

Le Magazine Anti Gaspi

VOTRE COMPAGNON ANTI-GASPI

2021



LES VOLONTAIRES D'UNIS CITE VOUS PROPOSENT DES TIPS
ET CONSEILS EN TOUT GENRE ! RETROUVEZ DANS LE MAG
DES RECETTES, DES CONSEILS ET DES JEUX ANTIGASPI !

SOMMAIRE

QUI SOMMES NOUS ET QUELLE EST NOTRE MISSION ?

Page 1

QUIZZ - QUEL GASPILLEUR ES-TU ?

Page 2-3

LES RECETTES ANTIGASPI

Page 4-5

À TOI DE JOUER - JEUX EN FAMILLE

Page 6-8

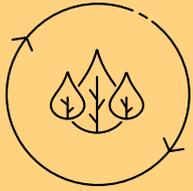
TRUCS ET ASTUCES ECOLOS

Page 9

SOLUTIONS DES JEUX

Page 10-12

BONNE LECTURE !



LES ANTIGASPI

QUI SOMMES NOUS ET QUELLE EST NOTRE MISSION ?

QUI SOMMES NOUS ?

Nous sommes 9 volontaires en service civique à Unis-Cité.

Nous sommes 3 trinômes, chaque trinôme intervient sur une école et un centre de loisirs.

Les écoles sur lesquelles nous intervenons sont :

- Claude MONET
- Grégoire BORDILLON
- Annie FRATELLINI

Les centres de loisirs concernés sont :

- Le HUTREAU
- Maria MONTESSORI
- Gérard PHILIPPE

Nous sommes en partenariat avec Papillote et Compagnie (cuisine centrale), Solidarifood, Angers Loire Métropole et la ville d'Angers.



NOTRE MISSION

Nous avons pour mission d'intervenir sur les écoles et centres de loisirs pour sensibiliser les enfants sur la thématique du gaspillage alimentaire.

Nous sensibilisons les enfants sur le temps des TAP et sur le temps du midi, dans le restaurant scolaire et sur la cours de récréation. Nous réalisons des activités simples et adaptées qui leurs permettent d'apprendre des notions de façon ludique.

Nous avons pour objectif d'avoir une mesure concrète du gaspillage alimentaire. Pour cela, nous réalisons des pesées de ce qui est gaspillé par les enfants et de ce qui n'a pas été servi (les restes).

Cela nous permet ensuite de proposer des actions afin d'inciter les enfants à mieux manger, à diversifier leur alimentation et ainsi réduire le gaspillage de 30% d'ici mai 2021.



Quel gaspilleur êtes-vous ?

Le MAG vous propose de tester vos habitudes de consommation ! Quel gaspilleur êtes-vous ?
Ce test vous donnera des pistes pour changer vos habitudes alimentaires au profit de la planète ... et de votre porte-feuille !

1

Compostez-vous vos déchets alimentaires ?

Jamais

De temps en temps

Toujours

A

B

C

2

Consommez-vous les aliments dont la DLC* est dépassée ?

Jamais

De temps en temps

Toujours

A

B

C

3

Cuisinez-vous vos restes ?

Jamais

De temps en temps

Toujours

A

B

C

4

Faites-vous des dons alimentaires ?

Jamais

De temps en temps

Toujours

A

B

C

5

Achetez-vous des produits "moches" ou non calibrés ?

Jamais

De temps en temps

Toujours

(A)

(B)

(C)

6

Achetez-vous local ou en circuit-court ?

Jamais

De temps en temps

Toujours

(A)

(B)

(C)

Majorité de A :

Vous êtes un cancre du gaspillage !

Mais rien n'est perdu vous pouvez faire des efforts pour réduire votre impact sur le gaspillage !

Un peu d'effort et la planète vous remerciera !

Majorité de B :

Vos efforts sont remarquables mais vous pouvez encore faire mieux, avec quelques petites astuces vous y arriverez !
Courage le zéro gaspi n'est pas loin, poursuivez vos efforts !

