

LE GUIDE D'UNE CUISINE anti gaspi



PYREX

MONOPRIX



LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EST UN DÉFI MONDIAL

40%

de la nourriture produite dans le monde est gaspillée. Cela représente 2,5 milliards de tonnes de nourriture chaque année¹.

10%

des émissions de gaz à effet de serre émises par l'Homme dans le monde sont dues au gaspillage alimentaire¹.

Réduire le gaspillage alimentaire est l'action n°1 que l'on peut entreprendre pour aider à lutter contre le changement climatique² en limitant l'augmentation de la température sous la barre des 2 degrés d'ici à 2100 selon l'ONG The Drawdown Project, reconnue par la FAO et le GIEC.

Et pourtant, en Europe, **33%** du gaspillage alimentaire se fait au niveau des ménages³. Un chiffre important, mais aussi encourageant, car il signifie que la solution est entre nos mains, au quotidien.

Que pouvons-nous faire pour limiter le gaspillage alimentaire à la maison ?

Les solutions sont multiples, simples et permettent d'économiser tout en se régalant avec de nouvelles recettes.
Alors pourquoi ne pas essayer ?

Pyrex®, Monoprix et Too Good To Go, trois marques engagées dans le bien manger et dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, vous présentent leurs astuces et solutions dans ce guide pratique pour une cuisine anti gaspi.

¹WWF et Tesco, Juillet 2021, Driven to Waste: Global Food Loss on Farms

²Drawdown Project, 2020, The Drawdown review

³Étude ADEME "Pertes et gaspillages alimentaires : état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire" - Mai 2016

SOMMAIRE



01

LES COURSES, LE DÉBUT DE L'ANTI GASPI

- 1- Préparer les courses
- 2- Les 5 règles d'or en magasin
- 3- Le bon plan anti gaspi : les Paniers Too Good To Go



02

L'ANTI GASPI S'INVITE EN CUISINE

- 1- Le batch cooking : un allié anti gaspi grâce à Pyrex®
- 2- Notre menu anti gaspi
 - a. Entrée : cheese naan aux restes de yaourt
 - b. Plat : crumble d'hiver aux légumes fatigués
 - c. Gourmandise : cookies au pain rassis



03

BIEN CONSERVER POUR MOINS GASPILLER

- 1- Organiser son réfrigérateur
- 2- Apprendre à bien congeler
- 3- Conserver ses fruits et légumes

1. les courses,

LE DÉBUT DE L'ANTI GASPI



Que l'on considère les courses comme une corvée, ou que l'on apprécie déambuler dans les rayons, l'importance de la préparation des courses est souvent sous-estimée.

Préparer ses courses, c'est gagner du temps, économiser de l'argent et créer un premier rempart contre le gaspillage alimentaire.

Découvrez nos astuces pour vous aider à faire un geste pour votre portefeuille et pour la planète.

1 - PRÉPARER LES COURSES



Organisez une fois par semaine des courses importantes. Cela permet d'éviter de multiplier les petites courses de dernière minute. En effet, faire ses courses avant le repas, le ventre vide, c'est la porte ouverte aux achats impulsifs non-nécessaires !



Faites des menus à minima pour le repas du soir, cela vous permettra de prévoir les recettes et d'acheter uniquement le nécessaire.



Avant de préparer votre indispensable liste de courses, faites un tour dans vos placards et votre réfrigérateur et faites un inventaire des produits qu'il vous reste. Un paquet de lentilles qui traîne au fond du placard ? Intégrez-le dans votre menu pour éviter qu'il ne soit perdu !

2 - LES 5 RÈGLES D'OR EN MAGASIN

1 

Préférez les produits locaux : les produits en circuits courts sont moins sujets au gaspillage lors de leur transport et au suremballage.

2 

En plus de préserver la planète en évitant des émissions inutiles, consommer de saison permet de réduire le gaspillage alimentaire en favorisant les circuits courts, plus adaptés à la fragilité des fruits et légumes.

3 

Favorisez l'achat de produits en vrac : cela permet d'acheter la quantité exacte souhaitée, tout en réduisant les suremballages inutiles.

