



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE

Défi Familles

Livret de fiches techniques
«Manger en santé sans gaspiller»



DÉFI
FAMILLES

Eloïse  Pacide
Diététique et Nutrition

DÉFI FAMILLES

Avant-propos

Livret de fiches techniques
«**Manger en santé sans gaspiller**»





Manger en santé sans gaspiller... c'est possible !

La Communauté d'agglomération de l'Espace Sud Martinique s'engage pour une alimentation saine, accessible et ancrée dans notre territoire.

Parce que bien manger est un droit pour tous et un levier pour notre économie locale nous avons lancé un programme innovant, à la fois ludique et pédagogique, pour impliquer chaque génération dans la transition alimentaire: **le Défi Familles !**

Trois défis pour agir au quotidien

Un parcours adapté à chaque public, avec des outils concrets pour manger mieux, sans gaspiller, et préserver sa santé.

« **Défi Gran moun** » : pour les séniors et leurs aidants familiaux - Ateliers et conseils pour adopter des réflexes alimentaires équilibrés à la maison, en préservant le lien social et les saveurs locales.

« **Défi Ti manmay** » : pour les écoles, crèches et relais d'assistants maternels - Éveil sensoriel et éducatif autour de la nutrition : jeux, dégustations, et découverte des produits du terroir pour faire rimer plaisir et santé.

« **Gaspipa** » : Réduire le gaspillage alimentaire grâce à des astuces adaptées aux foyers martiniquais et valoriser les circuits courts pour une alimentation plus résiliente.



Le livret de fiches techniques: un livret pratique et local

Pour vous guider pas à pas, nous avons conçu – avec Éloïse Placide, diététicienne-nutritionniste – un livret de fiches techniques 100 % martiniquais, incluant :

- ✓ Des conseils pour planifier ses repas, gagner du temps et gérer son porte-monnaie.
- ✓ Des recettes anti-gaspi inspirées de notre patrimoine culinaire.
- ✓ Des conseils d'achat et de conservation adaptés à notre climat et à nos marchés.

Prêt à relever le défi ? Découvrez le programme et téléchargez le livret sur espacesud.fr/defi

Table des matières

N°	TITRE DE LA FICHE	RÉSUMÉ	PAGE
01	Démarche anti-gaspillage & éducation alimentaire	Pose les bases d'une consommation responsable : bien gérer ses quantités, comprendre les dates, cuisiner et conserver intelligemment.	6
02	Manger sainement, combien ça coûte ?	Montre qu'une alimentation équilibrée peut rester économique grâce à l'organisation et à la lutte contre le gaspillage.	8
03	Manger dehors sans gaspiller	Donne les bons réflexes pour limiter les déchets en cantine, au travail, au restaurant ou en pique-nique.	10
04	Composer son assiette équilibrée et éviter le gaspillage	Explique comment équilibrer ses repas et ajuster les portions pour éviter les restes.	12
05	Viandes & poissons : éviter le gaspillage sans perdre en santé et en budget	Conseille sur l'achat, la conservation et la réutilisation des protéines animales pour réduire les pertes et les coûts.	14
06	Bien préparer et faire ses courses	Apprend à planifier ses achats, éviter le surplus et privilégier les circuits adaptés pour consommer juste.	16
07	Bien stocker et congeler ses aliments	Détaille les bonnes pratiques de conservation et de congélation pour prolonger la durée de vie des produits en climat chaud.	18
08	Planifier ses repas pour gagner du temps et éviter le gaspillage	Présente les méthodes de planification pour éviter les doublons et optimiser les restes.	20

N°	TITRE DE LA FICHE	RÉSUMÉ	PAGE
09	Transformer les restes & cuisiner en avance	Encourage à donner une seconde vie aux restes et à pratiquer le batchcooking pour économiser temps et argent.	22
10	Condiments & aromates : donner du goût sans gaspiller	Montre comment les herbes et épices permettent de sublimer les plats, réduire le sel et éviter les déchets aromatiques.	24
11	Fruits & légumes : maturité et comestibilité	Apprend à reconnaître les stades de maturité pour consommer les produits au bon moment sans les jeter trop tôt.	26
12	Substituer les ingrédients pour ne pas jeter	Propose des alternatives simples pour remplacer les ingrédients manquants et éviter d'abandonner une recette.	28
13	Fanes, épluchures & parties oubliées : rien ne se perd !	Montre comment cuisiner les parties souvent jetées (fanes, pelures, tiges) pour en faire des plats savoureux et nutritifs.	30
14	Donner, partager ou échanger ses surplus alimentaires	Encourage le partage et le don local des aliments encore consommables, avec précautions sanitaires.	32
15	Cuire malin pour préserver les nutriments et éviter le gaspillage	Explique comment adapter les modes de cuisson pour conserver la valeur nutritionnelle et limiter les pertes.	34
16	Recettes anti-gaspi & nutrition	Regroupe des recettes simples et équilibrées pour transformer les restes en nouveaux repas sains.	36
17	Valoriser ses productions locales & astuces naturelles	Met en avant la culture et la transformation maison des produits locaux comme levier d'autonomie et d'anti-gaspillage.	38
18	Créer sa boîte à outils anti-gaspi	Synthétise les gestes, outils et habitudes à adopter pour ancrer durablement la démarche au quotidien.	40

Thématique des fiches

- Anti gaspi !
- Budget
- Mon assiette
- Aliments
- Astuces



DÉMARCHE ANTI-GASPILLAGE & ÉDUCATION ALIMENTAIRE

Bien consommer pour préserver sa santé, son budget et la planète !

**Les bases d'une consommation responsable :
bien gérer ses quantités, comprendre les dates, cuisiner
et conserver intelligemment.**

Pourquoi une démarche anti-gaspillage ?

Chaque année, un foyer jette entre 20 et 30 kg d'aliments, dont près d'un tiers emballés et jamais ouverts. Le gaspillage alimentaire n'est pas seulement une question d'écologie, c'est aussi un enjeu de santé, d'éducation et d'économie.

À retenir : Réduire le gaspillage, c'est agir pour soi, pour les autres et pour l'environnement.

Bien manger, c'est aussi mieux gérer

Manger équilibré et limiter les pertes vont de pair. Il suffit de :

- ◆ Préparer juste ce qu'il faut ;
- ◆ Cuisiner varié avec les produits de saison ;
- ◆ Conserver correctement les aliments ;
- ◆ Réutiliser les restes sous forme de nouvelles recettes simples.



L'éducation alimentaire : un levier essentiel

Éduquer à bien manger, c'est apprendre à :

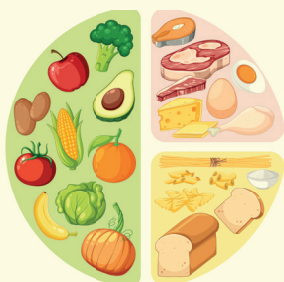
- ◆ Reconnaître la valeur d'un aliment.
- ◆ Comprendre les dates de péremption :
 - **DLC** = à ne pas dépasser (DLC: date limite de consommation)
 - **DDM** = encore consommable (DDM: date de durabilité minimale)
- ◆ Développer le goût, la curiosité et la responsabilité dès le plus jeune âge.






Astuce :

- ◆ Un petit geste chaque jour.
- ◆ Ne pas jeter, cuisiner les restes, partager.

Exemple concret : repas équilibré & zéro déchet

Menu du soir – "L'assiette durable" (Coût moyen : ≈ 2,30 € / personne)



ÉLÉMENTS	EXEMPLE LOCAL	GESTE ANTI-GASPI
 Protéine	Morceaux de poulet en fricassée légère	Réutiliser les os pour un bouillon
 Féculent	Igname vapeur ou rôtie	Cuire juste la portion nécessaire
 Légumes	Restes de giraumon et carottes sautés	Transformer en soupe le lendemain
 Fruit	Morceaux ou tranches d'abricot péyi	Trop mûre = confiture
 Boisson	Eau ou infusion citronnelle	Zéro sucre, zéro déchet

! ? Vrai ou Faux ?