Majorité de C :

Wow ! Félicitation vous êtes incroyable et irréprochable, félicitation pour le bien que vous faites à notre planète, vous êtes au top !



LES RECETTES ANTI GASPI

DES RECETTES ANTIGASPI POUR 4 PERSONNES

PANCAKES À LA BANANE

Pour éviter de perdre vos bananes trop mûres vous pouvez réaliser de délicieux pancakes.

Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 200g de farine
- 50g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 10 cl de lait

Ecraser les bananes dans un saladier.

Ajouter les œufs battus, avec le sucre et la levure.

Bien mélanger puis ajouter la farine.

Ajouter le lait, puis mélanger à nouveau pour obtenir une pâte lisse et assez épaisse.

Pour la cuisson déposer un peu de pâte dans une poêle huilée, Lorsque des petits trous apparaissent retourner sur l'autre face 1 minute.



BRIOCHE PERDUE

Pour éviter de perdre votre brioche qui a séchée vous pouvez réaliser de superbes brioches perdues.

Ingrédients :

- 8 tranches de brioches rassis
- 2 œufs
- 40g de sucre en poudre
- 20 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé

Battre les œufs en omelette avec les sucres dans un bol.

Ajouter le lait et mélanger.

Faire tremper les tranches de brioche dans le mélange 1 à 2 minutes.

Pour la cuisson déposer les tranches de brioches dans la poêle huilée à feu doux 3 minutes, puis retourner sur l'autre face 3 minutes.

Vous pouvez ensuite les garnir de ce que vous voulez.



PIZZA ANTIGASPI

Pour éviter de perdre le pain rassis vous pouvez réaliser des pizzas originales avec les restes de votre frigo.

Ingrédients :

Pour la pâte de pain :

- 600 g de pain rassis
- 60 cl d'eau
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel

Pour la garniture :

- 10 cuillères à soupe de sauce tomate
- Reste de viande
- Reste de légumes
- 60 g de fromage

Préchauffer le four à 180°C.

Préparation de la pâte : broyer le pain finement. Le déposer dans un saladier puis ajouter l'eau, l'huile d'olive et le sel.

Pétrir à la main et déposer la pâte de pain sur une plaque en l'aplatissant.

Étaler la sauce tomate sur la pâte puis rajouter les restes et le fromage.

Enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



OMELETTE AVEC RESTE DE RIZ

Avec des restes de riz et si l'on a des œufs qui vont bientôt être périmés on peut réaliser cette délicieuse recette

Ingrédients :

- 150 g de reste de riz
- 50 g de reste de poulet
- 2 œufs
- 400 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec le cube de bouillon de légumes. Et y faire cuire le riz à couvert et à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide.

