis, à nouveau refroidi par l'évaporateur, redescend et ainsi de suite...

- ➔ La **zone la plus froide se trouve donc en haut de l'appareil** et permet de conserver les aliments délicats comme la viande ou le poisson cru, les laitages entamés...
- ➔ Le **bas du réfrigérateur**, quant à lui, **est réservé aux produits moins sensibles** (viandes et poissons cuits, laitages non entamés, fruits et légumes...).



Le froid ventilé

Dans les réfrigérateurs à froid ventilé, une gaine relie le congélateur au réfrigérateur. Un ventilateur situé dans le congélateur y récupère le froid, lui ôte toute humidité et le renvoie dans le réfrigérateur où il circule librement avant de retourner dans le congélateur pour être à nouveau refroidi.

- ➡ L'air froid circule en permanence dans l'appareil, ce qui **garantit l'absence totale de givre** et facilite nettement l'entretien de l'appareil.
- ➡ Ce système offre une **température égale dans tout l'appareil. On peut donc ranger n'importe quel aliment à n'importe quel endroit du réfrigérateur** et sa durée de conservation sera plus longue que dans un réfrigérateur à air statique.

Le froid brassé

Un peu comme pour les réfrigérateurs à froid ventilé, le froid brassé permet une libre circulation de l'air froid dans tout l'appareil à l'aide d'un ventilateur. La température à l'intérieur du réfrigérateur est donc plus homogène (la différence de température entre la zone la plus chaude et la zone la plus froide n'excède pas 1°C), ce qui permet une meilleure conservation des aliments.

- ➡ Il préserve par exemple le **taux d'humidité élevé des fruits et légumes**, évitant ainsi que vos salades ne se flétrissent trop rapidement.
- ➡ Le réfrigérateur à froid brassé est **moins sensible aux entrées d'air chaud lorsque l'on ouvre la porte de l'appareil**, ce qui permet une meilleure maîtrise de la consommation d'énergie.



Le rangement et la conservation des aliments

Chaque aliment à sa place : au réfrigérateur, au congélateur, dans les placards, à l'air libre... Dans tous les cas, la règle d'or du « premier entré, premier sorti » s'applique.

Au réfrigérateur

- ➡ **Je nettoie mon frigo une fois par mois** pour éviter la prolifération des bactéries.
- ➡ **Je range les produits à la bonne place** en fonction des zones de fraîcheur.
- ➡ **Je ne mets jamais les aliments cuisinés, ouverts ou coupés, à l'air libre à même dans le réfrigérateur.** Attention, les bactéries rôdent !

Petites astuces :

- **J'utilise des boîtes hermétiques** : cela évite leur dégradation et la propagation des odeurs et des contaminations...
- **Je privilégie les boîtes de conservation réutilisables** (il en existe de toutes les tailles) plutôt que des sacs ou films jetables.
- Je n'oublie pas d'**indiquer la date d'ouverture des aliments** sur les emballages !



Au congélateur

- ➡ **Je pense à congeler les aliments** pour allonger leur durée de vie. Mais attention, je ne congèle pas des aliments déjà périmés ou trop proches de la date limite de consommation.

En général

➡ **Je regarde sur les emballages le mode de conservation recommandé :**



“ Conserver au frais, au sec,
à température ambiante...
ça veut dire quoi ? ”

- Conserver au congélateur ➡ Conserver au congélateur à min. -18 °C
- Conserver au réfrigérateur ➡ Conserver entre +2 et +5° C
- Conserver au frais ➡ Conserver jusqu'à +15° C (hors réfrigérateur)
- Conserver à température ambiante ➡ Conserver entre +18 et +22° C
- Conserver au sec ➡ Conserver dans un endroit sec
- Conserver à l'abri de la lumière ➡ Protéger de la lumière directe
- Conserver dans un endroit humide & frais ➡ Conserver entre +6 et +15° C, avec un degré hygrométrique de 70-90 %

➡ **Je regarde les dates limites de consommation** et je range devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

➡ **Je tiens compte de la durée de vie des produits.**

Le saviez-vous ?

- ➡ Un œuf frais se conserve de 10 à 12 jours à partir de la date de ponte. Un œuf dur ne reste bon que 2 à 3 jours.
- ➡ Une fois les paquets ouverts, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours et le fromage frais 3 à 4 jours.
- ➡ Le fromage affiné est plus résistant. Il vaut mieux le placer sous une cloche dans un endroit frais, plutôt que dans le réfrigérateur.

Les dates de péremption

Toutes les dates de péremption ne signifient pas la même chose.

