

# Électroménager : limitons ensemble le gaspillage alimentaire !

---



GUIDE PRATIQUE  
POUR LIMITER  
LE **GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE**  
À L'AIDE DE VOS APPAREILS  
ÉLECTROMÉNAGERS

# PRÉSERVER VOS PRODUITS FRAIS ET VOS PLATS CUISINÉS

## Des astuces simples & accessibles à tous

### LE RÉFRIGÉRATEUR

Évaluez bien vos besoins de stockage :

- Moins de 250 litres pour une personne seule,
- Entre 250 et 330 litres pour une famille de 2 à 3 personnes,
- Plus de 330 litres pour une famille de 4 personnes ou plus.

Faites l'inventaire de votre réfrigérateur avant de faire vos courses. Certains réfrigérateurs de dernière génération sont équipés d'une caméra intégrée. Ils permettent de visualiser toutes les denrées stockées sur une application dédiée, disponible sur votre smartphone !

À votre retour, placez tous les aliments qui doivent être conservés au froid dans votre réfrigérateur.

Réglez bien le thermostat de votre réfrigérateur. Pour cela, référez-vous à la notice d'utilisation de l'appareil.

Ne surchargez pas le réfrigérateur.

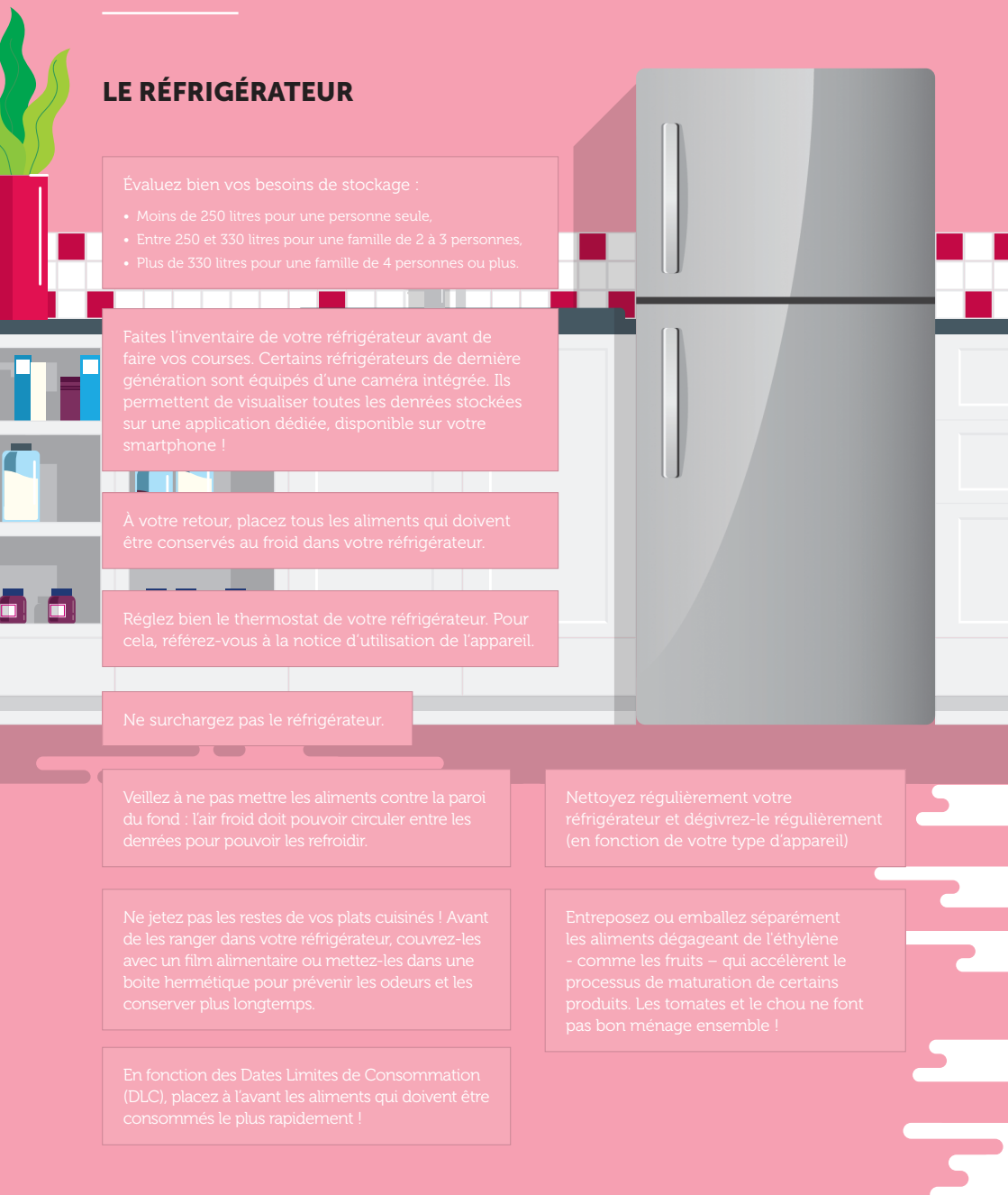
Veillez à ne pas mettre les aliments contre la paroi du fond : l'air froid doit pouvoir circuler entre les denrées pour pouvoir les refroidir.

