

# RECETTE : MUG CAKE ANTI GASPILLAGE

## INGRÉDIENTS (POUR 1 PORTION)



40g de flocons d'avoine  
50ml de lait



1 banane très mûre



½ cuillère à café de levure

1 cuillère à café de miel



## MATÉRIEL



1 tasse  
1 cuillère à café



1 fourchette



## ÉTAPES DE RÉALISATION



1 Éplucher la banane, la couper en 4  
puis l'écraser au fond de la tasse avec  
une fourchette

2

Ajouter le lait, les flocons d'avoine,  
la levure et le miel



3

Mélangez bien

4

Mettre à cuire au micro-onde  
1 minute à 750W et le tour est  
joué !



# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

THÈME 11

Le gaspillage alimentaire c'est le fait de jeter des  
aliments **encore comestibles**. Contrairement à ce  
que l'on pourrait s'imaginer, il commence avant même  
l'arrivée des aliments dans notre assiette.  
Par exemple, une tomate trop petite ou un peu abîmée  
ne pourra pas être vendue et risque donc d'être jetée.

Dans le monde **1.3 milliards de tonnes** d'aliments  
sont gaspillés chaque année. Cela représente 20kg par  
personne.

## UN MOT SUR L'ASSOCIATION LOUISE ROSIER

Louise Rosier est une association qui sensibilise tous les enfants au bien-manger. Nous proposons des stages d'éducation culinaire pendant les vacances scolaires, et des ateliers de sensibilisation dans les écoles.

email: [contact@louiserosier.com](mailto:contact@louiserosier.com)



site internet: [www.louiserosier.com](http://www.louiserosier.com)

## SES CONSÉQUENCES

**Sur l'environnement :** Le gaspillage alimentaire pollue l'eau, l'air et les terres avec de nombreux déchets.



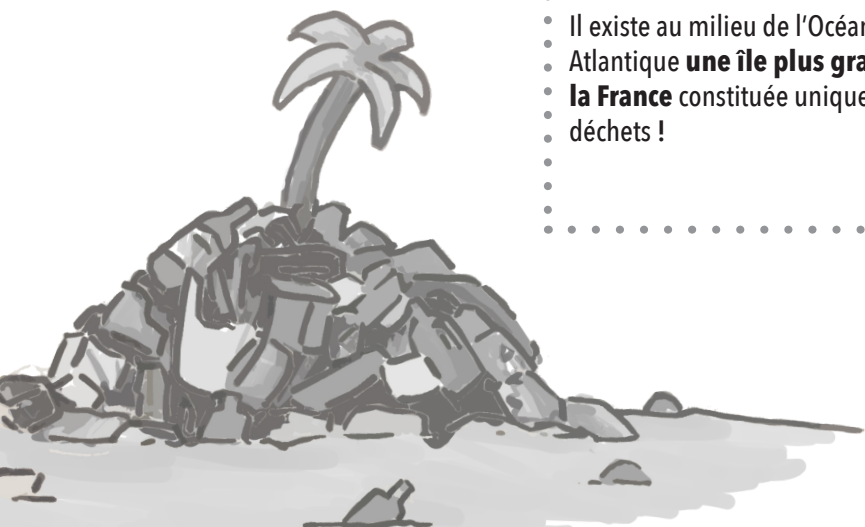
**Sur le porte monnaie :**  
430 euros par famille sont «jetés» à la poubelle chaque année.

**Sur l'alimentation :** La lutte contre le gaspillage pourrait anéantir la faim dans le monde !



### LE SAVAIS-TU ?

Il existe au milieu de l'Océan Atlantique **une île plus grande que la France** constituée uniquement de déchets !



## COMMENT MOINS GASPILLER ?

Il suffit juste d'adopter quelques gestes simples au quotidien



Cuisiner les restes et les produits abîmés ou en fin de vie (sous forme de soupes, compotes, cakes, quiches, etc.)



Penser à la congélation qui permet de conserver plus longtemps les aliments

Regarder les dates sur les produits

A consommer de préférence avant le :  
26.08.2019

Faire une liste de courses et penser à l'achat en vrac pour n'acheter que le nécessaire



### SUR LES PRODUITS FRAIS

Date limite de consommation (DLC) = « A consommer **avant** le... »

Après cette date, le produit est considéré comme périmé et le consommer peut avoir des risques sur notre santé.



### SUR LES PRODUITS SECS

Date de durabilité minimale (DDM) = « A consommer **de préférence** avant le... »

Après cette date, le produit n'est pas considéré comme périmé. Son aspect et son goût peuvent avoir changé, mais le consommer n'entraînera pas de risques sur notre santé.