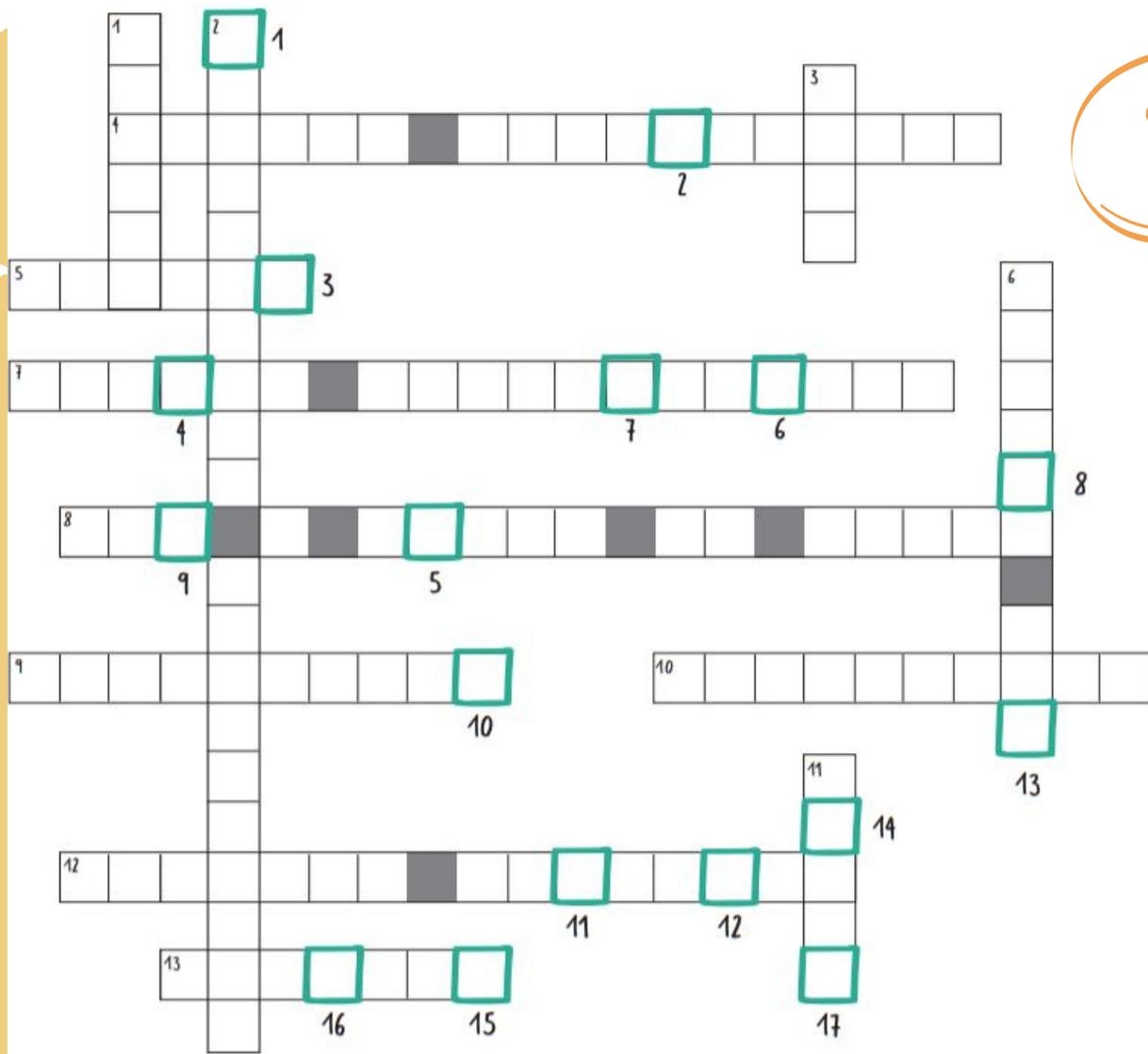
Battre les œufs dans un saladier, puis ajouter le riz et les restes de poulet.

Dans une poêle contenant l'huile chaude, réaliser de petites omelettes rondes.

Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen. Retourner délicatement à mi-cuisson en vous aidant d'une spatule.



LES MOTS CROISÉS



à toi de jouer !

HORIZONTAL →

4. LE PARCOURS DES ALIMENTS DE LA FERME À L'ASSIETTE.
5. GARDE-LES AU RÉFRIGÉRATEUR POUR PLUS TARD.
7. L'ENSEMBLE DES ALIMENTS ÉCARTÉS DE LA CONSOMMATION AVANT LEUR MISE EN VENTE.
8. PROVOQUE LE RÉCHAUFFEMENT DE LA PLANÈTE.
9. L'ENSEMBLE DES ALIMENTS GASPILLÉS QUI N'AURAIENT PAS DÛ L'ÊTRE.
10. PERMET DE TRANSFORMER LES DÉCHETS ALIMENTAIRES EN ENGRAIS.
12. DEMANDE DES ... POUR ÉVITER DE GASPILLER LES RESTES.
13. ON PEUT LES ÉVITER EN FAISANT UNE LISTE DE COURSES.