	AFFIRMATION	✓ / ✗	RÉPONSE
1	Un yaourt dont la DDM est dépassée doit être jeté immédiatement	✗	La DDM ('à consommer de préférence avant') ne signifie pas danger, seulement perte de qualité possible.
2	Les fanes de carottes peuvent se cuisiner en soupe	✓	Les fanes se transforment en soupe, pesto ou gratin.
3	L'eau de cuisson des légumes est inutile	✗	L'eau de cuisson peut servir à une soupe ou sauce.
4	Un fruit taché est impropre à la consommation	✗	Il suffit d'enlever la partie abîmée
5	Congeler un plat cuisiné permet de réduire le gaspillage	✓	Congeler permet de prolonger la durée de vie des plats et d'éviter les pertes.

💡 Astuce :

- ◆ Réduire le gaspillage, c'est agir pour la planète et son budget
- ◆ Une bonne conservation et une cuisine simple suffisent à diviser les pertes.
- ◆ L'éducation alimentaire, c'est le point de départ d'une consommation responsable.

MANGER SAINEMENT, COMBIEN ÇA COÛTE ?

Bien manger, c'est aussi bien gérer son budget !

**Une alimentation équilibrée
peut rester économique grâce à l'organisation
et à la lutte contre le gaspillage.**

En Martinique comme ailleurs, bien se nourrir ne signifie pas dépenser plus : tout dépend de nos choix, de notre organisation et de notre rapport au gaspillage. Chaque produit jeté, c'est de l'argent perdu !

Le vrai prix d'une assiette équilibrée

En moyenne :

- ◆ **Adulte** : 5 à 7 € par jour pour 3 repas complets,
- ◆ **Famille de 4 personnes** : 550 à 750 €/mois selon les choix alimentaires.

Le coût caché du gaspillage

ALIMENTS JETÉS	QUANTITÉ / AN	VALEUR PERDUE
Riz, pâtes, restes cuits	15 kg	50 €
Viande / volaille	10 kg	120 €
Fruits & légumes abîmés	20 kg	80 €
TOTAL MOYEN ANNUEL		≈ 310 €

Acheter et cuisiner responsable

AVANT LES COURSES



Planifier les repas



Vérifier les stocks



Faire une liste



Comparer les prix au kg



Préférer le local et de saison



Choisir les formats adaptés



Cuisiner maison



Transformer les restes



Congeler les portions non consommées

🍴 Exemple concret : un repas local équilibré et économique

ÉLÉMENT	QUANTITÉ	COÛT €
Poulet grillé citron & herbes	100 g	1,60 €
Igname vapeur	120 g	0,60 €
Giraumon + christophine	150 g	0,50 €
Papaye	100 g	0,45 €
TOTAL	-	≈ 3,15 € / personne

👉 Défis !

Utilisez les prix pratiqués dans votre lieu d'achat habituel.

1 – Le menu malin

🎯 **Mission :** Composez un repas équilibré à moins de 3,50 € / personne.

Choisissez : légume + féculent + protéine + fruit + matière grasse. (environ 100g. par ingrédient)

Exemple : Igname + pois d'Angole + légumes sautés + fruit = 2,80 €

1 – Combien coûte votre poubelle ?

1- Pain : _____ € 2- Restes : _____ € 3- Fruits / légumes : _____ € 4- Autres : _____ €

✎ Additionnez = _____ € / semaine × 52 semaines = _____ € / an

👉 Si > 200 €, vous avez un gros potentiel d'économies !

✅ En résumé :

- ◆ Bien manger ne coûte pas plus cher : c'est une affaire d'organisation.
- ◆ Gaspiller, c'est perdre jusqu'à 300 € par an.
- ◆ Planifier, cuisiner, conserver, c'est bon pour la santé, la planète et le portefeuille !



MANGER DEHORS SANS GASPILLER

Cantine, pique-nique, restaurant, entreprise : les bons réflexes.

Les bons réflexes pour limiter les déchets en cantine, au travail, au restaurant ou en pique-nique!

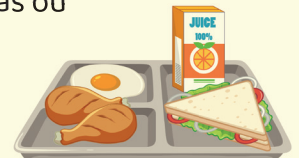
Pourquoi c'est important?

Près d'un repas sur deux est pris hors de la maison : cantine scolaire, self d'entreprise, fast-food, restaurant ou pique-nique. Mais ces repas génèrent aussi près d'un tiers du gaspillage alimentaire total.

- Bonne nouvelle :** avec quelques réflexes simples, chacun peut agir sans se priver du plaisir de bien manger.

À la cantine, au self: apprendre à se servir juste

- ◆ Adapter ses portions à sa faim ; éviter de remplir tout le plateau "au cas où"
- ◆ Choisir les formules adaptées : entrée ou dessert (+ plat), pas forcément les deux
- ◆ Prendre le pain à la fin du repas si l'on en a encore envie.



- Bonne nouvelle :** de plus en plus de selfs martiniquais valorisent leurs déchets organiques (compostage, alimentation animale).

En pique-nique ou en sortie : prévoir juste et bien conserver

- ◆ Adapter les quantités : la chaleur accélère la dégradation.
- ◆ Préparer des portions individuelles dans des contenants hermétiques.
- ◆ Transporter les produits fragiles (œufs, laitages, viandes) dans une glacière.
- ◆ Rapporter les restes au lieu de les jeter sur place.
- ◆ Réutiliser les fruits abîmés pour des jus, compotes ou smoothies.

- Bonne nouvelle :** sous nos températures tropicales, un plat préparé ne doit pas rester plus de 2 h hors du froid.



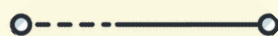
! ? Quiz – “Es-tu anti-gaspi même dehors ?”

- 1- ✓ / ✗ Je ne jette rien à la cantine/restaurant, même si je n'ai plus faim !
- 2- ✓ / ✗ Au restaurant, je peux légalement demander un doggy-bag.
- 3- ✓ / ✗ Le pain pris à la cantine et non mangé est recyclé pour d'autres repas
- 4- ✓ / ✗ En entreprise, réduire sa portion aide aussi à réduire le gaspillage collectif.
- 5- ✓ / ✗ En pique-nique, un reste de salade mayonnaise se garde bien au soleil.
- 6- ✓ / ✗ Acheter une boisson en bouteille réutilisable peut aider à réduire le gaspillage.


 En résumé :

- ◆ **Manger dehors sans gaspiller**, c'est possible ;
- ◆ **À la cantine**, on apprend à doser ;
- ◆ **Au travail**, on adapte ;
- ◆ **Au restaurant**, on ose demander ;
- ◆ **Chaque geste compte** : emporter, partager, conserver.
- ◆ En Martinique, la chaleur et l'importation rendent le gaspillage plus coûteux : **chaque portion sauvée est une vraie économie.**

💡 **Astuce** : “Dehors ou à la maison, bien manger c'est aussi respecter ce qu'on mange.”


Réponses du quiz

- 1- **Faux** – Si tu n'as plus faim, il vaut mieux ajuster les portions.
- 2- **Vrai** – Le doggy-bag est un droit depuis la loi anti-gaspillage.
- 3- **Faux** – Le pain jeté est un des aliments les plus gaspillés !
- 4- **Vrai** – Moins on prend, moins on jette : logique et collectif.
- 5- **Faux** – Sous la chaleur, la mayonnaise se dégrade vite : à consommer dans les 2 h.
- 6- **Vrai** – Une bouteille réutilisable réduit les déchets et encourage les gestes durables.