Il convient de bien apprendre à les décrypter car elles cachent des réalités différentes.



DLC (Date Limite de Consommation)
ou **DDM** (Date de Durabilité Minimale) ?

	Mention sur l'étiquette	Signification
Date limite de consommation (DLC) Denrées très périssables (oeufs, viande, poisson, produits laitiers...).	À consommer jusqu'au... Accompagné du jour et du mois.	Au delà de la date limite, le produit ne peut plus être consommé car il pourrait présenter un risque pour la santé.
Date de durabilité Minimale (DDM) Denrées moyennement et peu périssables (conserves, produits congelés ou des produits déshydratés...).	À consommer de préférence avant le...	Au delà de la date limite, le produit ne présente à priori pas de danger pour la santé. Il est encore consommable mais certaines qualités (saveur, odeur...) peuvent être altérées.

Bien doser pour éviter les restes

“ Comment connaître la quantité de pâtes nécessaire pour le repas familial ?
Quelle quantité de riz faut-il en moyenne compter par personne ? ”

Bien doser ses aliments permet souvent d'éviter les restes qui s'accumulent dans le réfrigérateur ou directement jetés à la poubelle à la fin du repas.

Il est possible d'utiliser des instruments appropriés : verre doseur, tasse, cuillère à soupe et balance sont quelques ustensiles bien pratiques pour calculer les quantités adaptées au nombre de personnes à table.

Suggestions sur les doses à utiliser...

Pour une personne adulte :

- ➔ **Lentilles** : 3 cuillères à soupe bien remplies.
- ➔ **Riz** : ½ verre.
- ➔ **Pâtes** : un verre par personne.
- ➔ **Poisson** : 140 g par personne.
- ➔ **Brocolis** : 2 « bouquets ».
- ➔ **Pommes de terre** : 5 petites pommes de terre.
- ➔ **Laitue** : un bol (type bol de céréales).



Accommoder les restes de repas.

Les restes, ce sont encore des aliments. Sauf que nous ne pensons pas toujours à les cuisiner. Pourtant, il existe des recettes très faciles... C'est tout l'art de faire du nouveau avec de l'ancien. Un art dont nos grands-mères étaient passées maîtres...

Quelques exemples d'utilisation possible de restes...

Avec...	Je peux réaliser...
Du pain rassis	<ul style="list-style-type: none">• tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail• pain perdu• chapelure• croûtons...
Des légumes abimés, une fois les parties dégradées enlevées	<ul style="list-style-type: none">• soupes• gratins• ratatouille• purée• tartes salées...
Des fruits abimés, une fois les parties dégradées enlevées	<ul style="list-style-type: none">• tartes, gâteaux• jus de fruits• compotes...
Des fanes (radis, carottes, navets, choux...)	<ul style="list-style-type: none">• soupes• tartes et cakes...

Le saviez-vous ?

Pensez à congeler pour ne jamais être pris de court :

- ➔ les oeufs : battus et conservés dans un récipient hermétique pour préparer des flans de légumes, des gâteaux et des omelettes.
- ➔ les jus et fonds de viande : à réchauffer avec les coquillettes ou une poêlée de légumes.
- ➔ le vin : un fond de bouteille pour la prochaine daube.

Idée de **recette** : feuilles de brick à broc.



Ingrédients pour 4 personnes

Reste de pommes de terre bouillies,
1 paquet de feuilles de brick, 1
gousse d'ail, 4 portions de kiri, 1c.
à soupe de persil hâché, le jus d'1/2
citron, sel et poivre.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Préparation de la recette :

1. Hacher très finement l'ail et le persil.
2. Ecraser les pommes de terre avec le kiri et le jus du demi citron.
3. Pour finir, mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte.
4. Il ne reste plus qu'à farcir les feuilles de brick et les plier en triangle.
5. Faites les frire dans une poêle avec un peu d'huile.

“ Dégustez chaud avec une salade.
Pour une saveur plus exotique,
remplacez le persil par de la coriandre. ”

Pour résumer...

- ➡ je regarde ce qu'il me reste dans mon réfrigérateur et dans mes placards afin de ne pas racheter la même chose.
- ➡ j'essaie de planifier les repas de la semaine et je calcule bien les quantités dont j'ai besoin en suivant les doses préconisées sur les emballages.
- ➡ je surveille les dates de péremption des produits.
- ➡ je prévois de faire une liste de courses !

Un frigo bien géré,

c'est **moins de gâchis** et

plus d'économies !

Ma liste de courses



Fruits et Légumes :

- *
- *
- *

Produits frais :

- *
- *
- *

Epicerie :

- *
- *
- *