Ne jetez pas les restes de vos plats cuisinés ! Avant de les ranger dans votre réfrigérateur, couvrez-les avec un film alimentaire ou mettez-les dans une boîte hermétique pour prévenir les odeurs et les conserver plus longtemps.

En fonction des Dates Limites de Consommation (DLC), placez à l'avant les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement !

Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur et dégivrez-le régulièrement (en fonction de votre type d'appareil)

Entreposez ou emballez séparément les aliments dégageant de l'éthylène - comme les fruits - qui accélèrent le processus de maturation de certains produits. Les tomates et le chou ne font pas bon ménage ensemble !



Pensez à ranger les aliments correctement !

- Pour cela, consultez les températures de conservation figurant sur les emballages des aliments. À suivre sans modération !
- Utilisez le bac à légumes pour les préserver (exceptés l'ail, l'oignon et les pommes de terre qui se conservent au sec). Les températures sont comprises entre 8 et 10°C et permettent une maturation lente du produit. À noter : il faut éviter de les mélanger et ne pas les laver, cela les fait mûrir plus vite !
- Privilégiez la porte de l'appareil pour entreposer les boissons, le beurre, les œufs et les sauces.

Qu'en est-il des autres aliments ?

- Référez-vous à la notice d'utilisation de votre appareil pour choisir le compartiment le plus adapté ! Selon la technologie et le modèle de votre réfrigérateur, les préconisations des fabricants sont différentes. Pour un réfrigérateur à froid statique par exemple, il existe une zone froide – entre 0 et 4 degrés – spécifiquement dédiée à la conservation des denrées hautement périssables (viandes, charcuteries cuites et à cuire, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés, plats en sauce, pâtisseries, etc.).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Il existe trois technologies d'appareils**

### **Froid statique**

Le froid statique répartit le froid librement dans l'appareil et nécessite de ranger les aliments en fonction des zones de stockage et leurs différentes températures.

### **Froid brassé**

Le froid brassé assure une température homogène et réduit la formation du givre dans le réfrigérateur.

### **Froid ventilé**

Le froid ventilé ou « No Frost » assure une meilleure répartition du froid et un refroidissement plus rapide des aliments. Par ailleurs, l'appareil ne nécessite pas de dégivrage !

Pour en savoir plus, rappelez-vous à la notice d'utilisation de votre appareil.

# CUISINER LES RESTES

Des astuces simples & accessibles à tous

## BLENDER, MIXEUR, CENTRIFUGEUSE ET ROBOT CULINAIRE

Les blenders, mixeurs et robots sont très utiles pour concocter soupes, smoothies, jus et compotes à base de fruits et légumes très mûrs !

Après utilisation d'un extracteur de jus ou d'une centrifugeuse, vous pouvez réutiliser les pulpes. Par exemple, les pulpes d'une carotte sont excellentes dans un carrot cake !

N'oubliez pas également que les épluchures et autres fibres non comestibles, peuvent être compostées.

## CONSEILS & IDEES !



N'hésitez pas à vous rapprocher des marques et de leur communauté qui partagent de nombreuses astuces et recettes avec les restes !

## GRILLE-PAIN, FOUR, FOUR À MICRO-ONDES ET PLAQUES DE CUISSON

Pensez également à vos appareils de cuisson pour réaliser compotes, soupes et confitures ! À l'aide de votre four micro-ondes, réalisez de bonnes confitures avec vos fruits en quelques minutes.

Le grille-pain est, quant à lui, une aide précieuse pour transformer votre pain un peu rassis en savoureuses tartines grillées.

Le four est très utile pour préparer gratins, tians de légumes et tartes à base de fruits et légumes trop mûrs.

Autre astuce pour le pain très sec : il suffit de l'humidifier, puis de le mettre au four pendant 5 min à 180°C.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le « **cuisiner maison** » est plébiscité par **80%** des Français.\*

\* Étude Gifam - Leviers d'avenir 2019





# QUE FAIRE AVEC SES ALIMENTS DATÉS ?

Des astuces simples  
& accessibles à tous

---

LA RECETTE  
DE **CHRISTOPHE  
ARIBERT,**  
CHEF 2 ÉTOILES  
DE « LA MAISON ARIBERT »

**Christophe Aribert** chef engagé et inspiré, propose une cuisine de saison, locale et bio, respectueuse de la nature. Deux étoiles au Guide Michelin et quatre toques au Gault et Millau, Christophe Aribert vient d'ouvrir un nouvel hôtel-restaurant à la croisée des massifs de la Chartreuse, du Vercors, et de Belledonne, au cœur du parc d'Uriage-les-Bains.

