



Éditeurs:

Campagne «Paysans suisses. D'ici, avec passion.» en collaboration avec l'Agence d'information agricole romande (AGIR), www.agirinfo.com

Graphisme:

www.kommunikate.ch

Union suisse des paysannes et des femmes rurales:

info@landfrauen.ch, www.paysannes.ch

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO):

www.fao.org

Informations sur l'agriculture suisse:

www.agriculture.ch

www.blw.admin.ch – OFAG

www.agirinfo.com

Mars 2019 – 10'000 ex.

Manger futé

Recettes créatives des paysannes suisses
pour éviter le gaspillage alimentaire



SUISSE
GARANTIE

Suisse. Naturellement.

**Paysans
suisses**

D'ici, avec passion.

Informations sur le gaspillage 4

Astuces et conseils pour éviter le gaspillage 16

Recettes 21

Contacts 38



Un tiers des denrées produites est gaspillé!

Environ un tiers des denrées alimentaires produites en Suisse ne sont pas consommées et cela correspond à environ 2,3 millions de tonnes de produits alimentaires.

Soit le chargement d'environ 140 000 camions qui, roulant l'un derrière l'autre, formeraient une colonne de Zurich à Madrid.



Déchets alimentaires: de quoi s'agit-il?

On désigne comme «déchets alimentaires» ou «Food Waste» tous les aliments qui sont produits pour nourrir les humains mais qui ne sont pas consommés.

Il s'agit, par exemple, des produits qui ont été stockés de manière inappropriée ou trop longtemps, des fruits et légumes difformes ou

excédentaires, des restes de nourriture laissés dans une assiette trop remplie...

Ne sont pas considérés comme déchets alimentaires les éléments non comestibles tels que peaux de banane, noyaux, os...



Déchets alimentaires: d'où proviennent-ils?

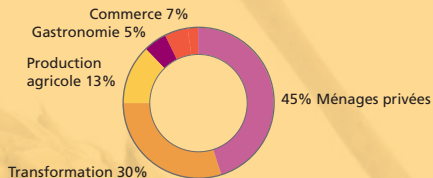
Les déchets alimentaires sont présents tout le long de la chaîne de production. En agriculture, par exemple, lorsque la récolte ne peut pas avoir lieu correctement pour des raisons techniques, ou si la demande est trop modeste, ou encore quand les produits qui ne sont pas dans les normes sont mis au rebut. Les déchets alimentaires sont par exemple des carottes tordues, des pommes de terre difformes, ou des pommes et des concombres hors gabarit.

Dans la transformation, le négoce et la gastronomie, les déchets alimentaires sont constitués de différents éléments:

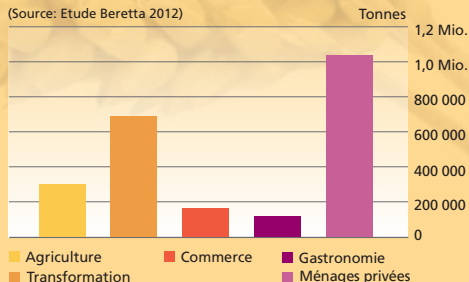
- Sous-produits non utilisables, restes de pâtes
- Aliments endommagés pendant le transport
- Dépassement de la date limite de vente ou de consommation
- Produits frais invendus (fruits, légumes, pain)

La plus grande partie des déchets alimentaires provient des ménages privés (voir page 14).

A qui sont dues ces pertes?



Chaque année, en Suisse, 6 200 000 t de produits alimentaires sont disponibles sur le marché. Il y a cependant une perte de 2 300 000 t sous forme de déchets alimentaires, dont voici la répartition:



Les conséquences du gaspillage

Le gaspillage a des conséquences considérables aussi bien pour l'environnement que pour les humains. En effet, toute la filière alimentaire a besoin de terres fertiles, d'eau et d'énergie.