4 

Ne tournez pas le dos aux fruits et légumes "moches", ce n'est pas parce qu'ils sont un peu abîmés, plus petits ou avec des formes originales qu'ils sont moins bons, au contraire, ils sont sûrement mûrs à point et tout aussi délicieux !



5 

Privilégiez les produits à dates courtes, quand vous savez que vous allez rapidement les consommer, cela permet de sauver un produit qui pourrait finir à la poubelle.

3- LE BON PLAN ANTI GASPI : LES PANIERS TOO GOOD TO GO

Vous n'avez pas d'idées de repas, envie de nouveauté ou un budget serré ? Pensez à essayer l'application Too Good To Go.

En sauvant un Panier Surprise Too Good To Go, vous profitez de produits ou de repas à petits prix. Supermarchés, boulangeries, restaurants, bouchers, il y en a pour tous les goûts !

Vous avez prévu de vous rendre dans votre supermarché prochainement, profitez-en pour réserver un Panier Surprise à récupérer en même temps !

Téléchargez gratuitement l'application et :



Découvrez les commerçants partenaires près de chez vous dans l'onglet « Parcourir »



Réservez le Panier Surprise d'inventus de votre choix



Récupérez-le à l'heure indiquée sur votre reçu, et régalez-vous !



2. l'anti gaspi

S'INVITE EN CUISINE

Arrivés à la maison, ne perdez pas la main ! Rien de tel que quelques recettes gourmandes, de bons ustensiles et une bonne organisation.

1 -LE BATCH COOKING : UN ALLIÉ ANTI GASPI GRÂCE À PYREX®

Connaissez-vous le batch cooking ?

Il s'agit d'une méthode qui consiste à préparer, en une seule fois, ses repas de la semaine. Le batch cooking demande un peu d'organisation, mais fait gagner du temps et de l'argent !

Lorsque vous faites vos courses, achetez des aliments pour plusieurs repas à la fois, puis cuisinez le tout. Cela minimise les coûts d'achat et les risques de perte ou de gaspillage alimentaire.

C'est fait maison, c'est sain et c'est bon pour le porte-monnaie et la planète !

ASTUCE

Pour cuisiner façon batch cooking, nous vous conseillons les boîtes de conservation en verre de la marque **Pyrex®** qui vous permettront de conserver facilement tous vos repas.

Conservez ainsi vos préparations dans les meilleures conditions, au réfrigérateur ou au congélateur ! Le moment venu, réchauffez vos petits plats directement dans votre boîte de conservation en verre, au micro-ondes ou au four. *Toutes les gammes sur www.pyrex.fr.*



2 - NOTRE MENU ANTI GASPI

ENTRÉE



cheese naan

AUX RESTES DE YAOURT



ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Verser la farine, le sel, le sucre et la levure dans un saladier.
2. Mélanger à l'aide d'une spatule.
3. Ajouter ensuite le verre d'eau, l'huile d'olive et les deux yaourts.
4. Bien malaxer la pâte et la diviser en 4.
5. Étaler la pâte, ajouter du fromage frais sur une moitié et la replier.
6. Cuire à la poêle, 7 à 8 min de chaque côté.

INGRÉDIENTS

270 g de farine
5 g de sel
5 g de sucre
10 g de levure
1 verre d'eau
30 ml d'huile d'olive
2 yaourts nature à date courte
Fromage frais

USTENSILES

Poêle Monoprix®
Spatule Monoprix®
Jatte Iconic's Pyrex®

ASTUCE

Le saviez-vous ? Un aliment "à consommer de préférence avant le" peut être consommé après la date. Observez, sentez, goûtez avant de vous régaler !



2 - NOTRE MENU ANTI GASPI

PLAT



crumble

D'HIVER AUX LÉGUMES FATIGUÉS

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Faire revenir les légumes et l'ail à la poêle dans de l'huile d'olive ou du beurre. Saler, poivrer.
2. Transférer les légumes dans un plat préalablement graissé et ajouter le fromage de chèvre sur le dessus.
3. Réaliser le crumble en malaxant la farine, le parmesan et le beurre, de sorte à obtenir une pâte granuleuse.
4. Recouvrir les légumes et le fromage de chèvre d'une couche homogène de crumble et enfourner 30 min dans un four préchauffé à 180°C.