VERTICAL ↓

1. ACHÈTE DES FRUITS ET LÉGUMES ... POUR ÉVITER LE GASPILLAGE.
2. REND NOTRE PLANÈTE PLUS CHAUDE QU'ELLE NE DEVRAIT.
3. LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE POURRAIT CONTRIBUER À LA DANS LE MONDE
6. AU RESTAURANT, DEMANDE UN ... POUR POUVOIR EMPORTER LES RESTES.
11. C'EST FINI: ZÉRO ...!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	!
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	---

LES 7 DIFFÉRENCES

J'aime ma planète !



J'adore ma planète !



LES MOTS MÊLÉS

C	O	U	R	G	E	T	T	E	L
O	R	C	C	B	L	E	T	T	E
N	S	O	H	E	Y	C	H	P	P
C	A	R	O	T	T	E	A	O	I
O	L	N	U	T	R	L	R	I	N
M	A	I	S	E	A	E	I	V	A
B	D	C	F	R	D	R	C	R	R
R	E	H	E	A	I	I	O	O	D
E	M	O	V	V	S	I	T	N	L
E	T	N	E	E	N	D	I	V	E

BETTERAVE
BLETTE
CAROTTE
CELERI

CHOU
CONCOMBRE
CORNICHON
COURGETTE

ENDIVE
EPINARD
FEVE
HARICOT

MAIS
POIVRON
RADIS
SALADE

--	--	--	--	--	--	--	--

L	A	I	T	U	E	S	O	J	A
E	U	A	S	P	E	R	G	E	E
N	B	R	O	C	O	L	I	C	E
T	E	T	P	O	T	I	R	O	N
I	R	I	M	P	O	I	S	U	D
L	G	C	E	L	E	R	I	R	I
L	I	H	R	A	D	I	S	G	V
E	N	A	V	E	T	P	M	E	E
O	E	U	F	E	N	O	U	I	L
C	I	T	R	O	U	I	L	L	E

ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BROCOLI

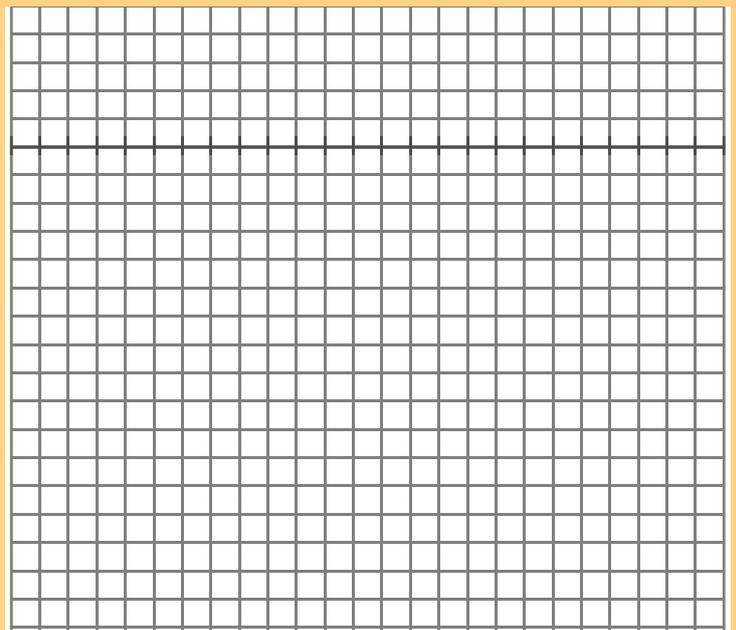
CELERI
CITROUILLE
COURGE
ENDIVE

FENOUIL
LAITUE
LENTILLE
NAVET

POIS
POTIRON
RADIS
SOJA

--	--	--	--	--	--

PIXEL ART





TRUCS ET ASTUCES ÉCOLOS

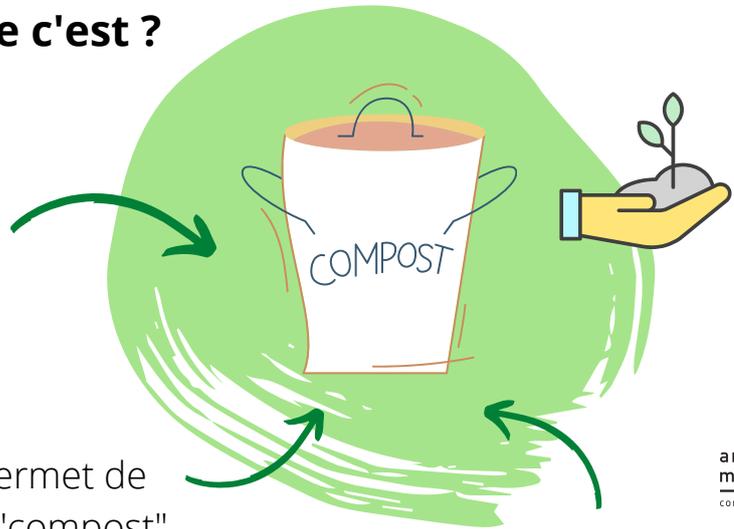


Le composteur : qu'est-ce que c'est ?

A quoi ça sert ?

Le composteur est une poubelle pour les biodéchets (épluchures, restes de nourriture, papiers etc...).

Le composteur nous permet de créer un terreau appelé "compost". On redonne à la nature ce qu'elle nous a donné.