Pour plus d'informations :  
<https://maisonaribert.com/>

## EN CUISINE RIEN NE SE PERD !

Un principe partagé  
par le Chef deux Etoiles  
de « la Maison Aribert »  
qui nous livre une recette  
entièrement végétale  
où même les épluchures  
trouvent une place  
dans nos assiettes !

### ÉPICERIE

(De 4 à 6 personnes)

- 2 aubergines
- 8 carottes
- 500g de haricots rouges
- 1 boule de céleri
- 1L de lait UHT
- Herbes aromatiques et fleurs
- Graines torrifiées (selon vos préférences)
- 1 poireau
- 1 courgette
- 1 poivron
- 500g de haricots verts
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Huile d'olive
- Beurre



# ASSIETTE VÉGÉTALE

## Préparation :

### Bouillon de légumes :

- Garder les épluchures des légumes et les mettre à infuser dans une grande quantité d'eau
- Filtrer puis réserver le bouillon

### Crème de céleri rave :

- Éplucher et cuire le céleri rave dans le lait pendant environ 30 min
- Égoutter en réservant le lait
- Mixer le céleri avec une noisette de beurre au mixeur classique

### Préparation des légumes :

- Couper un tiers de la courgette finement à la mandoline (rondelles)
- Couper en julienne : un demi-poivron, les carottes, le reste de la courgette et le poireau
- Émincer finement le reste du poivron et le cuire dans de l'huile d'olive à basse température avec thym et romarin
- Mettre la julienne de légumes à mariner avec de l'huile de sésame et de la sauce soja

### Rôtir les aubergines :

- Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur
- Les arroser d'huile d'olive, de sel, de thym et d'ail finement haché
- Les disposer sur une plaque, recouvrir d'un papier aluminium et les mettre à rôtir au four à 180 degrés

### Crémeuse de haricots Rouges :

- La veille, mettre à tremper les haricots rouges
- Le lendemain, mettre dans une casserole avec un oignon et recouvrir d'1L 1/2 d'eau salée, porter à ébullition et laisser mijoter environ 1h30
- Mixer ensuite au mixeur traditionnel pour obtenir une crémeuse

### Autres :

- Cuire les rondelles de courgettes (préalablement coupées à la mandoline) dans le bouillon de légumes et mixer après les avoir égouttées
- Cuire les haricots verts à l'anglaise et mixer avec un peu d'eau de cuisson
- Cueillir des fleurs de plantes aromatiques (thym, estragon, agastache...)
- À l'aide d'un mixeur plongeant, émulsionner le lait de céleri rave pour faire une mousse

### Dressage :

- Disposer l'aubergine au centre de l'assiette
- Mettre les différentes crémeuses tout autour avec les différents légumes
- Déposer une cuillère d'émulsion de lait de céleri rave sur l'aubergine
- Saler/poivrer
- Ajouter les fleurs en décoration ainsi que les graines torrifiées (sésame, courge...)

# FOCUS SUR...

La différence entre  
la Date Limite de Consommation (DLC)  
et la Date de Durabilité Minimale (DDM)

Si 58% des consommateurs sont attentifs aux dates de péremption, la confusion entre les deux types de dates persiste.

Mal comprises, elles sont responsables de 10% des 88 millions de tonnes de gaspillage alimentaire produites chaque année en Europe.\*

\* European Commission

## LA DATE LIMITE DE CONSOMMATION

À consommer  
jusqu'au :

**01.04.19**

Après cette date, le produit est périmé et non consommable.

## DATE DE DURABILITÉ MINIMALE

À consommer  
de préférence avant le :

**01.04.19**

Une fois la date passée, le produit peut être consommé. Il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités gustatives.







## C'EST INNOVANT!

Cueillez vos fruits et légumes à la dernière minute, grâce à votre potager d'intérieur ! Il suffit de déposer des capsules de graines et de terreau dans la mini-jardinière, sous une lampe basse consommation qui diffuse la bonne lumière, pour faire pousser ciboulette, basilic, ou même tomates cerises.