Tout cela représente le tiers de la pression environnementale et nécessite beaucoup de main d'œuvre. Aussi, lorsque nous jetons des aliments à la poubelle, beaucoup de ressources et de travail sont gaspillés inutilement.

Au niveau mondial, la perte d'aliments due à des facteurs externes (catastrophes, cataclysmes, guerres et autres) exerce une pression accrue sur la demande alors que la sécurité alimentaire d'un grand nombre de personnes n'est pas garantie.

Les produits alimentaires perdus, soit 1,3 milliard de tonnes, suffiraient, d'un point de vue calorique, à nourrir environ 3,5 milliards d'êtres humains.

28% de la surface agricole mondiale sont utilisés pour produire de la nourriture qui est ensuite jetée. Cela représente toute la surface recouvrant la Chine, la Mongolie et le Kazakhstan.



Ça fait aussi mal au porte-monnaie!

Chaque ménage suisse jette annuellement en moyenne des aliments pour environ 2000 francs! Cela signifie que les Suisses dépensent plusieurs milliards de francs pour des aliments qu'ils n'ont pas mangés... et c'est sans compter les coûts pour l'environnement.

Certaines pertes sont plus graves que d'autres

Jeter une salade du jardin ce n'est pas la même chose que de jeter une pizza préparée en consommant beaucoup d'énergie. Quant à jeter de la viande, cela représente un gaspillage particulièrement considérable.

De manière générale, on peut considérer que:

- Les déchets provenant de produits carnés représentent les charges les plus importantes pour l'environnement au contraire des produits végétaux. Quant aux produits laitiers et aux œufs, ils se situent entre les deux.
- Plus le lieu de provenance est éloigné, plus la durée de stockage est longue, moins le produit devrait être gaspillé.
- Plus un produit a été transformé (produits «convenience» ou de quatrième gamme), plus il représente une charge pour l'environnement.



La lutte contre le gaspillage commence à la maison!

Près de la moitié des déchets alimentaires proviennent des ménages privés. Les prix bas et la grande disponibilité des aliments entraînent une certaine indifférence au gaspillage.

En Suisse, on jette à la poubelle, en moyenne, par personne et chaque jour, environ 320 g de nourriture en bon état, soit l'équivalent d'un repas.

La plus grande partie de ce gaspillage provient des quantités trop importantes de nourriture achetées ou cuisinées. Les produits les plus présents dans les poubelles sont les fruits et légumes, les restes des casseroles et des assiettes, le pain et les produits laitiers.

Fruits et légumes

31% = 36,3 kg



Restes d'aliments cuisinés

30% = 35 kg



Pain et produits laitiers

34% = 39,8 kg



Divers

5% = 5,9 kg

Astuce n°1**Acheter judicieusement**

La première raison du gaspillage de nourriture à la maison provient du fait que l'on achète plus que nécessaire. La taille des emballages ne correspond pas à nos besoins ou les menus prévus changent à la dernière minute.

Voici comment éviter le gaspillage alimentaire lors des achats.

- Réfléchir soigneusement aux quantités nécessaires: prévoir un plan hebdomadaire des menus, faire une liste de commissions – et s'y tenir! –, et calculer les quantités à cuisiner.
- Privilégier l'achat régulier de produits frais en petites quantités.
- Faire preuve de retenue en «profitant» des actions.
- Choisir la taille des emballages selon ses propres besoins.
- Acheter les produits surgelés après les autres achats.

