



# NOS RECETTES ANTI-GASPI



LES PETITS CHEFS  
DE L'ÉCOLE BRANT

**DANS NOTRE  
CUISINE AVANT  
LES COURSES**



*1- Ranger son  
frigo pour  
savoir ce qui  
manque.*

**2- Préparer ses menus  
et sa liste de course  
avant de partir pour  
acheter juste ce qu'il  
faut.**

**3- Regarder les  
dates de ce qu'il  
reste dans le  
frigo pour cuisiner  
ce qui va bientôt  
être périmé.**



**4- Ne pas aller  
faire les  
courses quand  
on a faim: on a  
envie d'acheter  
plus de choses!**



# Dans le magasin

PENDANT LES COURSES

Ne prendre que des choses qui sont sur la liste pour ne pas avoir trop dans le frigo.

Vérifier les dates de péremption des aliments pour avoir un peu de temps pour tout cuisiner.



Ne pas acheter en trop grande quantité, surtout pour les produits frais pour ne pas jeter ensuite.

# De retour à la maison

## APRÈS LES COURSES

Ranger rapidement les produits frais pour que cela reste frais!

Faire attention à la température du frigo!

Après le repas, remettre les restes au frais,

Servir les restes à un autre repas...

Ou faire une autre recette avec les restes : hachis parmentier...

Congeler une partie des aliments si on en a trop.

Partager ce que l'on a en trop avec ses voisins (qui font aussi pareil avec nous)

Utiliser les vieux fromages pour faire des quiches, le pain sec pour le pain perdu... .

Donner les épluchures aux lapins ou les restes aux poules.



**Ne pas avoir les yeux plus grands que le ventre:**

c'est à dire se servir juste ce que l'on va manger pour pouvoir ensuite utiliser les restes.

# La ratatouille

RÉALISÉE PAR LES PETITS CHEFS DE L'ÉCOLE BRANT

## ingrédients



Des tomates cerises



Des tomates-poire



Des tomates



Des courgettes



Des aubergines



Des poivrons

## Ustensiles



1 Saladier



1 couteau



1 grande casserole

# La ratatouille

RÉALISÉE PAR LES PETITS CHEFS DE L'ÉCOLE BRANT

## Les étapes

1- Laver tous les légumes et si besoin les éplucher.



2- Couper les légumes en petits morceaux..



3- Faire cuire dans une grande casserole et déguster.



Pour utiliser les légumes qui restent dans le frigo!!

# Comment trier nos déchets du goûter à l'école?

Djino, un grand de la classe d'ULIS est venu nous présenter un exposé sur les façons de trier notre goûter.

Nous avons des petites poubelles marron, où il faut mettre les déchets qui peuvent se composter :

- la peau des bananes,
- le trognon de pomme....



Dans la poubelle brune :

- peau de banane
- trognon de pommes
- épiluchure d'orange et de mandarine

Composteur

On l'a monté et on l'a mis loin pour qu'on ne joue pas avec et que ça ne sente pas mauvais.

- \* Ça va se transformer en engrais pour le potager. (l'engrais aide à pousser vite)

Quand les petites poubelles sont pleines, les CM2 les vident dans le composteur de l'école.



A l'école, après nos recettes de cuisine, nous donnons les épluchures au lapin de la classe ULIS. Comme ça il est content et on ne remplit pas la poubelle.... Il y a moins de déchets!

