



◆ ◆ ◆ DLC ET DDM ?

👉 **DLC = Date Limite de Consommation**

Quand tu vois "**à consommer jusqu'au...**",
fais attention !

C'est pour les aliments très fragiles, comme :
**le jambon, le lait frais, les yaourts, les plats
cuisinés frais...**

Après cette date, tu risques de tomber
malade. Donc si c'est dépassé, on jette.

👉 **DDM = Date de Durabilité Minimale**

Quand tu vois "**à consommer de préférence
avant...**", pas de panique !

C'est pour les produits qui se conservent
longtemps, comme :

**le lait UHT, les pâtes, le riz, les gâteaux,
la confiture, la bière, le miel...**

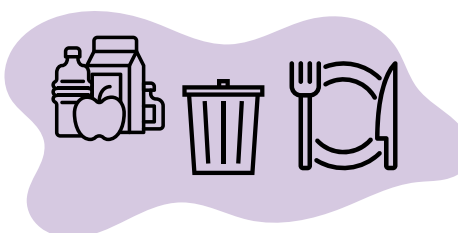
Après cette date, ce n'est pas dangereux,
mais le goût, l'odeur ou la texture peuvent
changer un peu.

Résumé : ça se mange encore !

* NOTRE PROJET

Nous sommes **7 étudiants en
communication à la HELHa de Tournai**.
Dans le cadre de notre projet citoyen, nous
avons choisi de **sensibiliser les élèves au
gaspillage alimentaire** à travers un livret
pratique.

Il contient **des idées de recettes simples**
pour utiliser les restes du quotidien, ainsi
qu'**une partie informative sur les dates de
péremption (DLC et DDM)**, pour mieux
comprendre ce qu'on peut encore
consommer en toute sécurité.



LIVRET ANTI- GASPILLAGE



UN PROJET DE :

Godart Marie-Océane
Plusquin Chloé
Musy Rapahaël
Mynsberghe Amandine
Dujardin Arthur
Manche Léo
Deknudt Kylian



RECETTES ANTI-GASPI

PAIN RASSIS

Pain perdu

Transformez du pain sec en un délicieux goûter moelleux.

Chapelure maison

Mixez le pain dur pour l'utiliser dans vos gratins.

Cookies au pain rassis

Une alternative originale pour recycler le pain en dessert.



**PENSEZ À CONGELER VOS RESTES
POUR LES SAUVER À TEMPS !**

FRUITS TROP MÛRS

Mug cake à la banane

Une banane trop mûre suffit pour un dessert rapide.

Banana bread

La recette incontournable pour éviter de jeter des bananes noircies.

Smoothie

Mixez tous vos fruits très mûrs pour une boisson vitaminée.

LÉGUMES FATIGUÉS

Soupe vide-frigo

Un grand classique pour utiliser les légumes un peu mous.

Poêlée improvisée

Faites revenir vos restes avec des épices, tout simplement.

Sauce tomate maison

Les tomates trop mûres sont idéales pour cuisiner une sauce maison.

RESTES DIVERS

Wrap pizza

Tartinez un vieux wrap avec ce qu'il reste dans le frigo et enfournez.

Croque-monsieur

Jambon, fromage, légumes... tout est bon dans un croque !



Gratin de pâtes

Une solution gourmande pour finir les restes de pâtes.



Omelette

Rapide, économique et personnalisable avec ce qu'il reste dans le frigo.



Cake salé au fromage

Parfait pour recycler les restes de fromages râpés ou en morceaux.



Riz sauté

Faites revenir du riz avec un œuf, des légumes et un peu de sauce soja.

Galettes de pommes de terre

Écrasez-les avec un œuf et faites-les dorer à la poêle.