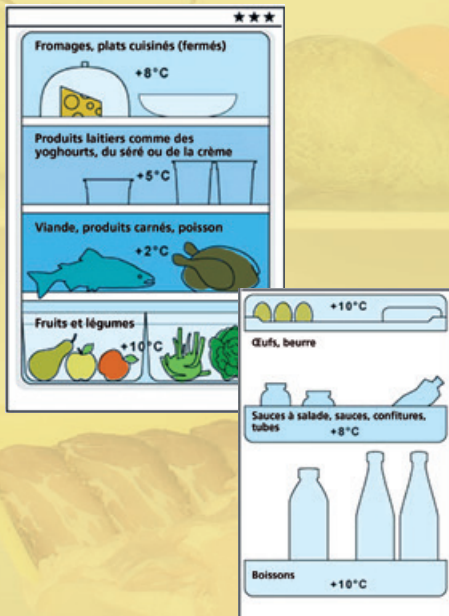
Astuce n°2**Interpréter convenablement la durée de conservation**

«à consommer jusqu'au»: désigne la durée de conservation d'aliments très périssables qui doivent être stockés au frais (viande hachée, poisson, produits contenant des œufs frais...). Lorsque cette date est périmée, ces produits peuvent être mauvais pour la santé et ne devraient plus être consommés.

«à consommer de préférence avant le»: annonce jusqu'à quelle date les aliments, conservés dans leur emballage intact et stockés de manière adéquate, peuvent garder leurs qualités, soit le goût, l'odeur et la valeur nutritive. Beaucoup de produits peuvent encore être consommés après la date limite. Ils ne doivent pas être évalués uniquement selon cette date mais également en fonction de leur goût, de leur odeur et de leur aspect.

«à vendre avant le»: attention de ne pas confondre avec la mention «à consommer jusqu'au» et de jeter inutilement un produit encore consommable.

Conservation au réfrigérateur



Astuce n°3

Entreposage

La manière de stocker les denrées alimentaires a une grande influence sur leur conservation. Il faut veiller aux facteurs suivants :

- Les aliments emballés sous vide ou conservés au frais se conservent plus longtemps.
- Les réfrigérateurs ont différentes zones de température. Pour certains aliments, certaines zones conviennent mieux que d'autres.
- Les produits qui sont depuis le plus longtemps dans le réfrigérateur doivent toujours être consommés en premier.
- Les pommes et les tomates ne doivent pas être entreposées à côté d'autres fruits et légumes. Elles dégagent de l'éthylène qui accélère la maturité et la pourriture des produits voisins. Y sont particulièrement sensibles : les bananes, les avocats, les melons, les kiwis, les pêches, les concombres ou les choux.
- Les pommes de terre ne doivent pas être entreposées dans le réfrigérateur.

Astuce n°4

Mettre en valeur les restes cuisinés

Souvent, on cuisine plus que nécessaire et les restes ne sont pas utilisés. C'est dommage car avec un peu de fantaisie les restes peuvent être transformés en mets très plaisants.

Le pain sec, les restes de légumes, de viande ou de pâtes, les fruits trop mûrs, tous peuvent être apprêtés de manière délicieuse. Et si vous faisiez un jus de fruits rafraîchissant avec ces abricots trop mûrs? Ou un gratin de légumes et de viande? Ou peut-être du pain perdu?



Les recettes créatives des paysannes suisses

Les paysannes suisses sont de vraies championnes pour valoriser et transformer les restes des plats cuisinés car, depuis toujours, elles ont nourri de grandes tablées avec peu de moyens. Elles ont aussi une trop grande conscience de la valeur des aliments pour ne pas les utiliser intégralement. C'est ainsi, qu'au cours du temps, elles ont mis au point différentes recettes à base de restes.

Dans les pages suivantes, sept paysannes dévoilent une recette chacune. Avec un peu de fantaisie, d'autres aliments peuvent être combinés dans ces recettes et on peut aussi compléter ou remplacer l'un ou l'autre des ingrédients!