COMPOSER SON ASSIETTE ÉQUILBRÉE ET ÉVITER LE GASPILLAGE

Composer un repas équilibré et ajusté aux besoins !







Bien manger, c'est aussi savoir composer ses repas avec les bonnes proportions, pour sa santé et pour la planète.

Pourquoi parler d'assiette ?








Composer ses repas avec les bonnes proportions aide à :

- ✓ Éviter les excès (souvent gaspillés)
- ✓ Cuisiner des portions adaptées
- ✓ Réutiliser intelligemment les restes

Les 6 grands groupes d'aliments

GROUPES	RÔLE PRINCIPAL	RECOMMANDATIONS SIMPLES	ASTUCE ANTI-GASPI
 Fruits & légumes	Fibres, vitamines, antioxydants	≥ 5 portions / jour	Utiliser les fanes et épluchures pour soupes, bouillons
 Féculents & céréales	Énergie, satiété	À chaque repas, les préférer complets	Cuisiner les restes en gratins ou salades
 Protéines	Construction, entretien musculaire	1 à 2 fois / jour, varier les sources	Transformer les restes en omelettes, croquettes ou tartes
 Produits laitiers	Calcium, protéines	2 à 3 / jour selon l'âge	Utiliser les yaourts en sauces ou marinades
 Matières grasses de qualité	Acides gras essentiels, vitamines	En petite quantité chaque jour	Conserver l'huile à l'abri de la lumière
 Eau	Hydratation, digestion	1,5 à 2 L / jour minimum	Préférer l'eau du robinet, si de bonne qualité → zéro déchet

✂ L'assiette équilibrée en un coup d'œil

-  ½ assiette de légumes cuits ou crus
-  ¼ assiette de féculents complets ou légumineuses
-  ¼ assiette de protéines (viande, poisson, œuf, légumineuses)
-  1 fruit en dessert
-  1 produit laitier si besoin
-  1 cuillère à soupe d'huile végétale
-  Eau à volonté









! ? Vrai ou Faux ?

AFFIRMATION		✓ / ✗
1	Les produits laitiers peuvent remplacer la viande dans l'assiette équilibrée.	
2	Les légumineuses font partie du groupe des protéines.	
3	Manger trop de féculents fait grossir.	
4	Boire de l'eau avant de manger favorise la satiété.	
5	L'huile d'olive se conserve indéfiniment.	

Exercice – Construis ton repas idéal

Compose un déjeuner équilibré avec ce que tu as dans ton frigo :

 Légumes |  Féculents |  Protéines |  Fruit |  Laitier |  Matière grasse

Astuce : cet exercice peut être fait avec les restes disponibles, sans nouvel achat !

Réponses du quiz

- 1- **Faux** – Ils ne fournissent pas les mêmes nutriments.
- 2- **Vrai** – Elles contiennent des protéines végétales.
- 3- **Faux** – Tout dépend des quantités et du mode de préparation.
- 4- **Vrai** – Cela aide à réguler l'appétit.
- 5- **Faux** – Elle s'oxyde à la lumière et à la chaleur.



VIANDES ET POISSONS

Éviter le gaspillage sans perdre en santé ni en budget !


**Chaque morceau compte :
mieux acheter, mieux conserver, mieux cuisiner.**

Pourquoi c'est important ?

Viandes et poissons sont parmi les aliments les plus chers... et les plus gaspillés ! En Martinique, on jette 5 à 10 kg par personne et par an, souvent à cause d'une mauvaise conservation ou d'un excès de cuisson.


Bien acheter pour ne pas gaspiller

- ◆ **Planifiez vos repas** : 100 à 150 g de viande ou poisson par personne suffisent.
- ◆ **Privilégiez la fraîcheur** : un produit bien conservé dure plus longtemps.
- ◆ **Achetez à la coupe ou en vrac** pour ajuster les quantités.
- ◆ **Variez les protéines** : un repas végétarien 1 à 2 fois /semaine
= jusqu'à 15 % d'économies.

 **Astuce budget** : Un plat à base de légumineuses coûte 2 à 3 fois moins cher qu'un plat carné !

Bien acheter pour ne pas gaspiller

- ◆ **Servez des portions adaptées** : mieux vaut resservir que jeter.
- ◆ **Associez aux féculents et légumineuses** pour créer des plats complets sans surconsommer.
- ◆ **Réutilisez les restes** : rôti → hachis ou croquettes, poisson → rillettes, quiche ou galettes.

 **Astuce nutrition** : Alternier protéines animales et végétales réduit les pertes et préserve la santé.



🍲 Idées anti-gaspi !

RESTES	NOUVELLE RECETTE
🍗 Poulet rôti	Riz sauté façon créole
🐟 Poisson cuit	Galettes ou rillettes
🍖 Viande hachée	Chili express avec haricots rouges
🐔 Volaille	Parmentier ou velouté

😊 Jeu – “Je cuisine sans jeter !”

🎯 **Objectif** : transformer un reste de viande ou de poisson en un nouveau repas complet.

Exemples :

- 1 200 g de poulet rôti + 150 g de riz cuit + 1 carotte + 1 œuf → **Riz sauté façon créole.**
- 2 Poisson + purée + œuf → **Galettes de poisson.**
- 3 Viande + haricots rouges → **Chili express.**

🔍 Ces idées équilibrent protéines, féculents et légumes ; elles limitent les déchets tout en préservant les nutriments.

✅ **En résumé :**

- ◆ **Viandes et poissons** : précieux pour la santé comme pour le budget.
- ◆ **Bien acheter, conserver et portionner** = moins de pertes.
- ◆ **Les restes bien cuisinés** = repas variés et savoureux.
- ◆ **Moins jeter, c'est mieux respecter l'animal, économiser et protéger la planète.**

✅ **À retenir** : Gaspiller 1 kg de viande, c'est jeter 10 à 30 €
et gaspiller de précieuses ressources animales et environnementales.



BIEN PRÉPARER ET FAIRE SES COURSES

Dépenser moins, manger mieux, ne plus gaspiller !

Quelques conseils sur l'achat, la conservation et la réutilisation des protéines animales pour réduire les pertes et les coûts !

Pourquoi bien préparer ses courses change tout

Un foyer gaspille parce qu'il achète trop, choisit mal ou oublie ce qu'il a déjà. Une meilleure préparation permet de réduire le gaspillage, d'économiser et de manger plus équilibré.

À retenir : Organisation avant les courses + bons réflexes pendant les achats = moins de gaspillage et plus d'économies.

Bien préparer : la liste de courses anti-gaspi

Étape 1 – Faire l'inventaire

- ✓ Regardez ce qu'il reste dans le frigo, le congélateur et les placards.
- ✓ Notez les aliments à consommer rapidement.
- ✓ Pensez aux produits de base à renouveler (huile, riz, farine...).

Étape 2 – Planifier ses repas






- ✓ Décidez des repas de la semaine.
- ✓ Adaptez selon le nombre de personnes et les contraintes.
- ✓ Prévoyez un repas « vide-frigo » chaque semaine.

Étape 3 – Rédiger une liste efficace


- ✓ Classez-la par rayons : fruits & légumes, frais, épicerie, surgelés.
- ✓ Indiquez les quantités précises.
- ✓ N'achetez que ce qui manque vraiment.



