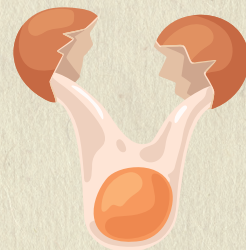
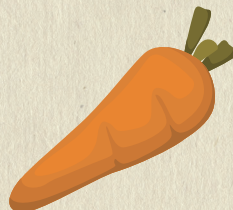
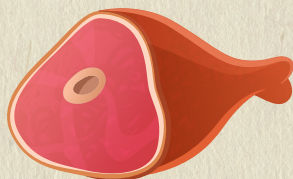
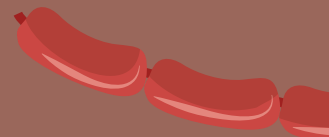


# SYMAT

SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE DES DÉCHETS



## Le petit guide anti-gaspi

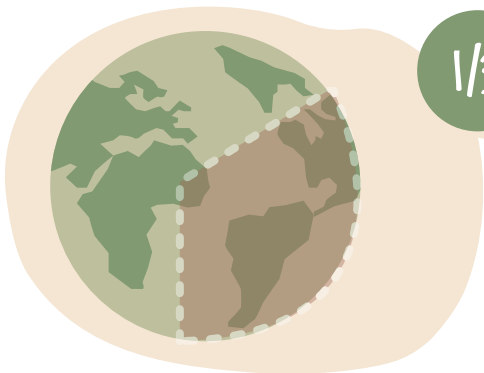


ASTUCES & RECETTES



# Le gaspillage alimentaire

EN CHIFFRES



1/3

DE LA PRODUCTION  
MONDIALE GASPILLÉE

159 €

PAR AN ET PAR PERSONNE



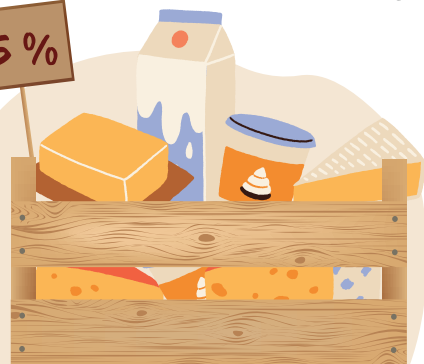
150 kg

PAR AN ET PAR PERSONNE  
DONT 29 KG À LA MAISON

# Les aliments les + gaspillés

À LA MAISON

25 %



**PRODUITS LAITIERS**

21 %



**LÉGUMES**

13 %



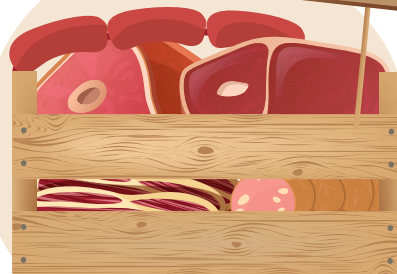
**FRUITS**

13 %



**PAIN**

11 %



**VIANDE**

# Les dates de consommation



..... C'EST FACILE ! IL SUFFIT DE FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE .....

DDM

(Date de Durabilité Minimale)

**L'aliment reste consommable** au-delà de la date indiquée sans risque pour la santé. Elle s'applique aux produits secs, conserves, gâteaux, produits surgelés...



DLC

(Date Limite de Consommation)

Passée la date indiquée, **il existe un risque d'intoxication alimentaire**. Cela concerne notamment les œufs, la viande et les laitages.

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE  
AVANT LE :

JJ/MM/AAAA

À CONSOMMER  
JUSQU'AU :

JJ/MM/AAAA



# APRÈS LA DATE **DDM** (Date de Durabilité Minimale)

**NOUS POUVONS ENCORE CONSOMMER CES ALIMENTS :**

JUSQU'À 2 MOIS



JUSQU'À 2 MOIS



JUSQU'À 2 MOIS



PLUSIEURS ANNÉES



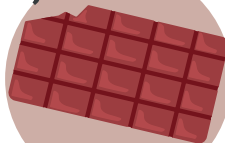
PLUSIEURS ANNÉES



JUSQU'À 2 MOIS



JUSQU'À 2 ANS



JUSQU'À 2 MOIS



PLUS D'UN AN



À VIE



# Conseils achats

MALINS



**JE FAIS D'ABORD UNE  
LISTE DE COURSES**



**J'ÉVITE LES PROMOS QUI  
POUSSENT À ACHETER  
INUTILEMENT**



**AU RESTAURANT JE DEMANDE  
UN CONTENANT POUR  
EMPORTER LES RESTES**



**JE FAIS LES COURSES LE  
VENTRE PLEIN**



**J'ACHÈTE RÉGULIÈREMENT  
LES PRODUITS QUI NE SE  
GARDENT PAS ET EN  
PETITE QUANTITÉ**

# Conseils stocks

MALINS



**JE FERME SOIGNEUSEMENT  
LES PAQUETS**



**DANS LE PLACARD,  
LE PREMIER ARRIVÉ EST LE  
PREMIER SORTI**



**JE ME SERS EN PETITE  
QUANTITÉ QUITTE À ME  
RESSERVIR**



**J'ACCOMMODE LES RESTES**



**JE NOTE LA DATE D'OUVERTURE  
DE MES PRODUITS**



**JE CONGÈLE  
LES RESTES**

# Bien ranger son frigo

POUR MIEUX CONSERVER



## Info



Il n'est pas nécessaire de ranger nos œufs au frigo. Au supermarché ils sont exposés à température ambiante et ce sont les changements de température qui fragilisent la coquille et permettent la pénétration des germes.

