



Paysannes
& paysans
suisses

Manger sans
gaspiller.

Pour vous.



Sommaire

Informations sur le gaspillage alimentaire	4
Impact environnemental	6
Conséquences du gaspillage	11
Éviter le gaspillage alimentaire	14
Recettes	19
Recette savefood.ch	36
Informations complémentaires	38

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire?

Le gaspillage alimentaire, ou «food waste» en anglais, désigne l'ensemble des aliments produits pour l'alimentation humaine que les humains ne consomment pas.

Il s'agit, par exemple, de produits qui ont été stockés de manière inappropriée, de fruits et légumes difformes ou excédentaires, de restes de nourriture laissés dans une assiette, ou encore de yogourts qui sont jetés car la date de durabilité minimale est dépassée, même s'ils peuvent encore être mangés.

Les éléments non comestibles tels que les peaux de banane, les coquilles d'œufs, les noyaux de pêche et les os ne sont pas pris en compte dans le gaspillage alimentaire, tout comme les aliments qui deviennent immangeables en raison d'une infection par un agent pathogène alors qu'ils ont été stockés de bonnes conditions (p. ex. pommes de terre).

D'où provient le gaspillage alimentaire?

Le gaspillage alimentaire est présent tout le long de la chaîne de production. Dans l'agriculture, lorsque la récolte ne peut pas avoir lieu correctement, quand la demande est trop faible, ou encore quand les produits qui ne sont pas dans les normes sont mis au rebut. C'est le cas notamment pour les carottes tordues, ou les pommes de terre difformes.

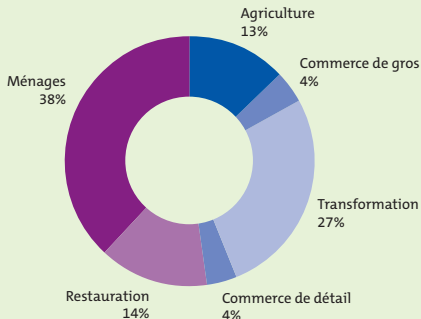
Dans la transformation, le commerce et la restauration, les pertes alimentaires peuvent prendre les formes suivantes:

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

Gaspillage alimentaire : qui a le plus grand impact environnemental?

En Suisse, environ la moitié du gaspillage alimentaire est due aux denrées jetées par les ménages et la restauration, et l'autre moitié est causée par les pertes qui surviennent entre le champ et le panier d'achat.

Domaines en %



Un tiers de nos aliments finissent à la poubelle

Environ un tiers de tous les aliments disponibles en Suisse sont gaspillés entre le champ et l'assiette. Cela correspond à près de 3 millions de tonnes de denrées alimentaires, ou au chargement d'environ 150 000 camions qui, placés les uns derrière les autres, formeraient une colonne de Zurich à Madrid.

Plus une denrée alimentaire est perdue tardivement dans la chaîne alimentaire, plus son impact environnemental est important. C'est pourquoi les ménages et la restauration sont responsables de plus de la moitié de l'impact environnemental du gaspillage alimentaire, alors qu'ils sont à l'origine d'un tiers «seulement» des aliments perdus en termes de volume.

Avec 25 % de l'empreinte alimentaire totale, le gaspillage alimentaire a un impact significatif sur l'environnement.

Quels aliments gaspillés polluent le plus ?

Plus un produit se situe en haut de la liste ci-dessous, plus son impact environnemental est élevé et plus il est important d'en limiter le gaspillage.

Café, cacao (grains, fèves)

Viande de bœuf, beurre

Importations par avion (p. ex. avocats, asperges du Pérou)

Viande de porc, volaille, poisson, fruits de mer

Œufs, fromages, huiles

Pâtes, riz, noix, graines, oléagineux, légumineuses

Légumes produits sous serres chauffées

Pain, pâtisseries

Lait, fruits exotiques

Pommes de terre, pommes, fruits, baies, légumes de saison, salade

Source : Lebensmittelverluste in der Schweiz : Umweltbelastung und Vermeidungspotenzial. OFEV, 2019

Le gaspillage alimentaire coûte cher

Chaque année, les Suissesses et les Suisses jettent environ pour 620 francs d'aliments par personne. Ils dépensent ainsi plusieurs milliards de francs pour des aliments qui ne finiront jamais dans leur assiette ... et c'est sans compter les coûts pour l'environnement, qui n'ont pas encore été calculés.

