



**Zéro  
déchet**  
C'est pas si **compliqué** !  
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

# Mieux conserver c'est moins gaspiller!



## 1 - S'organiser

## 2 - Comprendre les étiquettes

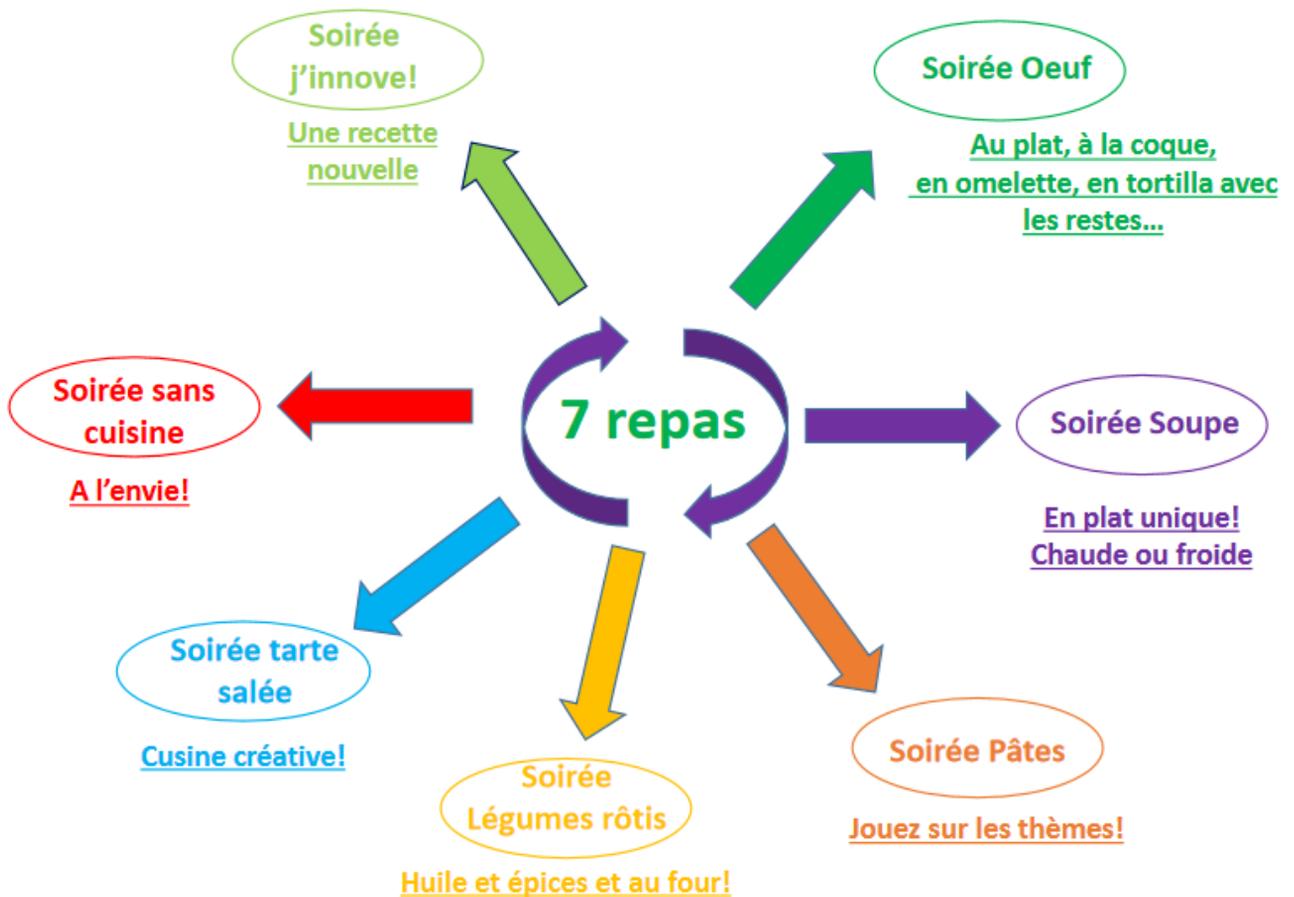
## 3 - Chacun sa place

## 4 - Les techniques de conservation



## 1 - S'organiser

... Encore et encore



Proposition de support ludique d'aide à la réflexion



## 2 - Comprendre les étiquettes DLC, DLUO, DDM....?

**LA RÉGLE EST SIMPLE, IL SUFFIT DE BIEN DIFFÉRENCIER :**

**DDM**  
(date de durabilité minimale, anciennement **DLUO**)

Pour les légumes secs, crèmes dessert, paquets de gâteaux, conserves, confitures... **Au-delà du délai** indiqué, l'aliment **reste consommable**, sans risque pour votre santé. Les produits restent comestibles après la date, ils peuvent seulement perdre de leurs propriétés gustatives.