# CONSERVER VOS ALIMENTS SUR LA DURÉE

Des astuces simples & accessibles à tous

## LE CONGÉLATEUR

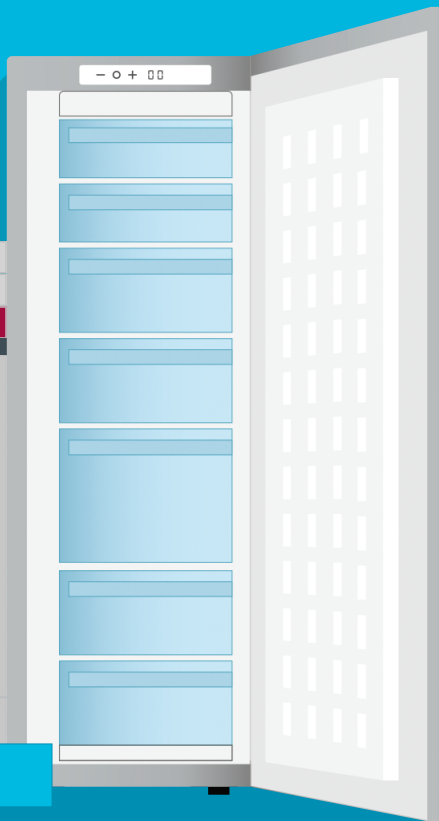
Rien ne se perd ! La plupart des aliments, cuisinés ou crus, se congèlent. Même les légumes ! N'oubliez pas de bien les sécher à l'aide d'un torchon ou de papier absorbant et de les mettre dans un sac de congélation avant de les ranger.

Vous êtes seul, en couple ou en famille ? Congelez par portion pour décongeler ce dont vous avez besoin quand vous le souhaitez.

Rangez votre congélateur ! Si vous êtes équipés d'un congélateur armoire ou coffre, placez au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

N'oubliez pas également d'indiquer la nature et la date de congélation du produit.

Et pensez à le nettoyer au moins une fois par an !



## CONSEILS & IDÉES !



*Basilic, menthe, coriandre, ciboulette, estragon, persil ou encore romarin, vous pouvez congeler les herbes aromatiques dans des sacs à congélation.*

*Conservées de cette façon, elles se décongèlent très rapidement, sans faire de bloc !*

Et pour une utilisation optimale, dégivrez-le régulièrement notamment si votre appareil n'est pas doté de la technologie « no frost » ou est équipé d'un système de dégivrage automatique.



## 3 RÈGLES POUR BIEN DÉCONGELER

- 1 | **Ne jamais décongeler un aliment à l'air libre : la décongélation doit être réalisée soit au réfrigérateur, soit au four à micro-ondes en mode « décongélation ».**
- 2 | **Une fois décongelé, veillez à consommer rapidement l'aliment !**
- 3 | **En aucun cas, il ne doit être recongelé.**



*Pour s'assurer qu'aucune panne électrique n'est survenue dans le congélateur, placez une bouteille à moitié remplie d'eau. Une fois qu'elle est glacée, retournez la bouteille. Si la glace descend, cela signifie qu'une décongélation est survenue. Et la chaîne du froid brisée !\**

\* Ministère de l'agriculture

## LES APPAREILS DE MISE SOUS VIDE

Il existe aussi les appareils de mise sous vide ! Le principe est simple : il permet de retirer l'oxygène présent dans le sac et bloque ainsi les micro-organismes à l'origine de la fermentation des aliments. Une option qui permet de prolonger efficacement la durée de vie des aliments !



## C'EST INNOVANT !

Cette fonctionnalité est aujourd'hui également intégrée dans de nombreux appareils, comme les réfrigérateurs et fours avec tiroir de mise sous vide intégré. Les fours de ce type permettent notamment la cuisson sous vide, une technique utilisée pour préserver toutes les saveurs des aliments.

# LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

à l'aide de vos appareils électroménagers, c'est possible !

En tant que marques présentes dans toutes les maisons, nous innovons chaque jour pour proposer des produits à même de répondre aux besoins de chacun au quotidien, mais aussi pour proposer des solutions vis-à-vis d'enjeux plus vastes, comme faire des économies d'énergie ou... éviter le gaspillage alimentaire. Ce dernier représente 30 kg par an et par habitant - dont 7 kg d'aliments encore emballés\*. Nous avons tous conscience de l'importance d'agir mais n'avons pas toujours le temps - ni les idées - pour passer à l'action !

C'est pourquoi le groupement des marques d'appareils pour la maison est heureux de vous offrir ce guide qui recense de nombreuses astuces simples et pratiques pour lutter contre le gaspillage alimentaire à l'aide de vos appareils électroménagers.

Bonne lecture !

\* Source : Ademe



## SOURCES & RÉFÉRENCES :

- Ademe
- European Commission  
FUSIONS project, 2016
- European Commission  
Infographic on date marking
- Ministère de l'Agriculture  
et de l'Alimentation
- Les Frigos Solidaires  
Identités Mutuelle
- Etude Gifam  
Leviers d'avenir 2019

WWW.GIFAM.FR