En règle générale, on considère que ...

- Les pertes alimentaires provenant de produits carnés présentent l'impact environnemental le plus élevé, à l'opposé de celui des produits végétaux. Les produits laitiers et les œufs se situent entre les deux (cf. page 8).
- Plus le lieu de provenance est éloigné et plus la durée de stockage est longue, moins le produit devrait être gaspillé.
- Plus un produit a été transformé (plats cuisinés), plus son impact environnemental est élevé.



Les conséquences du gaspillage

Pour fabriquer, transporter et stocker des denrées alimentaires, il faut de l'énergie, des terres fertiles, de l'eau, des engrais, des produits phytosanitaires et enfin beaucoup de main-d'œuvre. À elle seule, la production de denrées alimentaires a donc un impact environnemental considérable.

Jeter des aliments revient donc à gaspiller de précieuses ressources. En parallèle, la demande accrue de produits alimentaires causée par les pertes restreint l'offre au niveau mondial, alors que la sécurité alimentaire d'un grand nombre de personnes n'est pas garantie.

Les produits alimentaires jetés à l'échelle mondiale, soit 1,6 milliard de tonnes, suffiraient, d'un point de vue calorique, à nourrir environ 3,5 milliards d'êtres humains.

La lutte contre le gaspillage alimentaire commence à la maison!

Les prix bas et la grande disponibilité des aliments réduisent la valeur qu'on leur porte. En Suisse, seul 7 % du salaire annuel en moyenne est consacré à l'achat de denrées alimentaires.

En Suisse, chaque personne jette environ 245 g de nourriture comestible par jour, que ce soit à la poubelle, dans les déchets verts, le compost ou la gamelle des animaux domestiques. Cela équivaut presque à un repas entier et représente 90 kg par personne chaque année. Au total, près d'un million de tonnes de denrées alimentaires sont ainsi jetées annuellement en Suisse.

La plus grande partie de ce gaspillage provient des quantités trop importantes de nourriture achetées ou cuisinées. Jeter une salade du jardin ou une pizza préparée en consommant beaucoup d'énergie, ce n'est pas la même chose. Quant à jeter de la viande, cela revient à gaspiller une grande quantité de ressources.



Astuce n° 1 : Acheter judicieusement

Le gaspillage de nourriture à la maison s'explique principalement par les trop grandes quantités achetées : on prévoit plus que nécessaire, la taille des emballages ne correspond pas à nos besoins ou les menus prévus changent à la dernière minute.

Comment éviter le gaspillage lors des achats?

- Prévoir un plan des menus de la semaine, faire une liste de commissions et calculer les quantités à cuisiner.
- Acheter des produits frais plus fréquemment et en plus petites quantités.
- Faire preuve de retenue en «profitant» des actions.
- Choisir la taille des emballages selon ses propres besoins.
- Acheter les produits surgelés en dernier.

Astuce n° 2 : Interpréter correctement la durée de conservation

«**À consommer jusqu'au**» : désigne la durée de conservation d'aliments rapidement périssables qui doivent être stockés au frais (viande hachée, poisson, produits contenant des œufs crus, etc.). Lorsque cette date est dépassée, ces produits 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 conserver leurs qualités. Beaucoup de produits peuvent être consommés longtemps après la date limite. Ils ne doivent donc 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**» : mention affichée par de nombreux magasins sur des produits rapidement périssables pour pouvoir les trier dans les temps.

Astuce n° 3 : Adapter le stockage

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 gardés 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 stockées à côté d'autres fruits et légumes. Elles dégagent de l'éthylène qui accélère la maturation et la dégradation 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.

Comment stocker correctement les aliments dans le réfrigérateur

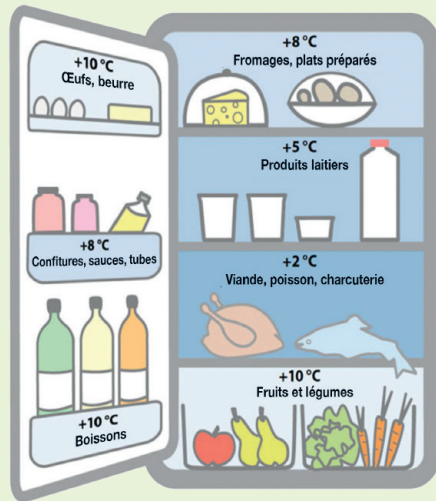


Illustration : bettybossi.ch

Astuce n° 4: Valoriser les restes cuisinés

Souvent, on cuisine plus que nécessaire et les restes ne sont pas utilisés. Pourtant, les restes peuvent être transformés en mets très plaisants avec un peu d'imagination.

