



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.



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 CONGÉLER 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.