 **Où et comment acheter?**

CRITÈRE	HYPERMARCHÉ	MARCHÉ LOCAL
 Budget	Promos, oui mais risque d'achats inutiles. Vérifier le prix au kilo.	Prix justes, moins de transport, négociation possible.
 Fraîcheur	Produits emballés, plus longue chaîne logistique.	Produits de saison, récoltés récemment.
 Impact écologique	Beaucoup d'emballages, transport plus long.	Circuit court, moins d'emballages.
 Conservation	Formats familiaux à congeler si non consommés.	Produits à consommer rapidement, meilleure qualité nutritionnelle.
 Astuce	Acheter à la liste et ventre plein pour éviter les achats impulsifs.	Demander les fruits/légumes à cuisiner vite, souvent moins chers.

 **Défi : courses efficaces !**


 **Mission :** Composez une liste de courses pour 3 jours pour une famille de 3 personnes.

Critères : repas équilibrés (féculents + légumes + protéines), produits locaux et aucun surplus.

Exemples de solution :

- ◆ Riz complet (500 g),
- ◆ Lentilles (400 g),
- ◆ 6 œufs
- ◆ Giraumon, christophines, carottes, salade
- ◆ Fruits de saison (caïmites, mangues)
- ◆ 6 yaourts nature,
- ◆ Huile végétale,
- ◆ Herbes fraîches.



 **Astuce bonus :** Refaire l'exercice avec un budget limité aide à repérer les achats superflus !

 **En résumé :**

- ◆ Préparer sa liste = acheter uniquement ce dont on a besoin.
- ◆ Bien préparer et faire ses courses, c'est réduire le gaspillage à la source.
- ◆ Une famille qui planifie économise 300 à 400 € / an et jette 30 à 40 % d'aliments en moins.


BIEN STOCKER ET CONGELER SES ALIMENTS

Protéger ses aliments, c'est aussi lutter contre le gaspillage !

Les bonnes pratiques de conservation et de congélation pour prolonger la durée de vie des produits en climat chaud.


Pourquoi c'est essentiel ?

Un aliment mal conservé finit souvent à la poubelle. En Martinique, chaleur et humidité accélèrent la détérioration des produits frais.










 **À retenir :** Bien conserver = durée de vie prolongée + qualité préservée + moins de gaspillage.


Bien ranger son frigo et ses placards

- ✓ **Température du frigo :** 0 à 4 °C (vérifiez-la régulièrement).
- ✓ **Placards :** produits secs dans des bocaux hermétiques, à l'abri de la lumière et de l'humidité.
- ✓ **Conserves :** une fois ouvertes, transvasez-les dans un récipient en verre.

 **Astuce :** créez un "rayon urgence" pour les produits à consommer rapidement.

Zones et durées de conservation

ZONE / PRODUIT	TEMPÉRATURE	EXEMPLE	DURÉE MAX
 Bas du frigo	0-2 °C	Viandes, poissons	2-3 j
 Milieu	4 °C	Produits laitiers, plats ouverts	3-5 j
 Haut	4-6 °C	Restes, produits entamés	2-3 j
 Bac à légumes	8-10 °C	Fruits, légumes frais	3-7 j
 Viande crue	-18 °C	Poulet, bœuf	6-8 mois
 Poisson	-18 °C	Filets, darnes	3-4 mois
 Plats cuisinés	-18 °C	Soupes, gratins	2-3 mois
 Pain	-18 °C	Baguette, tranches	1-2 mois
 Fruits	-18 °C	Mangue, papaye	6-8 mois

 **Astuce anti-gaspi :** Étiquetez nom + date et placez-les devant les produits à consommer d'abord.

❄️ Bien congeler pour ne plus jeter

- ✔️ **Divisez en petites portions.**
- ✔️ **Étiquetez chaque sachet.**
- ✔️ **Respectez les durées.**
- ❌ Ne recongelez jamais un aliment décongelé à température ambiante.

💡 **Astuce :** congelez les restes du jour en portions individuelles pour les repas express.

🎯 Idées anti-gaspi

- ◆ 🍅 Fruits mûrs → smoothies ou compotes.
- ◆ 🍞 Pain sec → chapelure ou croûtons.
- ◆ 🍲 Restes → portions "prêtes à réchauffer".
- ◆ 🍀 Herbes → glaçons d'huile aromatique.



🧠 Mini-mission !

🎯 **Objectif :** un frigo et congélateur zéro gaspi.

- 1 Faites l'inventaire.
- 2 Classez par date.
- 3 Créez une boîte "SOS à consommer vite".

✅ En résumé :

- ◆ Bien stocker = aliments plus durables.
- ◆ Congeler = éviter les pertes.
- ◆ Étiqueter = maîtriser ses réserves.
- ◆ Jusqu'à 200 € d'économies par an !




PLANIFIER SES REPAS: GAGNER DU TEMPS ET ÉVITER LE GASPILLAGE

L'organisation, votre meilleur allié anti-gaspi !





Les méthodes de planification (inventaire, menus, liste) pour éviter les doublons et optimiser les restes.


Pourquoi planifier ?

Planifier ses repas permet de réduire le gaspillage, d'économiser et de gagner du temps au quotidien. En Martinique comme ailleurs, une bonne organisation évite les achats impulsifs et les aliments oubliés.

 **À retenir :** Planifier = consommer tout ce qu'on achète et mieux utiliser son frigo.

1. Les 4 étapes clés

ÉTAPES	CE QU'IL FAUT FAIRE	OBJECTIF ANTI-GASPI
 Inventaire	Vérifier ce qu'il reste au frigo et dans les placards	Utiliser avant d'acheter
 Prévoir les repas	4 à 5 jours selon le planning familial	Acheter juste
 Liste des courses	Basée sur les menus planifiés	Éviter le surplus
 Réutilisation	Intégrer les restes dans d'autres plats	Donner une 2 ^e vie aux aliments

 **Astuce :** prévoyez 1 ou 2 repas "libres" pour les restes ou imprévus.



♻️ 2. Repas "pivot" transformables

PLAT DE BASE	2 ^e VIE POSSIBLE
🍗 Poulet rôti	Sandwich, salade, quiche
🍚 Riz nature	Riz sauté, salade froide
🥦 Légumes rôtis	Soupe, sauce, omelette
🐟 Poisson cuit	Croquettes, gratin
🍅 Sauce tomate	Pizza, chili, pâtes

💡 **Astuce** : Pensez "repas du lendemain" dès la préparation.

🕒 3. Méthode simple : le 3-2-2

- ◆ 🥦 3 repas à base d'ingrédients frais à consommer rapidement.
- ◆ 🍲 2 repas à base de restes ou de produits déjà entamés.
- ◆ 🍲 2 repas issus de produits de base ou d'aliments congelés.
- ◆ 💡 Résultat : zéro oubli, zéro aliment gâché.

🧠 Mini-mission – « Je planifie sans gaspiller »

🎯 **Objectif** : planifiez 3 jours de repas sans rien jeter.

- 1 Listez vos aliments disponibles.
 - 2 Composez 3 repas équilibrés.
 - 3 Trouvez une seconde vie à chaque reste
- ✍️ Exemple : riz + légumes → riz sauté → galettes de riz.

💡 **Astuce** : Gardez une feuille "menus de secours" prête avec 4 ou 5 idées simples.

✅ En résumé :

- ◆ Planifier = consommer tout ce qu'on achète.
- ◆ Réutiliser = zéro reste jeté.
- ◆ Organiser = moins de stress, plus d'économies.
- ◆ Un foyer qui planifie **économise jusqu'à 350 € par an**



TRANSFORMER LES RESTES & CUISINER EN AVANCE

Cuisiner astucieusement pour ne plus rien jeter!






Donner une seconde vie aux restes et pratiquer le batchcooking pour économiser temps et argent.

Pourquoi donner une seconde vie aux restes ?

Chaque année, une part importante du gaspillage provient de plats déjà préparés. Transformer les restes, c'est réduire les déchets, faire des économies, gagner du temps et stimuler la créativité.