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 pâtes aux légumes et à la viande? Ou peut-être les fameuses tranches de pain perdu? Laissez parler votre créativité pour valoriser les restes!

Les recettes créatives des paysannes suisses

Les paysannes suisses savent valoriser et transformer les restes des plats cuisinés car elles ont toujours dû nourrir de grandes tablées, souvent avec peu de moyens. Elles ont aussi une grande conscience de la valeur des aliments et ne se permettent pas de les gaspiller.

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

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à préparer ces recettes.



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

Tourte à la viande hachée

Ingrédients

300 g de farine

1 CC de sel

100 g de beurre froid

1,5 dl d'eau froide

600 g de restes de viande hachée

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). Mélanger les **carottes** et le **poireau** avec la **viande hachée**. 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. Verser le mélange de viande et de légumes sur la pâte puis rabattre les bords de la pâte vers le milieu de la tourte et les mouiller avec de l'eau.



Aplatir la pâte restante selon la taille du moule et la placer comme couvercle. Badigeonner avec un **jaune d'œuf** et faire plusieurs trous avec une fourchette. Cuire pendant 35 à 40 min dans un four préchauffé à 200° C.

Contact: Bäuerinnenverband Appenzell-Innerrhoden
baeuerin.ch

Galettes à la purée de pommes de terre

Ingrédients

600 g de restes de purée de pommes de terre

1 jaune d'œuf

1 pincée de sel

200 g de lardons ou de dés de jambon

1 bouquet de fines herbes fraîches, hachées

7 CS de farine

Panure

Beurre à rôtir

Préparation

Ajouter le **jaune d'œuf**, le **sel**, les **lardons** ou les **dés de jambon** et les **herbes** à la **purée** puis bien mélanger avec la **farine**. La masse doit être modelable et, selon la consistance de la purée, il faudra peut-être ajouter un peu de farine. Former des petites galettes et les rouler dans la **panure**. Cuire les galettes dans le **beurre** jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Contact: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch



Rösti au pain rassis et au Gruyère AOP

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 tranches et en petits morceaux. Les placer dans un plat en alternant une couche de morceaux de pain et une couche de **fromage râpé**. Il est également possible d'utiliser des restes de fromage. 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 à feu vif en les tournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Servir avec une salade mêlée.

Contact : Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband
landfrauen-fr.ch



Gratin aux fruits à la tresse ou au pain brioché

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 de pain brioché rassis
500 g de cerises ou d'autres fruits de saison
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** en mousse. Découper la **tresse** rassie en petits morceaux. Placer en alternant les morceaux de **tresse** et les **cerises** dans un plat à gratin puis arroser avec environ **1 dl d'eau sucrée**.



Verser ensuite le mélange œuf-lait-farine. Cuire le gratin pendant 40 à 50 min dans le four préchauffé à 200° C. Décorer avec du sucre glace.

Contact: Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch

Crumble aux baies

Ingrédients

600 g de baies

40 g de beurre fondu, refroidi

4 CS de sucre

4 CS de noisettes ou de 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 fondu** avec le **sucré**, les **noix** ou **noisettes moulues** et la **farine**, de façon à obtenir des grumeaux de pâte à crumble. Répartir ces grumeaux sur les baies.

Placer le moule dans la partie supérieure du four préchauffé à 200° C pendant 20 à 25 min. 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.