### 1 Le congélateur (-18°C)

Glaces, produits surgelés et restes surgelés.

### 2 La zone froide (entre 0°C et 3°C)

Viande, charcuterie, poisson, fruits de mer, fromage frais, produits décongelés, laitages entamés.

### 3 La zone fraîche (entre 4°C et 6°C)

Fromage, yaourts, crème fraîche, viande et poisson cuits, légumes cuisinés, pâtisseries...

### 4 Le bac à légumes (entre 8°C et 10°C)

Fruits et légumes frais.

### 5 La porte (entre 6°C et 8°C)

Beurre, condiments, sauces, lait, jus de fruits...



*Dans un réfrigérateur, la température peut varier entre le haut et le bas.  
Reportez-vous à la notice de votre appareil pour connaître  
l'emplacement exact des zones.*

# Pour aller plus loin

## MISSION ZÉRO DÉCHET

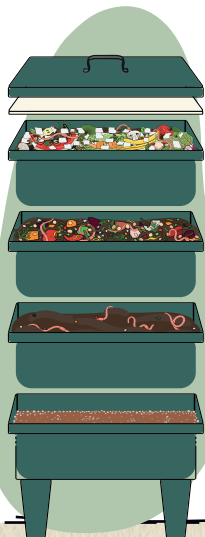
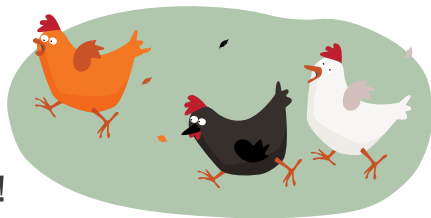


### JE COMPOSTE LES RESTES ET LES ALIMENTS ABÎMÉS

Je réduis ainsi mes déchets et j'obtiens un engrais naturel gratuit.

### J'ADOpte DES POULES

La poule est omnivore et mange tout ce que nous mangeons. Je lui donne mes déchets, elle me donne des œufs !



### JE TESTE LE LOMBRICOMPOSTAGE

Idéal en appartement, le lombricomposteur demande une très faible surface. Les lombrics digèrent les déchets organiques et les transforment en compost.

# Zoom sur le

## LE COMPOSTAGE

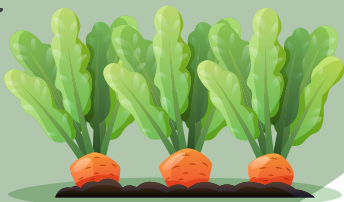
réduire le volume  
de ses déchets



produire  
un engrais  
naturel & gratuit



perpétuer  
le cycle  
naturel



Le SYMAT vous propose la  
vente de composteurs à tarif  
préférentiel (10 € en  
plastique ou 12 € en bois).

Pour plus d'informations, rendez-vous  
sur le site du SYMAT sur :  
[www.symat.fr/compostage](http://www.symat.fr/compostage)

# Nos recettes anti-gaspi

## CAKE SALÉ

*pour utiliser les restes de fromage*

### Ingrédients :

- 3 œufs
- 160 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de yaourt nature
- 60 ml d'huile de tournesol
- 130 g de restes de fromages
- 2 cuillères à soupe de noix
- Herbes fraîches
- Poivre du moulin

### La recette :

- Préchauffez votre four à 180°C,
- Dans un saladier, fouettez les œufs, puis ajoutez le yaourt,
- Incorporez la farine et la levure. Mélangez bien,
- Versez l'huile, et poivrez,
- Ajoutez les fromages coupés en dés, les noix concassées et les herbes ciselées,
- Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré,
- Enfourez pendant 40 à 45 minutes, le cake doit être bien doré,
- Laissez tiédir avant de démouler.

Si vous avez d'autres restes, vous pouvez aussi les incorporer au cake, comme des légumes rôtis, des dés de jambon...

## PAIN PERDU

*pour utiliser le pain sec*

### Ingrédients :

- 6 tranches de pain rassis
- 25 cl de lait
- 75 g de sucre de canne
- 3 œufs

### La recette :

- Fouettez les œufs avec le sucre et le lait,
- Trempez les tranches de pain dans le mélange jusqu'à imbibation complète,
- Faites dorer à la poêle dans du beurre chaque côté des tranches de pain.