À retenir : Un reste n'est jamais une fin... c'est le début d'un nouveau repas !

Bien conserver ses restes

TYPE D'ALIMENT	FRIGO (0-4 °C)	CONGÉLATEUR (-18 °C)
 Plats cuisinés	2-3 j	2-3 mois
 Viande / volaille cuites	2-3 j	2-3 mois
 Poisson cuit	1-2 j	2-3 mois
 Riz, pâtes, légumes cuits	3-4 j	1-2 mois
 Pain	2-3 j	1-2 mois

Bon réflexe : Refroidir dans les 2 h, conserver dans des boîtes hermétiques et étiqueter la date!

Idées simples pour transformer les restes



RESTES À UTILISER	NOUVELLE VIE POSSIBLE
 Poulet rôti	Salade, wraps, quiche
 Poisson cuit	Rillettes, croquettes
 Légumes cuits	Soupe, purée, cake salé
 Riz ou pâtes	Riz sauté, galettes
 Pain sec	Chapelure, pudding

Astuce : Mixez vos restes pour créer sauces, farces ou tartinades express !

Le batchcooking : cuisiner une fois, manger plusieurs fois

Le batchcooking consiste à cuisiner en une seule session plusieurs repas pour la semaine. Résultat : moins de temps passé, moins de gaspillage, plus d'économies.

- 1 Planifier les repas et ingrédients communs.
- 2 Préparer les légumes et bases à l'avance.
- 3 Cuire en série : riz, légumes, viandes.
- 4 Assembler selon l'envie.


Astuce : Ne préparez que 3 ou 4 plats modulables, pas 7 différents.

Exemples de solution :

- ◆ Bases : poulet rôti, riz complet, légumes rôtis, sauce tomate.
- ◆ Possibilités : salade froide, wraps, riz sauté, pizza, chili, gratin.

Mini-mission – « Ma session anti-gaspi »

Objectif : créez votre plan batchcooking pour 3 jours.

- 1 Listez vos aliments disponibles.
 - 2 Choisissez 3 bases à réutiliser.
 - 3 Composez 3 repas différents.
-  Exemple : riz + légumes rôtis → Riz sauté → Galettes → Bol complet.

Astuce : Congelez une portion de chaque plat pour un repas prêt plus tard !

En résumé :

- ◆ Transformer = jeter moins
- ◆ Jusqu'à 400 € d'économies par an !
- ◆ Batchcooking = gain de temps et de budget
- ◆ Chaque reste = nouveau repas !
- ◆ Conserver = sécurité + économie.

CONDIMENTS & AROMATES : DONNER DU GOÛT SANS GASPILLER

Plus de saveurs, moins de sel, zéro déchet !




Les herbes et épices permettent de sublimer les plats, de réduire le sel et d'éviter les déchets aromatiques.

Pourquoi miser sur les aromates ?






- ◆ Transformer un reste en recette gourmande,
- ◆ Réduire le sel et les sauces industrielles,
- ◆ Valoriser les produits de base sans dépenser plus.




Les indispensables du placard

CATÉGORIE	EXEMPLES	ASTUCE ANTI-GASPI
 Herbes fraîches / séchées	Persil, coriandre, menthe, basilic, laurier	Congeler dans de l'huile (bacs à glaçons).
 Épices & aromates secs	Curcuma, cumin, paprika, cannelle	Acheter en vrac : jusqu'à 50 % d'économies.
 Condiments naturels	Citron, vinaigre, moutarde, sauce soja	Utiliser les fonds de pots pour vinaigrettes.

Bien associer les arômes selon les aliments

GROUPE D'ALIMENTS	ASSOCIATION AROMATIQUE GAGNANTE
 Féculents (riz, pâtes, semoule)	Cumin + curcuma + herbes fraîches
 Légumes (cuits ou rôtis)	Thym + romarin + huile citronnée
 Viandes blanches	Sauce yaourt + citron + coriandre
 Poissons & fruits de mer	Jus de citron + aneth + moutarde douce
 Légumineuses (lentilles, pois, haricots)	Paprika fumé + oignon + vinaigre balsamique

 **Astuce nutrition :** combinez 3 éléments – une épice chaude, une herbe fraîche et une touche acide (citron ou vinaigre).

🍲 Rien ne se perd : valoriser les restes d'aromates.

- ◆ 🌿 Herbes flétries et tiges → pesto, huile ou beurre aromatisé, bouillon.
- ◆ 🧄 Ail ou oignons germés → rôtis pour sauces et gratins.
- ◆ 🍊 Zestes d'agrumes → pour marinades ou infusions.
- ◆ 80 % des parties souvent jetées (tiges, fanes, zestes) sont comestibles et pleines de goût.



🧠 Mini-mission – “Mon mélange d'aromates maison”

🎯 **Objectif** : créer un mélange unique à partir de ce que vous avez déjà.

Exemples :

- 1 2 épices de base (ex. : curcuma + paprika).
- 2 1 herbe séchée (ex. : bois d'inde ou thym)
- 3 1 touche aromatique (ex. : zeste ou ail séché).

🕒 A conserver dans un bocal étiqueté, à l'abri de la lumière (6 mois max).

✅ **En résumé :**

- ◆ Donner du goût = moins de gaspillage.
- ◆ Les aromates subliment sans sel ni sauce.
- ◆ Une cuisine parfumée = une cuisine où tout se mange.
- ◆ Un plat bien assaisonné est 2 fois moins jeté !



FRUITS & LÉGUMES : MATURITÉ ET COMESTIBILITÉ

Savoir quand consommer... et quand ne pas jeter trop vite !

Reconnaître les stades de maturité pour consommer les produits au bon moment sans les jeter trop tôt.

Pourquoi c'est important ?




Beaucoup de fruits et légumes sont gaspillés simplement parce qu'ils changent d'aspect.




Pourtant, couleur, texture ou parfum ne signifient pas forcément danger ! Apprendre à reconnaître la bonne maturité permet de tout consommer, sans risque ni gaspillage.





À retenir : un fruit mûr est souvent plus riche en goût et en nutriments qu'un fruit trop parfait !


Maturité, surmaturité : que se passe-t-il vraiment ?

ÉVOLUTION	GOÛT	TEXTURE	VALEUR NUTRITIONNELLE	EXEMPLE
 Mûr	Saveur équilibrée, parfum développé	Ferme mais juteux	Vitamines optimales	Papaye orangée, christophine tendre
 Très mûr	Plus sucré, plus tendre	Parfois farineux	Antioxydants élevés, légère perte en vitamine C	Banane tachetée, avocat souple
 Trop avancé	Odeur de fermentation	Texture gluante	Nutriments dégradés	Traces de moisissure, fruit fermenté

 **Astuce santé :** Les fruits très mûrs sont parfaits pour jus, coulis, confitures ou desserts express (gâteau à la banane, smoothie).

Maturité de quelques produits locaux

PRODUIT	MÛR / PRÊT À CONSOMMER	TROP MÛR MAIS ENCORE BON	À JETER ⚠
 Banane plantain	Jaune à taches brunes → cuisson	Noire, molle → beignets, purée	Odeur d'alcool, moisi
 Mangue	Souple, parfumée	Très molle → coulis, confiture	Odeur vinaigrée, taches noires internes
 Ananas	Feuilles qui se détachent, odeur sucrée	Taches brunes → jus, dessert	Odeur piquante, pulpe fermentée
 Giraumon	Chair orange ferme	Chair tendre → purée, gratin	Texture visqueuse, taches noires


 **Astuce santé :** Les fruits très mûrs sont parfaits pour jus, coulis, confitures ou desserts express (gâteau à la banane, smoothie).

? Comment reconnaître un produit encore comestible?