À consommer de préférence avant fin :  
Best before end :  
Mindestens haltbar bis Ende :  
Ten minste houdbaar tot einde :  
**15 JUL. 2028**

**DLC**  
(date limite de consommation)

Pour les œufs, les laitages, la viande et autres produits frais périssables. **Au-delà de la date** indiquée par la mention, **il existe un risque** d'intoxication alimentaire.

À consommer jusqu'au :  
**31 MARS 2024**

### En pratique

**APRÈS LA DATE (DDM)**

 <b>CRÈME FRAÎCHE STÉRILISÉE OU UHT</b> Jusqu'à 2 semaines après la date si le pot n'a pas été ouvert.	 <b>PRODUITS SECS (RIZ, PÂTES, LENTILLES)</b> Plusieurs années après la date limite. À conserver au sec dans des récipients en verre ou des bocaux fermés.	 <b>MIEL</b> Ne se perime jamais. Il peut blanchir, et va naturellement se cristalliser, ce qui n'empêche pas sa consommation. Les miels industriels contiennent du sucre non naturel.	 <b>LAIT UHT</b> Jusqu'à 2 mois après la date limite s'il n'est pas ouvert. UHT : l'Ultra Haute Température permet de détruire les bactéries.
 <b>SAUCES (MOUTARDE...)</b> Jusqu'à 2 mois après la date limite. Attention, si le pot ou le flacon est déjà ouvert, il faut le consommer rapidement.	 <b>CONSERVES</b> Plusieurs années après la date limite. À conserver dans un endroit sec, veiller à ce que les boîtes ne soient pas percées, gonflées, cabossées ou rouillées.	 <b>SURGELÉS</b> Jusqu'à 1 an (voire plus) après la date limite. Si vous les congélez vous-même, il vaut mieux les consommer dans les mois qui suivent, en indiquant bien la date de congélation. Il est indispensable de respecter la température (-18°C).	 <b>CHOCOLAT</b> Jusqu'à 2 ans après la date limite. Il peut blanchir. S'il est vieux, mieux vaut le mettre dans un dessert pour profiter au mieux des propriétés gustatives restantes.
 <b>BISCUITS-CÉRÉALES</b> Jusqu'à 2 mois après la date limite. À conserver dans une boîte, afin d'éviter qu'ils ramollissent ou que des mites se développent dans l'humidité du carton.	 <b>BEURRE-MARGARINE</b> Jusqu'à 2 mois après la date limite. Les microbes ne se développent pas dans un corps gras. Il peut néanmoins brunir, durcir ou rancir au contact de l'air. Le beurre salé ou 1/2 sel se conservera mieux que le beurre doux.	 <b>FROMAGES</b> Les fromages à pâte cuite (fermentés) sont moins sujets au développement microbien : jusqu'à 2 mois. Les fromages à pâte molle se conservent moins : environ 10 jours. Il faut donc bien respecter la DDM.	 <b>PÂTE À TARTINER</b> Jusqu'à 2 mois après la date limite. Et elle sera encore meilleure si vous la préparez maison !

Source: <https://frigotroc.fr/wp-content/uploads/2018/01/date-de-consommation-1.jpg>





## 3 - Chacun sa place

### ✓ Un endroit propre

Passez régulièrement une éponge vinaigrée dans vos espaces de rangements, et hop point de vue hygiène c'est gagné !

### ✓ La juste quantité

En organisant ses repas et ses courses, on limite la quantité stockée, on garantit alors la fraîcheur et la consommation des aliments.

### ✓ Le bon endroit

Dans le placard pour être à l'abri de la lumière et à une température ambiante

Au réfrigérateur, en respectant les zones (froide, fraîche, porte, bac à légumes).

Pour bien connaître votre réfrigérateur, utilisez un thermomètre dans un verre d'eau placé dans les différentes zones.