INGRÉDIENTS

- 650 g de courge butternut
- 250 g de pleurotes ou champignons de Paris
- 3 gousses d'ail émincées
- 120 g de fromage de chèvre frais émietté
- 120 g de farine (ou chapelure avec votre pain sec)
- 50 g de parmesan
- 60g de beurre doux ramolli

USTENSILES

- Poêle Monoprix®*
- Spatule Monoprix®*
- Jatte Iconic's Pyrex®*
- Plat à four Iconic's Pyrex®*

ASTUCES

1. Remplacer la courge et les champignons par 900 g de légumes fatigués pour varier les plaisirs : chou-fleur, carotte, patate douce, panais, les possibilités sont infinies !
2. Aromatiser votre pâte à crumble en y ajoutant du romarin, des noix ou des noisettes.

2 - NOTRE MENU ANTI GASPI

GOURMANDISE



cookies

AU PAIN RASSIS

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Placer le pain sec dans un blender puis mixer jusqu'à obtention d'une fine poudre.
2. Tamiser la poudre pour ne garder que les miettes les plus fines et mettre les gros morceaux de côté pour une autre recette (des croûtons par exemple).
3. Faire fondre le beurre à la casserole ou au micro-ondes.
4. Mélanger le beurre fondu avec le sucre et l'œuf dans un bol.
5. Petit à petit, verser la chapelure de pain et une pincée de sel en mélangeant régulièrement pour obtenir une pâte lisse et homogène.
6. Incorporer les pépites de chocolat à la préparation.
7. Former des petites boules avec la pâte et les déposer sur une feuille de papier sulfurisé.
8. Enfourner à 180°C pendant 9 à 11 minutes.

INGRÉDIENTS

160 g de pain rassis
200 g de pépites de chocolat
100 g de beurre
100 g de sucre
1 œuf
Une pincée de sel

USTENSILES

Blender Monoprix®
Bol à mixer ou saladier Monoprix®
Spatule Monoprix®
Casserole Monoprix®
Plaque de cuisson Pyrex®



3. bien conserver

POUR MOINS GASPILLER

La conservation est un élément important à prendre en compte dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. En appliquant ces méthodes d'organisation et de conservation, vous pourrez **prolonger la durée de vie des aliments, réduire le gaspillage alimentaire** et profiter de vos **produits frais plus longtemps**.

1- ORGANISER SON RÉFRIGÉRATEUR



- Lorsque vous rangez vos courses, mettez les produits ayant la date de consommation la plus lointaine **au fond du réfrigérateur**.
- Selon le positionnement de votre congélateur, **votre réfrigérateur peut avoir une partie plus fraîche que les autres** (en haut/en bas). Mettez les aliments extra frais (lait, yaourt, viande, poisson) dans la partie la plus fraîche.
- **Évitez l'humidité** qui favorise la moisissure dans le bac à légumes : **ajoutez un linge propre** dans le fond à changer une fois par semaine.
- **Nettoyez une fois par semaine** votre réfrigérateur au vinaigre blanc, puis séchez-le avec un chiffon microfibre.
- **Conservez vos restes** de plats à l'aide d'une **boîte de conservation Pyrex®**, en verre borosilicate, fermée hermétiquement, pour éviter la prolifération des bactéries.

2 - APPRENDRE À BIEN CONGELER

Conservez des produits bruts

Préparez les produits pour optimiser leur conservation et faciliter leur usage une fois congelés :

- **Tranchez votre pain** pour ne décongeler que le nombre de tranches nécessaires.
- **Coupez vos fruits et légumes**, pour pouvoir les intégrer directement dans vos recettes.
- **Utilisez votre bac à glaçons** pour préparer des portions d'herbes fraîches : vous n'avez qu'à les y disposer en les recouvrant d'huile pour les avoir toujours prêtes à l'emploi !