SBLV
USPF
USOCR
UPS



SCHWEIZ. BÄUERINNEN- UND LANDFRAUENVERBAND
UNION SUISSE DES PAYSANNES ET DES FEMMES RURALES
UNIONE SVIZZERA DELLE DONNE CONTADINE E RURALI
UNION DA LAS PURAS SVIZRAS

Tourte à la viande hachée

Rösi Räss-Belz, Eggerstanden AI

Ingrédients

300 g de farine
1 cc de sel
100 g de beurre froid
1,5 dl d'eau froide
600 g de restes hachés de ragoût ou de rôti
2 à 3 carottes coupées en petits dés
1 petit poireau coupé finement
1 jaune d'œuf

Préparation

Travailler la farine avec le sel et le beurre froid, ajouter un peu d'eau et pétrir brièvement pour former une pâte brisée (alternative: une pâte feuilletée). Aplatir au rouleau un peu plus de la moitié de la pâte. La surface de la pâte doit dépasser de 4 cm le diamètre du moule à charnière. Placer la pâte dans le moule à charnière, les bords doivent remonter sur environ 2 cm.

Mélanger les carottes, les poireaux et la viande hachée avec une peu d'eau dans un plat puis verser le mélange sur la pâte en rabattant les bords mouillés avec de l'eau vers le milieu de la tourte. Aplatir le reste de la pâte selon la taille du moule et placer comme couvercle. Badigeonner avec un jaune d'œuf et faire plusieurs trous avec une fourchette. Cuire pendant 35 à 40 minutes dans un four préchauffé à 200°C.



Galettes à la purée de pommes de terre

Franziska Gerber-Bauer, Bärau BE

Ingrédients

600 g de restes de purée de pommes de terre

1 jaune d'œuf

1 pincée de sel

200 g de lardons ou cubes de jambon

1 bouquet de fines herbes fraîches, hachées

7 cs de farine

Panure

Beurre à rôtir

Préparation

Ajouter à la purée de pommes de terre: le jaune d'œuf, le sel, les cubes de lard ou de jambon, les fines herbes et la farine puis bien mélanger. La masse doit être modelable et, selon la consistance plus ou moins liquide de la purée de pommes de terre, il faudra peut-être ajouter encore un peu de farine. Former des petites galettes et les rouler dans de la panure. Cuire les galettes dans le beurre à rôtir jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir avec une belle salade.



Rösti au fromage à la fribourgeoise

Monika Zahno-Mathys, Heitenried FR

Ingrédients

350 g de pain rassis
300 g de Gruyère AOP râpé
2,5 dl de lait
2,5 dl d'eau
2 cs de beurre à rôtir

Préparation

Couper le pain en petites tranches et en petits morceaux. Les placer dans un plat en alternant une couche de morceaux de pain et une couche de fromage râpé. Faire bouillir l'eau et le lait ensemble, et verser sur le mélange pain-fromage. Laisser reposer pendant une heure. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Cuire les rösti au fromage à feu vif en les tournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils deviennent jaune doré. Servir avec une salade mêlée.



Gratin aux fruits à la tresse

Maria Ottiger-Schmid, Ruswil LU



Ingrédients

40 g de beurre

40 g de farine

4 dl de lait

2 pincées de sel

3 œufs

100 g de sucre

250 g de tresse ou pain brioché rassis

500 g de cerises ou d'autres fruits de saison bien mûrs

Sucre, sucre glace

Eau

Préparation

Faire fondre le beurre, ajouter la farine et le sel. Mouiller avec le lait, et laisser brièvement la masse s'épaissir tout en remuant. Laisser refroidir. Battre les œufs et le sucre. Découper la tresse rassie en petits morceaux. Placer en alternant les morceaux de tresse et les cerises dans un plat à gratin. Arroser avec environ 1 dl d'eau sucrée. Verser ensuite le mélange œuf-lait-farine sur la tresse et les cerises. Cuire le gratin pendant 40 à 50 minutes dans le four préchauffé à 200°C. Décorer avec du sucre glace.

Crumble aux baies

Bernadette Sätteli-Mosberger, Mörschwil SG

Ingrédients

600 g de baies

40 g de beurre fondu, refroidi

4 cs de sucre

4 cs de noisettes ou noix moulues

4 cs de farine

Préparation

Placer les baies dans un grand moule à gratin ou dans des petits moules individuels.

