

FÉDÉ mag

SEPTEMBRE / NOVEMBRE 2017



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

... # 2 1

RENTRÉE FW-B: LE PLEIN DE NOUVEAUTÉS

DOSSIER



www.fw-b.be

- **P.28 Secrétariat général** La cellule Energie
- **P.32 Sport** Adeps for Life 2
- **P.35 Aide à la jeunesse** Nouvelle gestion des places en IPPJ



ZÉRO GASPI! LA MÉTHODE POUR JETER MOINS ET VIVRE MIEUX

Rencontre avec Yoneko NURTANTIO, coauteure du livre « Zéro gaspi! ».

Pourriez-vous vous présenter et nous expliquer en quelques mots comment vous en êtes venue à écrire « Zéro gaspi! »?

Je travaille depuis un peu plus de deux ans dans les bâtiments du Ministère pour un service autonome appelé AEQES¹. À côté de mon emploi, j'ai récemment publié avec ma maman un guide pratique intitulé « Zéro gaspi! La méthode pour jeter moins et vivre mieux ». L'idée est partie d'un chiffre qui nous a profondément choquées: aujourd'hui, en Europe, un aliment sur quatre échoue dans les poubelles. Au total, 88 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année². Parmi nous, de nombreuses personnes souhaitent agir contre ce phénomène, mais on ne sait pas toujours par où commencer. « Zéro gaspi! » est là pour fournir des idées!

Quel est le message-clé du livre?

« Zéro gaspi! » porte un message très simple: en limitant le gaspillage alimentaire, on augmente automatiquement son pouvoir d'achat. C'est logique. Et nous en avons fait l'expérience: dans notre famille, nous utilisons 6 euros par jour et par personne pour nous nourrir (c'est-à-dire 40% de moins que la moyenne des ménages Français³). Moins gaspiller, c'est à la portée de tous. Et ça fait la différence en termes de budget.

Pourtant, on entend souvent dire que consommer de manière écologique, cela coûte plus cher. Alors, info ou intox?

Contrairement à ce que l'on croit, écologie rime souvent avec économie. Par exemple, concocter vous-même votre chapelure ou votre vinaigrette, c'est plus sain, plus green... mais aussi beaucoup moins cher que d'acheter des viandes ou des salades préparées. Par ailleurs, prendre soin de son alimentation en sélectionnant des produits de meilleure qualité, c'est autant d'argent que vous investissez dans votre santé... et que vous ne dépenserez pas en frais médicaux.

Prenons un exemple concret. Vous avez invité des amis et il reste de la nourriture. Que faites-vous?

Le soir même, j'ai été attentive à emballer les fonds de plats rapidement au frigo, pour qu'ils restent appétissants. Je reprends les bâtonnets de légumes de l'apéro d'hier pour les mixer en potage. Ensuite, je mise sur un gratin: il me reste à coup sûr un paquet de pâtes, du fromage, un peu de lait et 2 œufs en stock. Il me suffit d'y ajouter les restes de viande ou de légumes de la veille pour composer le plat du jour (ndlr. une recette complète de gratin « Zéro gaspi! » figure en page 39 de ce numéro).

À quand le prochain livre? Vous avez des projets pour la suite?

Oui, bien sûr, nous avons d'autres projets en coulisses! Pour être tenus au courant, il suffit de suivre notre actualité sur Instagram (@nurtantioprojects) et sur notre site web (www.nurtantio-projects.com), où vous trouverez d'ailleurs les vidéos et astuces en images pour faire vos premiers pas ou progresser en mode « Zéro gaspi! »

www.nurtantio-projects.com

Instagram: @nurtantioprojects

#zerogaspi

Référence:

Marie-Louise BRUYÈRE et Yoneko NURTANTIO, Zéro gaspi! La méthode pour jeter moins et vivre mieux, Larousse Poche, 2017, 192 p. (7,80 euros).

Propos recueillis par Aurore Coulon,
Direction du Développement durable

¹ AEQES: Agence pour l'évaluation de la qualité de l'enseignement supérieur.

² Cf. e.g.: « Infographie: les chiffres du gaspillage alimentaire dans l'Union européenne », communiqué de presse diffusé le 15 mai 2017 par le Parlement européen (disponible sur: <http://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20170505STO73528/infographie-les-chiffres-du-gaspillage-alimentaire-dans-l-union-europeenne>).

³ TEST AVIS, « Quel est le budget alimentaire moyen des français en 2017? » Disponible sur: <https://testavis.fr/budget-alimentaire-2016/>.

GALETTES DE PÂTES « ZÉRO GASPI » !

YONEKO NURTANTIO, Agence pour l'Évaluation de la Qualité de l'Enseignement Supérieur (AEQS)

C'EST VOUS LE CHEF ●●●

Tenté(e), intéressé(e) ou motivé(e) à participer à un prochain numéro de "C'est vous le chef !" ? N'hésitez pas à nous le faire savoir : fedemag@cfwb.be



Préparation :
5 min



Cuisson :
15 min



Difficulté

Ingrédients suggérés (pour 4 personnes)

- 300 g de restes de macaronis/fusilli/coquillettes/...
- 3 œufs + 100 g de fromage à râper + 15 cl de crème fraîche (+ une noix de beurre)
- Poivre et sel + quelques brins de ciboulette
- Ce qu'il reste au frigo: 2 tranches de jambon/1 courgette/2 tomates/des restes de volaille/...
- De la salade en accompagnement

Recette

- **Préparation :** Préchauffez le four à 200°C.
- Mélangez les œufs dans un grand saladier.
- Ajoutez-y tous les ingrédients (excepté le fromage) : la crème fraîche, les pâtes, l'assaisonnement et tous les restes que vous aurez découpés en petits morceaux. Mélangez.
- Glissez des caissettes en papier dans votre moule à muffins et versez-y la préparation (à défaut, beurrez un plat à gratin). Râpez le fromage et saupoudrez-le sur les galettes.
- Enfourez un petit quart d'heure.

Une recette rapide qui plaira autant aux adultes qu'aux enfants. Encore plus savoureuse avec sa touche anti-gaspi!

En panne d'idées pour cuisiner vos restes ? Retrouvez d'autres astuces dans « Zéro gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux » (Larousse Poche - 7,80 euros).