angers Loire
métropole
communauté urbaine

Pour obtenir un composteur vous pouvez vous renseigner auprès d'Angers Loire Métropole avec ce numéro :
02 41 05 54 00

Consommer des fruits et légumes de saison !

Manger des fruits et légumes de saison permet de profiter de leur goût et surtout des vitamines qu'ils possèdent. Et ainsi vous diminuez l'impact carbone et préservez la biodiversité.



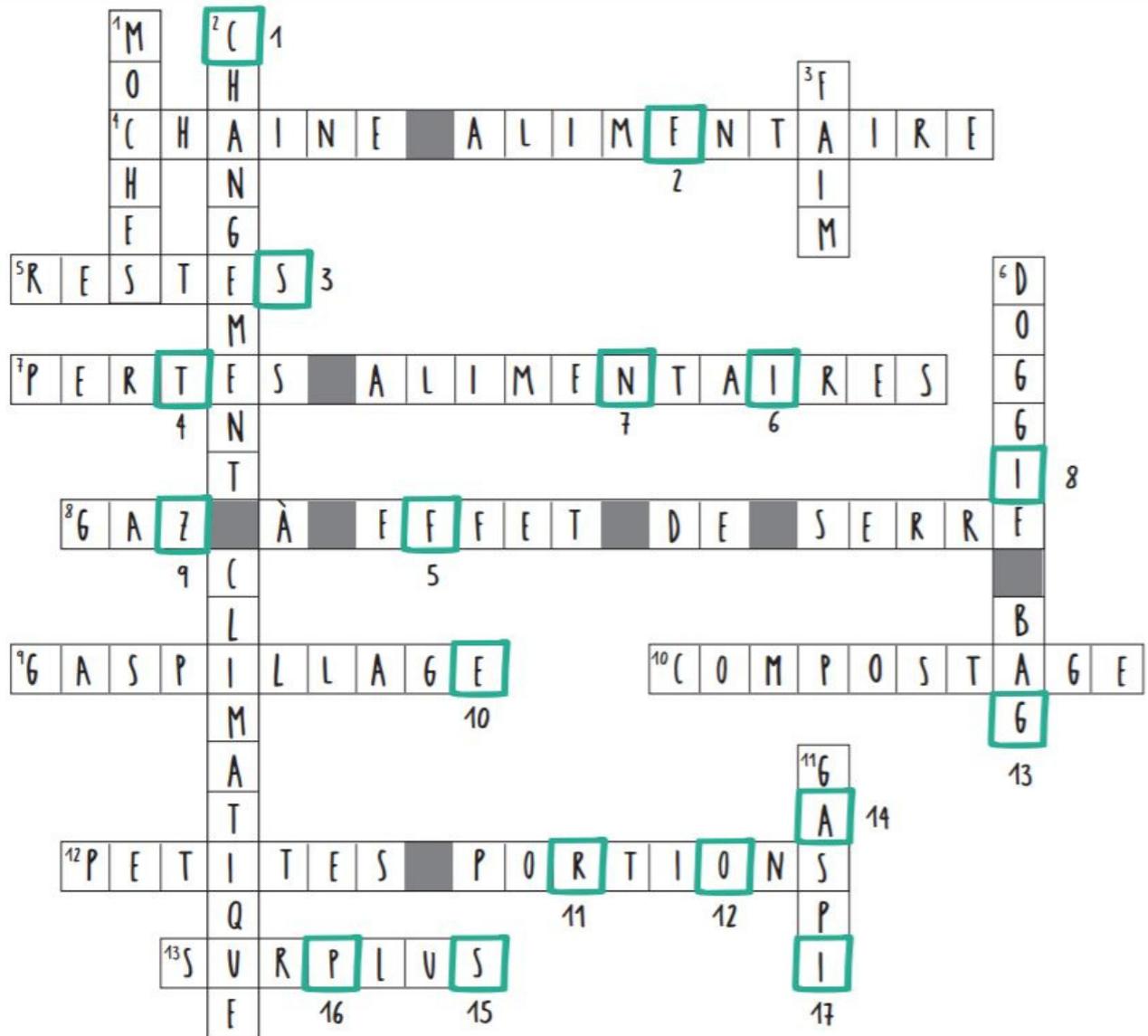
Petite astuce beauté avec le marc de café !