- ✓ Odeur agréable ou sucrée
- ✓ Chair souple mais non gluante
- ✓ Pas de moisissure visible
- ✓ Couleur homogène, même si foncée



Atelier sensoriel – « Mûr ou trop mûr ? »

 **Objectif :** apprendre à reconnaître la comestibilité.

Exemples :

- 1 Observez 5 fruits et légumes du frigo (couleur, odeur, texture).
- 2 Classez-les en ● à consommer / ● à transformer / ● à jeter.
- 3 Notez une idée d'utilisation (ex. mangue très mûre → coulis ou confiture maison).

✓ **En résumé :**

- ◆ Un fruit trop mûr n'est pas un fruit perdu.
- ◆ Observer, sentir, toucher : les meilleurs indicateurs de comestibilité.
- ◆ La couleur ne dit pas tout : l'odeur et la texture guident la décision.
- ◆ Apprendre à lire les signes de maturité, c'est économiser et préserver le goût du frais.











Substituer les ingrédients pour ne pas jeter

Cuisiner malin avec ce qu'on a sous la main !

Des alternatives simples pour remplacer les ingrédients manquants et éviter d'abandonner une recette.


Pourquoi apprendre à remplacer les ingrédients ?

Beaucoup de recettes sont abandonnées faute d'un ingrédient manquant. **Résultat** : on jette ce qu'on a déjà ou on rachète inutilement. Adapter, c'est éviter le gaspillage et stimuler sa créativité culinaire.

INGRÉDIENT MANQUANT	SUBSTITUTS POSSIBLES	ASTUCE PRATIQUE
 Œuf (liant)	1 c. à s. graines de lin + 3 c. à s. d'eau • ½ banane • 1 yaourt nature	Idéal pour gâteaux, accras ou gratins
 Œuf (dorure)	Lait, crème, miel dilué	Pour dorer tartes ou pains
 Lait	Lait végétal, eau + un peu de crème, bouillon léger	Adapter selon recette sucrée/salée
 Crème	Fromage frais, lait concentré non sucré, yaourt	Parfait pour sauces, gratins, quiches
 Beurre	Huile neutre (⅔ dose), compote, purée d'amande	Fonctionne en gâteaux, pâte brisée
 Chapelure	Pain sec mixé, cassaves râpées, flocons d'avoine	Panure, gratin, accras
 Farine	Fécule de maïs (½ dose), poudre d'amande, pain mixé	Ajuster selon texture voulue
 Citron	Vinaigre doux, jus d'orange + vinaigre	Pour marinade, sauce ou dessert
 Sauce tomate	Purée de giraumon ou poivron, reste de soupe mixée	Recette express et anti-gaspi
 Oignon / Ail	Poireau, cive, échalote, poudre d'ail	Donne du goût sans frais supplémentaires

 Exemples concrets




Recette originale	Substitution anti-gaspi	Résultat
Gâteau sans œuf	Banane mûre écrasée	Moelleux et fruité
Gratin sans crème	Lait + fromage frais	Léger et onctueux
Sauce sans oignon	Cive + poireau	Parfum équilibré
Marinade sans citron	Vinaigre + herbes fraîches	Saveur acidulée conservée
Panure sans chapelure	Pain sec mixé	Croustillant garanti





 **Astuce santé :** Comprendre la fonction de l'ingrédient (lier, humidifier, parfumer) permet de le remplacer sans rater la recette.

 Jeu pratique – « Frigo challenge »

 **Objectif :** cuisiner un plat avec ce que vous avez déjà

Situation : Vous voulez faire une tarte salée, mais :

- ◆ pas d'œufs 
- ◆ plus de crème 
- ◆ pas d'oignon 

Dans votre frigo vous avez : 1 yaourt , un reste de fromage frais , poireaux , herbes .

Que faites-vous?

Solution du jeu pratique :

- ◆ remplacer les œufs par le yaourt (liant)
- ◆ remplacer la crème par fromage frais + un peu d'eau
- ◆ remplacer l'oignon par poireaux émincés + herbes
- ◆ **Résultat :** une tarte moelleuse, parfumée et zéro achat !

 **En résumé :**

- ◆ Comprendre leur fonction = recettes toujours réussies.
- ◆ En cuisine, il n'y a pas d'erreur, seulement des solutions !
- ◆ Une recette sur trois jetée aurait pu être sauvée... avec une simple substitution !

FANES, ÉPLUCHURES & PARTIES OUBLIÉES : RIEN NE SE PERD !







Transformer les "déchets" en ressources.

Cuisiner les parties souvent jetées (fanés, pelures, tiges) pour en faire des plats savoureux et nutritifs!

Pourquoi ne plus jeter ces trésors ?

Près d'un tiers des déchets organiques sont encore comestibles : fanés, trognons, pelures, tiges ou feuilles. Ces parties contiennent souvent autant, voire plus de vitamines et de fibres que le légume lui-même. Préférez le local bio, organique... sans pesticides c'est mieux!

Ce qu'on jette souvent... et qu'on peut cuisiner

PARTIE « OUBLIÉE »	IDÉE SIMPLE D'UTILISATION	APPORT NUTRITIONNEL
 Fanés de carottes, radis, betteraves	Mixées en pesto ou dans une soupe	Riches en fibres et fer
 Tiges de brocolis ou chou-fleur	Revenues à la poêle ou mixées en velouté	Source de calcium
 Épluchures de patate douce ou pomme de terre	Cuites au four → chips maison	Riche en potassium
 Peaux de citron, chadèque, prune de cythère	Séchées pour infusion ou compote	Source de pectine
 Écorce de pastèque	En confiture ou chutney	riche en minéraux et fibres
 Tiges d'ail, oignon, cive	Dans omelettes ou sauces vertes	Antioxydantes
 Peau de banane (bio)	Mixée en cake, compote, curry	Source de polyphénols
 Feuilles de giraumon, chou ou salade	En poêlée ou gratin	Riche en chlorophylle et fibres

Astuce :

- ◆ Les fanés de légumes du jardin créole (patate douce, giraumon, manioc) se cuisinent comme des épinards.

Idées express pour commencer

- ◆ Soupe "fond de frigo" : fanes + tiges + pelures → mixez, assaisonnez
- ◆ Sauce verte minute : fanes + ail + huile + citron.
- ◆ Chapelure enrichie : peaux séchées mixées.
- ◆ Infusion fruitée : peau de mangue + cannelle + gingembre.

💡 **Astuce :** gardez les épluchures propres au congélateur → base parfaite pour bouillon ou soupe.

🧠 Mini mission – "Défi zéro déchet dans l'assiette"

🎯 **Objectif :** créer un plat à partir de parties habituellement jetées.

- 1 Choisissez 3 "déchets de cuisine" (fanos, épluchures, trognons).
- 2 Trouvez 1 idée d'utilisation pour chacun.
- 3 Réalisez une recette à partir de ces ingrédients.

Exemples :

- ◆ Fanos de carotte → pesto vert.
- ◆ Épluchures de patate douce → chips.
- ◆ Peaux de pomme → infusion maison, eau détox.
- ◆ Épluchures de légumes bio → chips au four.



💡 **Astuce :** un "défi fanos" par semaine = jusqu'à 30 % de biodéchets en moins.

✅ **En résumé :**

- ◆ En réutilisant les parties comestibles oubliées, une famille de 4 personnes peut éviter 20 à 25 kg de déchets alimentaires par an.



DONNER, PARTAGER OU ÉCHANGER SES SURPLUS ALIMENTAIRES




Rien ne se perd : ce que vous ne consommez pas peut nourrir quelqu'un d'autre !

Encourager le partage et le don local des aliments encore consommables, avec précautions sanitaires.

