

## Idées pour cuisiner sans gaspiller

### Des aliments précieux

Chaque année, les ménages suisses produisent environ 780 000 tonnes de pertes alimentaires évitables.<sup>1</sup> Nous pourrions éviter une grande partie de ce gâchis. Quand nous faisons les commissions, cuisinons ou mangeons, nous pouvons tous agir pour que de précieux aliments ne finissent pas à la poubelle.

### Exercice 1

À quoi pouvons-nous veiller quand nous (a) faisons les commissions et (b) cuisinons pour éviter de devoir jeter des aliments? Note au moins **trois idées** pour chaque activité.

#### Commissions:

---

---

---

#### Cuisine:

---

---

---

### Exercice 2

Tu as du pain rassis et des restes de pommes de terre cuites, de pâtes et de riz. Pour chaque ingrédient, cite **deux plats** qui permettent de les utiliser.

Avec des pommes de terre	Avec des pâtes
Avec du riz	Avec du pain

<sup>1</sup> Source: [Pertes alimentaires. OFEV. 2025](https://www.ofev.ch/sites/default/files/2020-06/Pertes%20alimentaires%20OFEV%202025.pdf)  
[www.swissmilk.ch/cycle3](http://www.swissmilk.ch/cycle3)

## Idées pour cuisiner sans gaspiller

---

### Exercice 1

#### Commissions:

- Avant de faire les courses, vérifier les provisions, planifier les menus et rédiger une liste de commission.
- Ne pas trop acheter: s'en tenir à la liste de commissions et n'acheter que des aliments que l'on va vraiment consommer.
- Acheter des produits locaux et de saison: ils sont frais et se conservent plus longtemps.
- Ne pas céder à la tentation: examiner de près les actions (date de péremption), ne pas acheter d'emballages trop grands et éviter les achats impulsifs.
- Les aliments sont tous différents: accepter les imperfections des fruits et légumes.
- En rédigeant sa liste de courses, planifier sur le long terme: prendre en compte les visites et les absences de membres de la famille.

#### Cuisine:

- Des racines aux feuilles: utiliser toutes les parties des fruits et légumes et ne retirer que ce qui n'est pas comestible.
- Bien prévoir les quantités et les adapter en fonction des personnes: en principe, cuisiner uniquement la quantité qui sera consommée.
- En cuisinant, tenir compte des instructions sur l'emballage.
- Conserver et utiliser les restes.
- Incorporer dans les préparations les aliments qui arrivent à échéance.

### Exercice 2

Avec des pommes de terre	Avec des pâtes
tortilla aux légumes au four	gratin de pâtes au jambon
salade de pommes de terre	salade de pâtes
soupe de pommes de terre	gratin de cornettes
purée de pommes de terre	nouilles aux carottes

Avec du riz	Avec du pain
arancini à la sauce tomate	gratin de pain aux légumes
poivrons farcis	croûtes dorées et compote
riz cantonais aux dés de poulet	pappa al pomodoro
galettes de riz	biscuits au chocolat à base de pain rassis