## Zoom sur le réfrigérateur

CHAQUE ALIMENT A SA PLACE			
Zone froide < 4°C	Zone fraîche 4 °C à 6°C	Zone tempérée 6 °C à 8°C	Porte 6 °C à 8°C
<ul style="list-style-type: none"> <li>- viandes et poissons crus, crustacés</li> <li>- charcuterie</li> <li>- plats préparés</li> <li>- fromages (lait cru)</li> <li>- produits frais entamés</li> <li>- produits en décongélation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produits laitiers</li> <li>- desserts lactés</li> <li>- fromages frais</li> <li>- fruits et légumes cuits</li> <li>- viandes et poissons cuits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fromages à pâte cuite</li> <li>- fruits et légumes frais (dans le bac prévu à cet effet, 6°C)</li> <li>- fromages en cours d'affinage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- boissons</li> <li>- œufs</li> <li>- beurre</li> <li>- confiture entamée</li> <li>- condiments en tubes et en bocaux</li> </ul>

### Bonnes pratiques

- ✓ Vider son frigo avant de le remplir et le nettoyer
- ✓ Respecter la chaîne du froid
- ✓ Ranger en fonction des dates de péremption
- ✓ Stocker dans des contenants à la juste taille
- ✓ Limiter le temps d'ouverture de la porte
- ✓ Dégivrer une fois tous les 3 mois le congélateur

### Pas de frigo pour nous :

Avocat, melon, pastèque, fruits à noyaux, bananes, tomates, pommes de terre, ail, oignons, herbes aromatiques, œufs.



## 4 - Les méthodes de conservation

### Les conservateurs naturels

- ✓ **Le sel** - En plus de faire ressortir le jus des légumes et de conserver leur croquant, il est aussi un super inhibiteur de pathogènes. Dans le cas de la lactofermentation elle entraîne la formation d'acide lactique qui joue le rôle de conservateur naturel.
- ✓ **Le sucre** - Le sucre agit ainsi comme un conservateur naturel à partir d'une certaine concentration. Quand leur milieu de vie est trop concentré, les micro-organismes ne peuvent plus absorber d'eau et même se déshydratent.
- ✓ **L'huile** - Antioxydant naturel, elle empêche le contact de l'air avec les aliments. Une fois complètement immergés dans l'huile, les légumes et autres aliments se gardent plusieurs années. Ajouter des aromates à l'huile permet de parfumer agréablement.
- ✓ **Le vinaigre** - Stoppe le développement des micro-organismes
- ✓ **L'alcool**
- ✓ **Au naturel**

Il est important d'utiliser des produits bruts, non raffinés et biologiques.



## 4 - Les méthodes de conservation

### Les bonnes pratiques

- ✓ Stériliser les bocaux
- ✓ Choisir les contenants à la juste taille
- ✓ Utiliser des aliments frais de qualité
- ✓ Blanchir les aliments si nécessaire
- ✓ Remplir jusqu'à 2 cm du bord

### La bonne température

- ✓ Déshydratation – 42 degrés maximum pour garder intacts les aliments
- ✓ Pasteurisation – Inférieur à 100 degrés, vise à prolonger la durée de conservation d'un aliment frais tout en conservant un maximum de ses qualités nutritives, gustatives.
- ✓ Stérilisation – Supérieur à 100 degrés, pour une conservation longue, la totalité des micro-organismes sont détruits.
- ✓ Congélation – Entre -9 et -18 degrés en moyenne
- ✓ Lacto-fermentation – Température entre 15 et 25 degrés



## 4 – Les méthodes de conservation



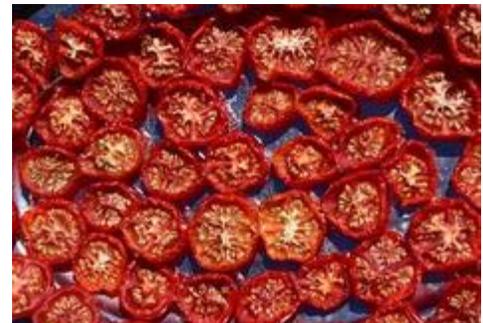
Congélation



Conservation au vinaigre



Conserves à l'huile



Déshydratation



Lacto-fermentation



Conservation sans réfrigérateur



## Zoom sur la lacto-fermentation

**Conservation avantageuse** : longue durée, facile, saine, sécuritaire, économique, écologique.

**Aucune perte de nutriments**, contrairement à la plupart des autres méthodes de conservation.

**Améliore la valeur nutritionnelle** des aliments (minéraux et vitamines notamment).

**Améliore le système digestif** (santé intestinale, équilibre du microbiote...)

**Permet une meilleure assimilation** des nutriments.

**Saveur unique** : change le goût de l'aliment.

Pour les légumes riches en eau, comme les courgettes, on privilégie une découpe fine (julienne, râpé, etc.) et on les malaxe avec du sel avec un ratio de 10 g de sel par kilo de légumes.