Pourquoi donner ou partager ses surplus ?

Chaque foyer jette 20 à 30 kg d'aliments par an, souvent encore bons.

Plutôt que de jeter, ces produits peuvent :

- ◆  Aider des personnes en difficulté,
- ◆  Être partagés avec des proches ou voisins,
- ◆  Réduire l'impact environnemental du gaspillage.

Que peut-on donner sans risque ?

A donner :

- ✓ Produits emballés non ouverts dont la DDM est dépassée.
- ✓ Fruits et légumes propres, non abîmés.
- ✓ Plats "maison" préparés le jour même pour un partage local.



A ne pas donner :


- ✗ Produits dont la DLC est dépassée
- ✗ Aliments déjà entamés (hors cercle familial).
- ✗ Produits ayant subi une rupture de chaîne du froid.



Donner via les réseaux solidaires

En Martinique, plusieurs structures facilitent la redistribution des denrées encore consommables : la Banque Alimentaire, le Secours Catholique, ou encore des épiceries sociales communales.

Certaines associations de quartier organisent aussi des collectes ponctuelles.

 **Astuce :** contactez votre mairie ou CCAS pour connaître les points de collecte et dons alimentaires proches de chez vous. Partager un repas entre voisins reste le moyen le plus convivial d'éviter le gaspillage.

👍 Conseils pour un don réussi et sécurisé

- ✔️ **Avant de donner** : vérifier emballage, date et état du produit.
- ✔️ **Pour les plats faits maison** : indiquer la date et les ingrédients.
- ✔️ **Pour les échanges directs** : utiliser des contenants hermétiques et mentionner les allergènes.

🧠 Mini mission – “Je m’engage à partager”

🎯 **Objectif** : identifier et tester les solutions de partage autour de vous.

- 1 Repérez deux associations ou structures solidaires locales.
- 2 Listez deux manières de partager vos surplus (famille, voisins, groupe WhatsApp local).
- 3 Rejoignez un réseau d’échange alimentaire dans votre commune.

Exemples :

- ◆ Je contacte la Banque Alimentaire pour connaître les collectes à côté de chez moi.
- ◆ J’organise un repas partagé familial ou amical.

💡 **Astuce bonus** : “1 produit donné par semaine” = 52 produits sauvés !

✅ **En résumé :**

- ◆ Donner = réduire le gaspillage et aider autrui.
- ◆ Le partage local fait la différence.
- ◆ En Martinique, de nombreuses solutions existent : associations, groupes de dons, voisins.
- ◆ Chaque produit donné = un déchet en moins et un repas de plus.
- ◆ Si chaque foyer martiniquais donnait 1 kg de surplus par mois, on sauverait plusieurs tonnes d’aliments chaque année.



CUIRE MALIN POUR PRÉSERVER LES NUTRIMENTS ET ÉVITER LE GASPILLAGE

Bien cuire, c'est aussi bien manger !

Adapter les modes de cuisson pour conserver la valeur nutritionnelle et limiter les pertes.

Pourquoi la cuisson change tout ?

La cuisson influence la valeur nutritionnelle, la digestibilité et le goût. Une cuisson non maîtrisée entraîne des pertes de vitamines, des plats fades... et souvent du gaspillage. Bien cuire, c'est garder l'essentiel dans l'assiette, pas dans l'eau !

La vapeur : championne de la santé

- ✓ Préserve jusqu'à 90 % des vitamines et minéraux.
- ✓ Nécessite peu de matières grasses.
- ✓ Texture fondante idéale pour légumes, poissons et volailles.
- ⚠ Goût parfois neutre si non assaisonné.



Cuisson à l'eau : pratique, mais attention aux pertes



- ✓ Simple et rapide pour féculents, légumineuses, œufs.
- ⚠ Les vitamines hydrosolubles (C, B) se perdent dans l'eau.
- 💡 **Astuce :** conservez l'eau de cuisson pour vos soupes, sauces ou bouillons car elle contient encore des minéraux.

Cuisson au four : concentrée et conviviale

- ✓ Parfaite pour plats familiaux, gratins et légumes rôtis.
- ⚠ Trop haute température = dessèchement et perte de nutriments.
- 💡 **Astuce :** cuire à 160-180 °C max et couvrir les plats pour limiter la déshydratation.



🍲 Choisir la bonne cuisson selon l'objectif

OBJECTIF	CUISSON RECOMMANDÉE	POURQUOI?
Préserver les vitamines	🌫️ Vapeur / 🔥 Saut rapide	Peu de pertes, goût frais
Valoriser les restes	🔥 Four / 🔍 Poêle	Gratin, frittata, poêlée
Réutiliser les bouillons	💧 Eau	Base de soupe ou sauce
Alléger les repas	🌫️ Vapeur	Sans matière grasse
Donner du goût intense	🔥 Four / 🔍 Poêle	Effet de caramélisation (à limiter)

💡 **Astuce :** varier les modes de cuisson dans la semaine permet d'utiliser différemment les mêmes aliments.

🧠 Exercice – “Mission cuisson optimale”

🎯 **Objectif :** choisir le mode de cuisson le plus nutritif et anti-gaspi.

Situation : vous cuisinez 🥕 carottes, 🥦 brocoli, 🍗 poulet, 🍚 riz.

👉 Que faites-vous ?

Exemples :

- ◆ 🥕 & 🥦 vapeur → vitamines conservées.
- ◆ 🍗 poêle à feu moyen → viande tendre, peu de gras.
- ◆ 🍚 cuisson à l'eau → riz sauté ensuite avec restes de légumes.

💡 **Défi bonus :** refaites un plat habituel avec un autre mode de cuisson et conservez goût, texture et restes.



RECETTES ANTI-GASPI & NUTRITION

Manger sain, malin et zéro déchet !

Recettes locales et économiques pour transformer les restes en plats équilibrés.

Pourquoi ces recettes ?


Chaque reste est une opportunité : bien cuisinés, les surplus deviennent des plats équilibrés et savoureux, tout en limitant le gaspillage.

En résumé : « Rien ne se perd, tout se transforme », même les restes du frigo !


Quelques idées de recettes anti-gaspi

LES RECETTES ANTI-GASPI

Omelette ou tortilla de légumes oubliés


 Restes de légumes cuits (carottes, giraumon, choux, haricots verts), 3 œufs, herbes, un peu de lait.

→ Battre, mélanger, cuire doucement à la poêle.


 Atout : protéines + fibres + vitamines. Idéal pour recycler les petits restes de repas.



Riz sauté "vide-frigo"


 Riz cuit + restes de légumes ou viande/poisson + œuf + herbes.

→ Faire sauter à feu vif 5 min.


 Atout : plat complet (glucides + protéines + vitamines) ; évite les restes de riz jetés



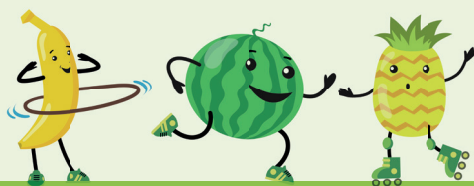
Croquettes de poisson ou légumineuses

 Restes de poisson cuit ou pois chiches, purée, oignons, épices.

→ Former des croquettes, cuire au four ou à la poêle.

 Atout : source de fer et protéines maigres ; alternative saine aux fritures.





LES RECETTES ANTI-GASPI

Compote "trop mûre mais pas perdue"

🍌 Fruits trop mûrs (banane, papaye, pomme, goyave), jus de citron, cannelle.

→ Cuire 10 min, mixer.

♥ Atout : dessert riche en fibres, sans sucres ajoutés.



Gâteau banane-chocolat sans beurre

🍌 2 bananes très mûres, 2 œufs, 50 g chocolat noir fondu, 40 g farine.