## CROQUETTES

*pour utiliser les restes de riz*

### Ingrédients :

- Restes de riz
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Restes de fromage
- Sel, poivre et épices
- 1 œuf
- Pain rassis mixé
- Huile de friture

### La recette :

- Faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive,
- Rajoutez le riz, le sel, le poivre, les herbes et épices selon votre convenance, puis mélangez,
- Laissez refroidir puis formez les boulettes,
- Faites un trou dans chaque croquette et ajoutez un morceau de fromage au cœur avant de refermer,
- Passez les boulettes dans l'œuf fouetté puis dans la chapelure,
- Plongez les boulettes dans l'huile de friture pendant 5 minutes puis égouttez-les.



## BOUILLON CUBES

*pour utiliser les épluchures*

### Ingrédients :

- 400 g d'épluchures de légumes bio
- 1 gousse d'ail
- Du gros sel et du poivre
- Herbes aromatiques de votre choix
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 litres d'eau

### La recette :

- Dans une grande casserole, faites revenir l'ail pressé,
- Rajoutez les épluchures de vos légumes et faites revenir 2 minutes en remuant,
- Ajoutez le sel, le poivre et les aromates, couvrez d'eau et faites mijoter jusqu'à ce que cela ait réduit presque de moitié (environ 1h),
- Filtrez votre bouillon réduit pour enlever les épluchures,
- Laissez refroidir puis versez le bouillon dans un bac à glaçons pour une conservation au congélateur.



# Le calendrier

## DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

Les fruits et légumes de saison sont plus savoureux. En effet, ils poussent dans leurs conditions naturelles (luminosité, température, humidité...) et sont récoltés à maturité. L'idéal, c'est aussi de les choisir locaux ! Ils n'auront pas fait des centaines, des milliers de kilomètres pour arriver dans votre assiette !

JANV	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUN
<b>LÉGUMES</b> ail, betterave, carotte, céleri, choux, courge, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, salade, salsifi, topinambour	<b>LÉGUMES</b> ail, betterave, carotte, céleri, choux, endive, épinard, navet, oignon, pomme de terre, panais, poireau, radis, salade, salsifi, topinambour	<b>LÉGUMES</b> betterave, blette, carotte, céleri, choux, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, radis, salade, topinambour	<b>LÉGUMES</b> artichaut, asperge, betterave, blette, carotte, choux, concombre, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, pois, pomme de terre, radis, salade	<b>LÉGUMES</b> artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, choux, concombre, courgette, épinard, navet, oignon, pois, pomme de terre, radis, salade, tomate	<b>LÉGUMES</b> artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, choux, concombre, courgette, épinard, haricot vert, navet, oignon, pois, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate
<b>FRUITS</b> citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomelo, pomme	<b>FRUITS</b> citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pomelo, poire, pomme	<b>FRUITS</b> citron, kiwi, orange, pomelo, poire, pomme	<b>FRUITS</b> citron, poire, pomelo, pomme	<b>FRUITS</b> cerise, fraise, pomelo, rhubarbe	<b>FRUITS</b> abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, nectarine, pastèque, pêche, pomelo, prune, rhubarbe

JUIL

AOÛT

SEPT

OCT

NOV

DÉC

## LÉGUMES

ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, choux, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, oignon, pois, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate



## FRUITS

abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, prune



## LÉGUMES

ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, choux, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, oignon, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate



## FRUITS

abricot, cassis, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

## LÉGUMES

ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, choux, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, oignon, patate douce, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, radis, salade, tomate



## FRUITS

coing, figue, melon, mûre, myrtille, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

## LÉGUMES

ail, betterave, blette, carotte, céleri, choux, concombre, courge, courgette, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, navet, oignon, panais, patate douce, poireau, pomme de terre, potiron, radis, salade, tomate



## FRUITS

châtaigne, citron, coing, kaki, figue, kaki, poire, pomme, raisin

## LÉGUMES

ail, betterave, carotte, céleri, choux, courge, échalote, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, radis, salade, salsifis, topinambour



## FRUITS

châtaigne, citron, clémentine, coing, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme



## LÉGUMES

ail, betterave, carotte, céleri, chou, courge, échalote, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, radis, salade, salsifis, topinambour



## FRUITS

citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

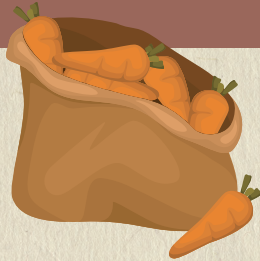


# SYMAT



SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE DES DÉCHETS

Une question ?  
POUR RÉDUIRE VOS DÉCHETS  
contactez-nous !



[prevention@symat.fr](mailto:prevention@symat.fr)

[www.symat.fr](http://www.symat.fr)



Conception & rédaction : service communication SYMAT  
Crédit photo : SYMAT - Adobe Stock