Faites couler votre café et conservez simplement le marc du café obtenu. Mélangez le marc de café, l'huile d'olive et le miel dans un récipient à l'aide d'un petit fouet ou simplement d'une cuillère. Et voilà, votre exfoliant est prêt



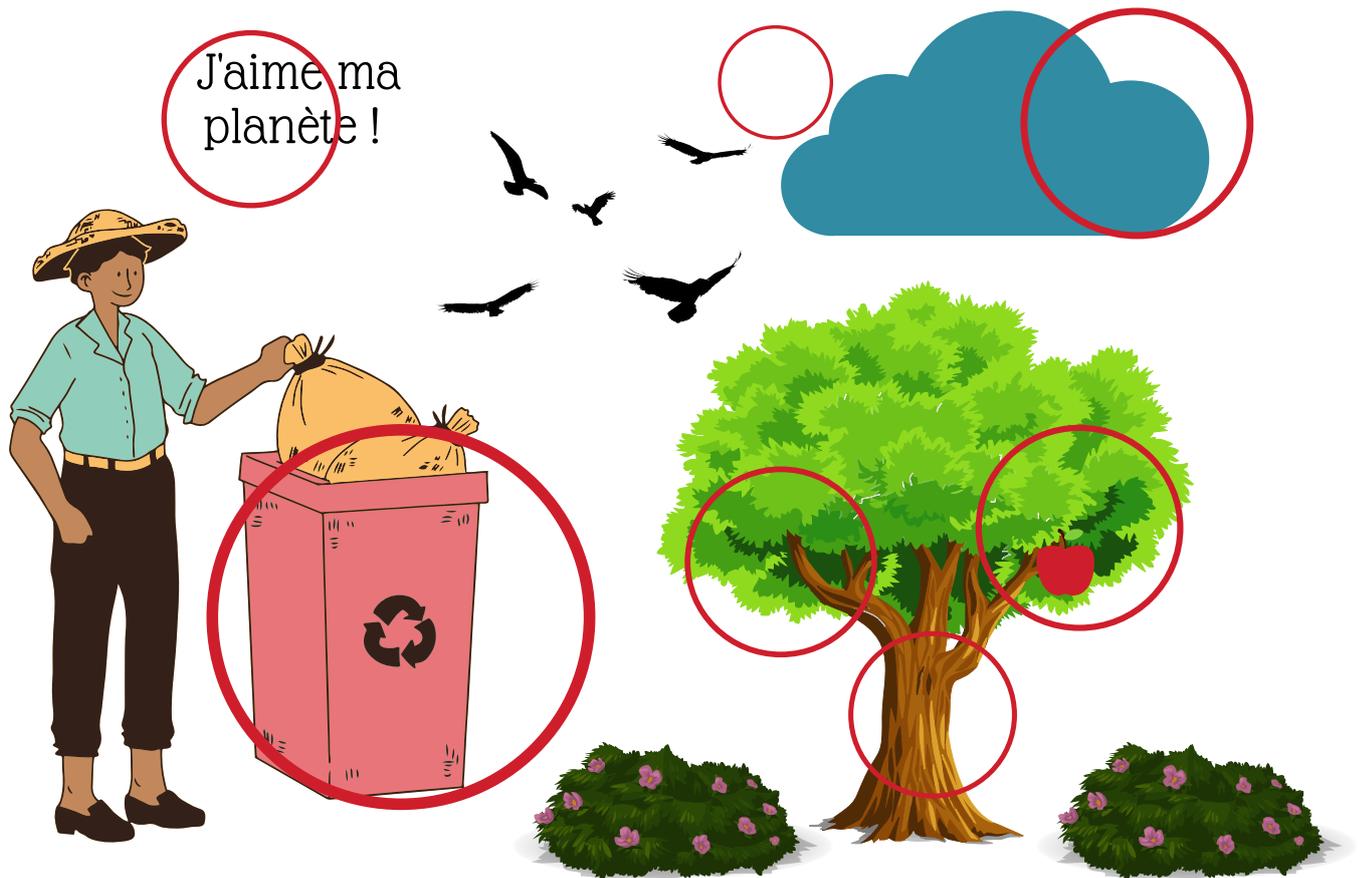
SOLUTIONS DES JEUX

LES MOTS CROISÉS



C'EST FINI : ZÉRO GASPILAGE !
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

LES 7 DIFFÉRENCES



LES MOTS MÊLÉS

C	O	U	R	G	E	T	T	E	L
O	R	C	C	B	L	E	T	T	E
N	S	O	H	E	Y	C	H	P	P
C	A	R	O	T	T	E	A	O	I
O	L	N	U	T	R	L	R	I	N
M	A	I	S	E	A	E	I	V	A
B	D	C	F	R	D	R	C	R	R
R	E	H	E	A	I	I	O	O	D
E	M	O	V	V	S	I	T	N	L
E	T	N	E	E	N	D	I	V	E

BETTERAVE
BLETTE
CAROTTE
CELERI

CHOU
CONCOMBRE
CORNICHON
COURGETTE

ENDIVE
EPINARD
FEVE
HARICOT

MAIS
POIVRON
RADIS
SALADE

M Y R T I L L E

L	A	I	T	U	E	S	O	J	A
E	U	A	S	P	E	R	G	E	E
N	B	R	O	C	O	L	I	C	E
T	E	T	P	O	T	I	R	O	N
I	R	I	M	P	O	I	S	U	D
L	G	C	E	L	E	R	I	R	I
L	I	H	R	A	D	I	S	G	V
E	N	A	V	E	T	P	M	E	E
O	E	U	F	E	N	O	U	I	L
C	I	T	R	O	U	I	L	L	E

ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BROCOLI

CELERI
CITROUILLE
COURGE
ENDIVE

FENOUIL
LAITUE
LENTILLE
NAVET

POIS
POTIRON
RADIS
SOJA

P O M M E