→ Mélanger, cuire 20 min à 180 °C.

♥ Atout : sucré naturellement, allégé, valorise les bananes noircies.



💡 Astuce :

- ◆ Congeler les portions en trop → repas express pour plus tard.
- ◆ Ajouter un fruit ou un légume frais pour rééquilibrer le repas.
- ◆ Organiser chaque semaine une soirée "vide-frigo" pour limiter les pertes et stimuler la créativité.

☑ En résumé :

- ◆ Cuisiner ses restes, c'est préserver sa santé et son budget.
- ◆ Chaque recette anti-gaspi peut être équilibrée avec un fruit ou un légume.
- ◆ Observer, adapter, transformer = zéro déchet gourmand.



VALORISER SES PRODUCTIONS LOCALES & ASTUCES NATURELLES


Manger ce qu'on fait pousser : santé, plaisir et autonomie !

L'autonomie alimentaire et jardinage tropical pour réduire les déchets à la source.

Pourquoi cultiver, récolter et transformer soi-même ?


Même à petite échelle (balcon, jardinière, coin de jardin), produire quelques aliments permet :

- ◆ de maîtriser la qualité et l'origine,
- ◆ de réduire le gaspillage (on cueille seulement ce dont on a besoin),
- ◆ de faire des économies,
- ◆ de préserver la biodiversité locale.

 **À retenir :** un pot de menthe ou de persil, c'est déjà un pas vers l'autonomie et moins de déchets.

Que peut-on cultiver facilement en Martinique ?

PLANTES / LÉGUMES	USAGES SIMPLES	ASTUCE ANTI-GASPI
Persil, basilic, menthe, thym	Assaisonnement, infusion, huile parfumée	Récolter souvent pour stimuler la repousse
Giraumon, christophine, gombo	Légumes de base, riches en fibres	Utiliser les jeunes pousses et fleurs
Citronnelle, brisée, verveine caraïbe	Tisanes, desserts, décoctions	Sécher les feuilles pour les conserver
Piment végétarien, oignon-pays	Sauces, marinades, bouillons	Congeler haché ou mixer avec de l'huile
Papaye, banane, chadèque, ananas	Fruits frais, confitures, jus	Fruits trop mûrs → desserts ou coulis

 **Astuce :** créez un "rayon urgence" pour les produits à consommer rapidement.

🚫 La chlordécone : précautions à connaître

- ✔️ Cultiver hors-sol (bacs, pots, jardinières) avec terreau sain.
- ✔️ Laver et peler les légumes racines.
- ✔️ Varier les cultures et préférer les fruits non racinaires.
- 🚫 Éviter de planter les racines (igname, dachine, carotte) sur sol non contrôlé.

👍 Astuces naturelles et recettes simples

USAGE	INGRÉDIENTS MAISON	COMMENT FAIRE
 Tisane détente	Citronnelle + menthe	Infuser 5 min dans l'eau chaude
 Huile parfumée	Thym pays + ail + zeste de citron	Chauffer doucement dans l'huile puis filtrer
 Sel aromatisé	Ciboule + piment végétarien séchés	Mixer et conserver en pot
 Herbes prêtes à l'emploi	Basilic + persil + huile	Mixer, congeler en glaçons
 Vinaigre aux herbes	Vinaigre + feuilles d'aromates	Macérer 10 jours, filtrer

💡 **Astuce :** tiges et fanes séchées → parfaites pour infusions et bouillons

🌱 Et si mon jardin servait à échanger ?

- ✔️ Donner ou échanger ses boutures et surplus.
- ✔️ Organiser une mini-bourse aux plantes ou fruits du jardin.
- ✔️ Partager composts et outils avec le voisinage.
- ✔️ Effet vertueux : moins d'achats, moins de déchets... plus de lien social !

✅ En résumé :

- ◆ Cultiver local = manger frais, sain et responsable.
- ◆ Le hors-sol est la solution sûre face à la chlordécone.
- ◆ Valoriser ses récoltes, c'est prolonger le plaisir et réduire les pertes.
- ◆ Un seul pied de basilic peut parfumer jusqu'à 40 plats par an !

CRÉER SA BOÎTE À OUTILS ANTI-GASPI

Passer à l'action, chaque jour, simplement !

Une synthèse pratique des outils, supports et gestes pour ancrer durablement les bons réflexes anti-gaspillage.

Pourquoi une boîte à outils anti-gaspi ?

En s'équipant intelligemment, on peut économiser jusqu'à 30 % sur son budget alimentaire, tout en préservant la planète.

Les outils indispensables à la maison

OUTIL	POURQUOI	ASTUCE PRATIQUE
Bocaux & contenants hermétiques	Conserver les restes, portionner, limiter les emballages	Étiqueter avec la date de préparation
Bacs à glaçons / petites boîtes	Congeler herbes, sauces, bouillons	Noter le contenu au marqueur effaçable
Sac de courses réutilisable + liste	Acheter juste ce qu'il faut	Noter les quantités au fil de la semaine
Tableau d'inventaire frigo / congélo	Éviter les doublons et les pertes	Effacer / ajouter à chaque course
Boîte "fonds de placard"	Centraliser les restes secs pour un repas collectif	Organiser un repas mystère du placard
Étiquettes ou pinces datées	Identifier les produits à consommer vite	Créer une zone à finir dans le frigo








Les gestes-clés à adopter


- 1 Planifier ses repas pour éviter les doublons.
- 2 Adapter les portions à l'appétit réel.
- 3 Réutiliser les restes du jour précédent.
- 4 Bien ranger le réfrigérateur (les plus anciens devant).
- 5 Composter ou donner ce qui ne peut plus être consommé.

En résumé :

- ◆ Avant de jeter, se demander → "Puis-je le cuisiner, le conserver ou le partager ?"

Jeu final – "Mes 5 gestes anti-gaspi"

	DOMAINE	EXEMPLE CONCRET
1	 Dans ma cuisine	Je garde une boîte "fonds de repas" pour le lendemain
2	 Dans mes courses	Je fais ma liste sur mon téléphone avant de partir
3	 Dans mes repas	J'organise une soirée vide-frigo chaque dimanche
4	 Dans mes partages	Je donne mes produits en trop à un voisin ou via un groupe local
5	 Dans mes habitudes	Je vérifie les dates une fois par semaine et j'adapte mes menus

 **Astuce :** transformez ces 5 gestes en défi collectif (foyer, résidence, structure).

En résumé :

- ◆ S'équiper = faciliter le passage à l'action.
- ◆ Chaque geste compte, même le plus petit.
- ◆ L'anti-gaspi est une démarche durable, économique et conviviale.
- ◆ Ensemble, construisons l'habitude de respecter les aliments, la nature et notre santé.
- ◆ Une famille équipée de sa boîte à outils anti-gaspi peut **réduire son gaspillage de 30 à 40 kg par personne et par an, soit plus de 120 € d'économies**

Le menu de la semaine

DU ----- AU -----

DÉFI
FAMILLES

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----
MARDI	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----
MERCREDI	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----
JEUDI	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----
VENDREDI	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----
SAMEDI	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----
DIMANCHE	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- -----

Livret de fiches techniques
«**Manger en santé sans gaspiller**»

Rédaction et création graphique

Sabine MIKART BERTÉ

Cheffe de Service Biodiversité

& Valorisation du territoire

Direction de l'Écologie

DGA Environnement & Transition écologique

Illustrations

Éloïse PLACIDE

Open Ai - Flaticon - Freepik

Contenu des fiches techniques

Éloïse PLACIDE - Sabine MIKART BERTÉ

Cabinet du Président

Communauté d'agglomération
de l'Espece Sud Martinique

- Novembre 2025 -