Travailler du bout des doigts le beurre liquide avec le sucre, les noix ou noisettes moulues et la farine, de façon à obtenir des flocons de pâte à crumble. Répartir ces flocons sur les baies.

Placer le crumble aux baies dans la partie supérieure du four préchauffé à 200°C pendant 20 à 25 minutes. Cuire jusqu'à ce que le crumble soit d'une belle couleur brun clair. Servir avec de la crème fraîche ou de la glace à la vanille.



«Resto» tonnato

Erika Arnold-Fässler, Seedorf UR

Ingrédients

Restes de rôti de veau ou de filet de porc
ou 4 à 6 blancs de poulet rôtis

150 g de thon au naturel, égoutté ou

150 g de truite fumée

2 gousses d'ail pressées

0,5 dl d'huile de colza

0,5 dl de yoghourt nature

0,5 dl de crème

Fines herbes à volonté, hachées menu

Sel aux herbes

Poivre

Préparation

Préparer la sauce en réduisant en purée le thon ou les filets de truite avec l'ail, l'huile de colza, le yoghourt et la crème. Découper en tranches obliques très fines le reste de rôti ou les blancs de poulet. Déposer les tranches dans une assiette et arroser avec la sauce au thon ou aux filets de truite. Garnir de fines herbes et servir avec du pain et une salade de saison.



Gratin de pâtes

Pia Eggel-Zenkhusen, Naters VS



Ingrédients

Environ 800 g de restes de pâtes
(cornettes, fusilli, farfalle...)

3 œufs

2 dl de lait

2 dl de crème

Sel

150 g de fromage de montagne

Fines herbes fraîches, hachées

4 tomates coupées en rondelles

Préparation

Battre les œufs avec le sel, le lait, la crème et les fines herbes. Ajouter les deux tiers du fromage. Verser l'appareil liquide sur les pâtes puis mélanger. Placer la moitié du mélange dans un moule à gratin, puis mettre les trois quarts des rondelles de tomates. Recouvrir avec le reste du mélange, placer le dernier quart des rondelles de tomates, et saupoudrer avec le reste du fromage. Cuire le gratin dans le four préchauffé à 200°C pendant environ 50 minutes jusqu'à ce qu'il soit d'un beau brun doré.

Poêlée aux légumes de saison

Myriam Gysin, Lausen BL

Ingrédients

600 à 800 g de restes de spätzli ou knöpfli ou pâtes

600 g de légumes de saison

1 cs de beurre à rôtir

1,5 dl de bouillon

100 g de mascarpone ou de crème fraîche

150 g de tranches de lard maigre

Préparation

Faire revenir les légumes dans le beurre, mouiller avec le bouillon. Laisser frémir pendant 10 min. Ajouter le mascarpone ou la crème fraîche ainsi que le lard. Epicer. Rôtir les restes de spätzli, knöpfli ou pâtes, dans une poêle et ajouter le mélange de légumes.



L'association Food Waste

foodwaste.ch est une plate-forme indépendante d'information et de dialogue au sujet du gaspillage et des déchets alimentaires en Suisse. Elle soutient et promeut un dialogue pour la diminution des pertes tout au long de la chaîne de production alimentaire et met en place des initiatives pour trouver des solutions innovantes en la matière.

Sur le site www.foodwaste.ch, vous trouverez des informations et de nombreuses astuces.

Devenez membre de foodwaste.ch et contribuez à la promotion de solutions contre le gaspillage alimentaire.

Association foodwaste.ch

Erlachstrasse 5, 3001 Berne

031 560 76 56

info@foodwaste.ch, www.foodwaste.ch



foodwaste.ch

Les recettes des paysannes suisses



L'Agence d'information agricole romande (AGIR) édite également Le miel suisse et d'autres brochures à découvrir et commander sur www.agirinfo.com