Préparez vos restes de plats

- **Utilisez des boîtes de conservation Pyrex®** en verre borosilicate avec un couvercle étanche afin d'éviter que l'humidité ne s'introduise.
- **Faites des portions adaptées** à la taille de votre foyer pour décongeler au fur et à mesure la quantité nécessaire : **ne jamais recongeler un produit décongelé**.
- **Notez sur votre contenant** le type de préparation, la quantité et la date de congélation de vos produits.

3- CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes représentent **37%** du gaspillage alimentaire dans le monde¹.

Plus de **60%** des Français déclarent en jeter², c'est pourquoi bien organiser ses fruits et légumes est essentiel pour optimiser leur conservation et réduire le gaspillage.



Le saviez-vous ?

Il existe 2 types de fruits :

- **Des fruits climactériques** : ce sont des fruits qui continuent de mûrir une fois cueillis grâce à la production d'un gaz, l'éthylène. Ce phénomène concerne notamment les abricots, pêches, poires, pommes, qui ne se conservent pas au réfrigérateur car il faut les laisser poursuivre leur maturation à température ambiante !

- **Des fruits non-climactériques**, tels que la fraise, les agrumes, la cerise, la myrtille, le raisin, qui ne continuent pas à mûrir après leur cueillette.

La règle pour conserver ses fruits non climactériques ? Toujours les séparer des fruits climactériques. Si vous les placez à côté, l'éthylène dégagé va accélérer la détérioration des fruits non-climactériques.

Les légumes :

La bonne conservation des légumes ne dépend pas totalement du réfrigérateur, comme nous pouvons le penser. Un certain nombre de légumes se développeront même mieux à l'air libre, de quoi aussi gagner de la place dans un réfrigérateur qui fonctionnera mieux s'il n'est pas surchargé.

- Inutile de mettre **vos courges, ails et oignons** au réfrigérateur ! Laissez-les plutôt à l'air libre pour qu'ils conservent leur goût délicat. Mais attention, conservez-les dans un endroit sec et surtout bien sombre. Sinon, gare à la couleur verte qu'ils pourraient prendre au contact de la lumière et qui les rendrait amers.
- **Les légumes "du soleil"** (tomate, poivron, aubergine) préfèrent aussi une conservation à température fraîche, mais ambiante, pour que leur goût soit préservé et qu'ils ne se gorgent pas d'eau.

¹ Chen, 2020

² Etude Yougov pour Too Good To Go, 2021



Les produits de la marque Pyrex® sont **fabriqués en France** à Châteauroux dans le plus grand four de verre borosilicate du monde ! Grâce à un **savoir-faire** hérité d'une longue **tradition** et d'un processus **d'innovation** pointu, la marque Pyrex® représente l'un des leaders européens de la fabrication du verre.

La marque Pyrex® s'engage depuis plus de **100 ans** pour une cuisine saine & gourmande, toujours plus respectueuse de la planète. L'objectif de la marque ? Faire de la cuisine un moment de plaisir **spontané** et **décomplexé** pour tous au quotidien. Durabilité des produits, fabrication française, nouvelles technologies pour réduire l'empreinte carbone, produits éco-conçus pour mieux **conserver, stocker** et ainsi **lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire**... Le combat de la marque Pyrex® pour une planète mieux préservée se renforce chaque jour **aux côtés des Français**.

Les plats sont conçus pour durer grâce à la formule unique du verre et au savoir-faire des maîtres verriers. Des produits en verre **multi-usages** permettant de préparer, cuire au four et micro-ondes, congeler, présenter et stocker en toute sécurité. La marque Pyrex® contribue depuis toujours à lutter contre le gaspillage alimentaire avec la conviction qu'un aliment **mieux préservé, cuisiné** et **consommé** est aussi un aliment **moins jeté**.

Minimiser le gaspillage alimentaire fait partie des préoccupations de chacun, tant pour des raisons **économiques** qu'**écologiques**. C'est là que les boîtes en verre de la marque Pyrex® entrent en jeu, car elles offrent **une solution optimale** pour stocker toutes les préparations. Contrairement aux contenants en plastique, les contenants en verre borosilicate de la marque Pyrex® assurent **une parfaite conservation**, sans altérer ni le goût ni la qualité de vos aliments.



