



# LE PAIN

N'en perdez pas une miette !



Comment le conserver

Gestes et recettes anti-gaspi





Fabriqué avec de la farine, du sel, de l'eau et de la levure, le pain a une durée de vie assez courte de 1 à 6 jours. Pour éviter d'en jeter, voilà quelques astuces anti-gaspi!

4,5 kg

de pain jetés par chaque Français chaque année soit près de **450 tonnes gaspillées** dans le Pays Voironnais.



## Comment le conserver ?

### AVANT QU'IL DURCISSE



Pour le conserver le + longtemps possible, il faut le **mettre à l'abri**, à **température ambiante** et sans le trancher sauf s'il est consommé immédiatement.



Privilégiez les **sacs en toile** ou un **torchon** propre et sec pour l'emballer et ainsi conserver son croustillant. La **huche** ou **boîte à pain** est aussi efficace; l'idéal étant de combiner les 2!

### SI VOUS VOULEZ CONGELER VOTRE PAIN

Il faut le faire le plus tôt possible après l'achat. Enveloppez-le dans un sac plastique. La décongélation doit se faire à l'air libre, ou au four si vous manquez de temps.



Le four à micro-ondes est déconseillé car il modifie la consistance du pain.

PENSEZ-Y!

Déjà tranché, vous pourrez décongeler uniquement les tranches dont vous avez besoin, car une fois décongelé, le pain ne peut pas être recongelé.

### ASTUCE

Pour le garder + longtemps, conservez votre pain avec une branche de céleri, un morceau de pomme de terre ou de pomme.



### APRÈS QU'IL AIT DURCI

Si votre pain est dur, ne le jetez pas, VOUS POUVEZ ENCORE L'UTILISER !

Pour le consommer, vous pouvez le **réhydrater** :



#### AU FOUR TRADITIONNEL

Humidifiez le pain sous un filet d'eau, placez-le au four 5 minutes à 70°C, le pain sera de nouveau croustillant.



#### AU FOUR MICRO-ONDES

Enroulez-le dans une feuille de papier absorbant et chauffez-le 1 à 2 minutes selon sa taille, le pain sera suffisamment moelleux mais pas croustillant comme au four traditionnel.

Sinon vous pouvez l'utiliser dans des recettes faciles!





# Recettes faciles anti-gaspi !

Recette n°1

## Les croûtons

**Pour vos soupes et salades, un agrément croustillant !**

- > Coupez le pain durci en petits morceaux.
- > Pour les parfumer, vous pouvez les frotter à l'ail, ajouter de l'huile d'olive et/ou saupoudrer de parmesan, épices ou herbes de Provence.
- > Passez-les au four 5 minutes à 200°C (th.6) ou à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

→ À conserver dans une boîte hermétique.

Recette n°3

## La farce à légumes

**L'idée gourmande**

- > Imbibez le pain en morceaux avec le lait.
- > Mélangez 1 ou 2 œuf(s) entier(s) avec d'autres ingrédients (viande, poisson, légumes, oignon, ail, persil, herbes aromatiques).
- > Mélangez le tout et utilisez cette farce dans des légumes vidés ou de la volaille.

→ À conserver 2-3 mois au congélateur dans une boîte hermétique, 2-3 jours seulement au réfrigérateur.

## La chapelure

**Saine et astucieuse**

- > Coupez le pain en tranches.
- > Si le pain n'est pas complètement sec, mettez les tranches au four 30 minutes à 80 - 100°C.
- > Une fois refroidies, passez les tranches au mixeur.

→ À conserver ensuite dans une boîte hermétique jusqu'à 3 mois !

**IDÉE +**

Ne pas allumer votre four exprès, profitez de la cuisson d'un plat.

## Le pain perdu

**La traditionnelle recette de nos grands-mères**

- > 25 cl de lait
- > 3 œufs
- > 75 g de sucre
- > 6 tranches épaisses de pain sec

- > Mélangez les œufs, le lait et le sucre.
- > Laissez imbiber les tranches de pain dans ce mélange 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.
- > Faites revenir à la poêle avec un peu de matière grasse ou éventuellement au four dans un plat beurré.
- > À déguster sucré (sirop d'érable, compotes de fruits, confiture, cannelle, vanille) ou salé (fromage, œufs mollets, fromage blanc aillé et ciboulette).

→ À conserver 48 h maximum au réfrigérateur.

20 kg

## LES BONS GESTES

par an et par habitant de **nourriture consommable jetés**.

Pour l'éviter, achetez malin, conservez bien vos aliments et cuisinez astucieusement.

LE + :

DES ÉCONOMIES !

### Bonnes idées pour moins gaspiller

Je fais une liste de courses → 

Attention aux dates limites de consommation ! 

Je prépare des quantités adaptées 

Je cuisine les restes de repas 

Je congèle les produits avant qu'il ne soit trop tard 

Au resto, j'emmène mes restes grâce au « Gourmet bag » 

Gâcher du pain, c'est aussi gaspiller de l'eau et de l'énergie, alors prenons **DÈS MAINTENANT DE BONNES HABITUDES**

Jeter une baguette de pain c'est :

→ Rouler **1 km** en voiture\* 

→ Laisser éclairer une lampe pendant **24 h\*** 

→ Gaspiller l'eau d'un bain, soit environ **200 litres** 

\* soit l'émission de 140 g de CO<sub>2</sub>

ENVIE DE PARTICIPER À UN ATELIER ZÉRO DÉCHET ?

Sur inscription : [zerodechet@paysvoironnais.com](mailto:zerodechet@paysvoironnais.com)

ou sur [www.paysvoironnais.com](http://www.paysvoironnais.com) rubrique déchets / Objectif zéro déchet

[www.paysvoironnais.com](http://www.paysvoironnais.com)