Pour les légumes moins riches en eau, les légumes à fermenter entiers ou en gros morceaux, on ajoute de la saumure. (mélange d'eau et de sel – 30 g de sel par litre d'eau)

4 à 6 semaines permettent d'obtenir un résultat gustatif optimal.

Pour savoir si la lacto-fermentation est réussie, fiez-vous à votre nez 😊



## Lacto-fermentation

### Ingrédients

- Légumes crus bio
- Saumure (1 litre d'eau avec 30 g de sel non raffiné)



### Préparation

1. Remplir un bocal de légumes bio râpés ou découpés en fins morceaux.
2. Intercaler des épices/aromates selon votre goût.
3. Verser dessus de la saumure\* en remplissant le bocal jusqu'à 2 cm du bord.
4. Tasser avec un pilon jusqu'à ce que tout l'air soit chassé.
5. Fermer le bocal, étiqueter et dater.
6. Garder une semaine à température ambiante dans votre cuisine sur une assiette. (Avec la fermentation, le bocal même fermé peut déborder les premiers jours)
7. Puis conserver dans un endroit frais à l'abri de la lumière au minimum 6 semaines supplémentaires.

A déguster en apéritif, dans vos salades ou en complément de vos plats principaux.

Une fois ouvert, placer le bocal au réfrigérateur.



## Pickles

### Ingrédients

- Légumes frais bio
- Sel non raffiné
- Vinaigre



### Préparation

1. La première étape dépend du légume :
  - Pour le fenouil, le brocoli, les carottes, le céleri, les betteraves..., blanchir quelques minutes à l'eau bouillante avant de plonger dans l'eau froide.
  - Pour le chou rouge, les cornichons, les haricots, les poivrons..., dégorger avec du sel de 12 à 24 heures avant de bien rincer à l'eau et d'essuyer.
2. Remplir de légumes un bocal à vis qui ferme hermétiquement et préalablement stérilisé dans l'eau bouillante (10 minutes).
3. Ajouter du vinaigre porté à ébullition avec des aromates et des épices (feuilles de laurier, clous de girofle, sel...), sauf pour les betteraves sur lesquelles on place du vinaigre bouilli puis refroidi. Le vinaigre doit complètement recouvrir les légumes.
4. Fermer le bocal, le retourner brièvement, l'étiqueter puis laisser macérer 1 mois avant de déguster.

La préparation se conserve environ 3 mois fermée et au frais.

Source: <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-ses-conserves-maison-au-vinaigre>



## Graines de tournesol germées et déshydratées

### Ingrédients

- Graines de tournesol décortiquées bio



### Préparation

1. Faire germer les graines de tournesol :
  - Les tremper 8 h dans une eau filtrée
  - Bien rincer
  - Laisser germer 2-3 jours dans une passoire en les passant sous l'eau 2 fois par jour
2. Les déshydrater
  - Bien étaler les graines sur une plaque
  - Les faire sécher à l'air libre en extérieur pendant environ 24h
  - Une fois bien sèches, les stocker dans un bocal fermé.

A déguster dans les granolas, les salades,...



## Chips de kale au curry

### Ingrédients

- 350 g de chou kale
- 110 g de noix de cajou (trempées 4h)
- 120 ml d'eau
- 1 cs de curry
- $\frac{3}{4}$  cc de sel



### Préparation

1. Débarrasser les feuilles de leurs tiges.
2. Mixer tous les ingrédients sauf le chou.
3. Rouler les feuilles dans la crème et les malaxer.
4. Faire sécher 12h au déshydrateur.
5. A conserver dans un récipient hermétique.

Source: "L'instant Cru" Marie-Sophie L. Ed Albin Michel



**Zéro  
déchet**  
C'est pas si **compliqué** !  
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

## Sources et références

Lacto-Fermentation :

<https://www.mesbienfaits.com/lacto-fermentation/>

<https://alimentsain.fr/conservation/lactofermentation/methode/>

Conservation :

“Zéro déchet Zéro gaspi” – Lisa Masset Ed. Jouvence

“Les conserves naturelles des 4 saisons” Ed. Terre Vivante