Contact: Kantonal Bäuerrinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch



Pollo tonnato avec des restes de blancs de poulet

Ingrédients

4 à 6 blancs de poulet

150 g de thon en saumure, égoutté
ou 150 g de truite fumée

2 gousses d'ail pressées

½ dl d'huile de colza

½ dl de yogourt nature

½ dl de crème

Fines herbes à volonté, hachées menu

Sel aux herbes et poivre

Préparation

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

Contact: Bäuerinnenverband Uri
baeuerinnen-uri.ch



Gratin de pâtes

Ingrédients

Env. 800 g de restes de pâtes
3 œufs
2 dl de lait
2 dl de crème
Sel
150 g de fromage de montagne valaisan
Herbes fraîches hachées
4 tomates coupées en rondelles

Préparation

Battre les **œufs** avec le **sel**, le **lait**, la **crème** et les **herbes**. Ajouter les deux tiers du **fromage**. Mélanger avec les **pâtes**. 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 les dernières rondelles de tomates et saupoudrer le reste du **fromage**. Cuire dans un four préchauffé à 200° C pendant env. 50 min jusqu'à ce qu'il soit d'une belle couleur dorée.

Contact : Association Valaisanne des Paysannes
cbarman@bluewin.ch



Poêlée aux légumes de saison avec spätzli, crêpes ou pâtes

Ingrédients

600 g à 800 g de restes de spätzli,
de crêpes (coupées en bandes) ou de pâtes
600 g de légumes de saison préparés
(disponibles dans le jardin ou le réfrigérateur)
1 CS de beurre à rôtir
1,5 dl de bouillon
100 g de mascarpone ou de crème acidulée
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 acidulée** ainsi que les **tranches de lard**, assaisonner. Faire cuire les restes de spätzli, de crêpes ou de pâtes dans une poêle et ajouter le mélange de **légumes** et de **tranches de lard**.

Contact: Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel
landfrauen-blbs.ch



Pain perdu

Ingrédients

Quelques tranches de pain rassis
4 œufs (ou substitut)
2 dl de lait (ou de boisson végétale)
Cannelle et sucre
1 tomate et du fromage râpé
1 pincée de sel
Beurre ou huile

Préparation

Si la recette originale est trop classique, il suffit de la compléter avec une délicieuse compote de fruits! Vous préférez le sucré au petit-déjeuner? Aucun problème! Remplacez la cannelle et le sucre par du fromage râpé et des tomates.

Bien mélanger les **œufs** et le **lait** (ou les produits végétaux de substitution) et ajouter une pincée de **sel**. Plonger les **tranches de pain** dans le mélange et laisser bien imbiber. Parallèlement, préchauffer la poêle avec un peu de **beurre** ou d'**huile**. Les tranches doivent brunir lorsqu'on les dépose dans la poêle.



Retourner plusieurs fois jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Variante sucrée: mélanger le **sucre** et la **cannelle** et y tremper les tranches chaudes. Servir aussitôt.

Variante salée: placer le **fromage râpé** et les **tranches de tomate** sur les tranches de pain perdu et mettre au four pendant 5-10 min (environ 200° C).

foodwaste.ch Par amour des aliments

Depuis 2012, foodwaste.ch informe et sensibilise la population suisse sur le sujet du gaspillage alimentaire. Cette association à but non lucratif encourage et soutient le dialogue entre les différents acteurs de la société.

foodwaste.ch fournit des solutions concrètes permettant de réduire le gaspillage alimentaire dans toute la chaîne alimentaire, par exemple grâce aux programmes «Ta ville met la table», «foodsave-bankette.ch» et une exposition interactive itinérante.

Pour en savoir plus : foodwaste.ch



foodwaste.ch

Partner der OGG Bern

savefood.ch Save food, fight waste!

Les Food Ninjas et leur devise sont les éléments centraux d'une initiative de plusieurs années visant à réduire les déchets alimentaires dans les ménages suisses.

Pourquoi une telle initiative?

En Suisse, un tiers de toutes les denrées alimentaires est perdu. Au bout de la chaîne alimentaire, c'est-à-dire dans les ménages, chaque personne gaspille environ 90 kg d'aliments comestibles par an. Cette énorme perte est inacceptable car nous gaspillons ainsi de l'argent et des ressources et nous polluons l'environnement.

Pour en savoir plus : savefood.ch



Édition/diffusion

Campagne «Paysannes & paysans suisses. Pour vous.» en collaboration avec l'Agence d'information agricole romande AGIR

Texte et photos

AS Marketing und Kommunikation
istockphoto.com, S. 2, 10, 13, 37

Contact avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales

info@landfrauen.ch
paysannes.ch

Informations sur le gaspillage alimentaire

foodwaste.ch
savefood.ch

Informations sur l'agriculture suisse

paysanssuisses.ch

Suivez-nous sur