Dotées de couvercles, les boîtes de conservation en verre garantissent **une protection maximale** des aliments. Fini les aliments qui se dessèchent dans le réfrigérateur ou qui prennent le goût des autres aliments !

En bonus : les boîtes en verre de la marque Pyrex® sont parfaitement **adaptées** à une utilisation au réfrigérateur et au congélateur. Que ce soit pour stocker des restes de repas, des plats préparés à l'avance ou des fruits et légumes frais, les boîtes de la marque Pyrex® offrent **une polyvalence** pour pouvoir **conserver** tous ses aliments !

RETROUVEZ DANS VOS MAGASINS **MONOPRIX**

une sélection de produits pour vous aider à réaliser
toutes les recettes anti gaspi



1. Bol en bois d'acacia
Plusieurs tailles au choix
A partir de 12,99€

2. Fouet - Manche en bois
d'acacia - 25 x 6 cm
9,99€

3. Porte-oeufs
Bois d'acacia
9,99€

4. Bol, finition perlée -
Céramique - 15 x 8 cm
7,99€

5. Bol à mixer Pyrex®
Verre - Plusieurs tailles
au choix

Retrouvez également une large gamme
de produits Pyrex® chez Monoprix



L'APPLI ANTI GASPI N°1

Alors que **40%** de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle*, l'enjeu est de taille pour pouvoir agir et **réduire ce gaspillage alimentaire**.

Pour y répondre, Too Good To Go a créé une application qui met en relation les commerçants qui disposent d'inventus alimentaires, et des consommateurs désireux d'avoir un impact positif sur la planète tout en accédant à **des produits de qualité à prix réduits**.

Les utilisateurs peuvent ainsi sauver un **Panier Surprise** dans les commerces aux alentours, ou bien un **Colis anti gaspi** qu'ils peuvent se faire livrer à domicile ou en point relais.

Avec comme mission d'inspirer et donner à chacun les clés pour réduire le gaspillage alimentaire, l'entreprise à impact social **certifiée B Corp** s'engage également à développer des outils tels que ce guide de la cuisine anti gaspi pour aider chaque consommateur à **faire la différence dans son quotidien**.

Quelques chiffres clés, en France :



+750 MILLIONS DE REPAS

ont été sauvés depuis le lancement en 2016.



16 MILLIONS DE PERSONNES

utilisent l'application Too Good To Go.



42 000 PARTENAIRES

contribuent activement à éviter que de la nourriture ne soit gaspillée.



Téléchargez
l'application



* WWF, 2021 - Pour plus d'informations, rendez-vous sur tggtg.to/claims/fr

TOO GOOD TO GO ET MONOPRIX, ENGAGÉS **ensemble**

Depuis plus de 7 ans, les équipes Too Good To Go et Monoprix sont engagées ensemble contre le gaspillage alimentaire, dans plus de **217 magasins partenaires**. Aujourd'hui, vous êtes plus de **241 000** à vous régaler avec nos Paniers Surprise, et vous nous le faites savoir :



Nos Paniers Monoprix sont notés **4,3/5** sur l'application (note moyenne)



Vous avez mis **1,25 million** de fois un Panier Monoprix en favori sur l'application

DEPUIS 2017, CE SONT :



1,58 million de Paniers Surprise sauvés



L'équivalent de **1 500 vols** aller-retour Paris - New-York évités (pour une personne)



4 266 Tonnes de CO2e évitées

Sauver un Panier Surprise, c'est également **économiser les ressources** terrestres utilisées pour produire cette nourriture, et donc aider dans la lutte contre le réchauffement climatique, en préservant la Terre. (Project Drawdown, 2020)

GRÂCE AUX PANIERS QUE VOUS AVEZ SAUVÉ CHEZ MONOPRIX, CE SONT :



4 424km² de terres agricoles préservées, soit **620** terrains de foot



L'équivalent de **612 piscines** olympiques d'eau économisée

ENSEMBLE, NE FAISONS QU'UNE BOUCHÉE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE!



PYREX

MONOPRIX