

## Atelier :

# Accommodons les restes



*Le repas touche à sa fin, tout le monde est repu. Vous avez essayé de bien calculer vos portions, et pourtant il y a des restes. Dans le frigo, il y a ce bocal de yaourt ouvert qui doit être consommé avant demain, et vous vous demandez ce que vous allez bien pouvoir faire de ce reste de carottes d'hier.*

Vous avez comme une impression de déjà vu ? C'est bien pour cela que nous avons choisi cette action dans le cadre de la SERD : un atelier où les participants peuvent apprendre à **utiliser leurs restes** (conservés dans des conteneurs réutilisables) pour **préparer un délicieux repas**. Cette action propose aussi des **conseils utiles** pour les types de restes qui ne seront pas utilisés pendant l'atelier, ainsi que des informations générales sur le gaspillage alimentaire et les mesures permettant de l'éviter lorsque vous faites vos courses, conservez vos aliments ou cuisinez. Au terme de l'atelier, les participants devraient recevoir les recettes préparées ensemble, ainsi qu'une [liste de liens vers d'autres recettes ou vers des livres de cuisine](#), qui leur permettront d'accommoder leurs restes.

Ce n'est là qu'un exemple d'action de réduction des déchets alimentaires qui peut être mis en œuvre au sein d'un groupe d'amis, de collègues, de voisins, etc. Si vous souhaitez de plus amples informations à ce sujet ou sur d'autres actions connexes, veuillez consulter la fiche info « Réduire les déchets alimentaires » proposée dans la boîte à outils de communication destinée aux citoyens.

## Objectifs

- ▶ Attirez l'attention des citoyens européens sur le fait qu'il est possible, au quotidien, de prendre des mesures pour réduire le gaspillage alimentaire.
- ▶ Sensibilisez les participants aux bonnes habitudes en matière de réduction des déchets alimentaires.
- ▶ Montrez aux participants qu'il est facile de préparer de délicieux repas avec des restes.

## De quoi avez-vous besoin ?

- ▶ Un **lieu** : Une cuisine assez grande pour permettre à 10-20 personnes de cuisiner ensemble.
- ▶ Des **supports d'information et de communication** : Faites la promotion de votre atelier « Accommodons les restes » en plaçant des affiches publicitaires à des endroits stratégiques ou via d'autres canaux de communication.
- ▶ Recettes : Recherchez des recettes à base de restes. Vous pouvez utiliser [cette liste de recettes et de livres de cuisine](#) comme source d'inspiration et la diffuser.
- ▶ Les bons **outils** : Assurez-vous de disposer de tous les outils dont vous aurez besoin pour préparer les recettes choisies.

## Préparation de l'action

### Avant la SERD (au moins un mois à l'avance)

- ▶ Qui sera votre public cible ? Qui souhaitez-vous toucher au travers de cet atelier de cuisine ?
- ▶ Décidez du lieu de votre atelier et de l'emplacement de vos supports publicitaires en fonction de votre public cible.



- ▶ Préparez une affiche pour faire la promotion de votre atelier de cuisine.
- ▶ Manifestez-vous auprès de groupes issus de la société civile, essayez de les associer à votre action ou demandez-leur d'en faire la promotion.
- ▶ Téléchargez, sur le site de la SERD, des supports d'information concernant la manière d'accommoder les restes : [recettes](#), solutions pour éviter d'avoir trop de restes et, plus généralement, de déchets alimentaires, en modifiant vos habitudes [d'achat](#), [de conservation](#) et [de cuisine](#), et [informations générales sur le gaspillage alimentaire](#).
- ▶ Invitez des personnes à participer à votre événement.

## Avant la SERD (une ou deux semaines à l'avance)

- ▶ Faites connaître votre événement, rappelez sa tenue et invitez des personnes à y participer.
- ▶ Rappelez aux participants (ou à certains d'entre eux) d'amener leurs restes dans des conteneurs réutilisables. Fournissez des informations sur le type de restes qu'ils peuvent amener, afin de vous assurer que vous pourrez les utiliser pour les recettes que vous avez sélectionnées.
- ▶ Imprimez les supports d'information à distribuer pendant l'action.

## Mise en œuvre de l'action = jour de l'action !

- ▶ Mettez en œuvre votre atelier de cuisine « Accommodons les restes ».
- ▶ Servez-vous de l'événement pour sensibiliser les participants à la problématique des déchets alimentaires et pour leur donner des trucs et astuces sur la manière de réduire les déchets alimentaires au quotidien, et distribuez les supports d'information.
- ▶ Prenez des photos et réalisez des vidéos.
- ▶ Réalisez un audit « déchets alimentaires » ([food waste calculator SERD](#)) afin d'évaluer la quantité de restes utilisés pour préparer les plats. Le résultat correspond au volume de déchets alimentaires évités !

## Évaluation et rétroaction

### Après la SERD

- ▶ Envoyez un retour à votre coordinateur : nombre de participants, quantité de déchets évités, etc.
- ▶ Envoyez des photos et vidéos de votre action à votre coordinateur.

## Plus d'informations

- ▶ Supports d'information
  - Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
  - Tips to reduce food waste:
    - [Shopping & Planning](#)
    - [Storing](#)
    - [Cooking & Eating](#)
    - [Use-by / best-before dates](#)
- ▶ Exemples d'actions
  - Waste Watchers Challenge - Community Cookery Road Show (UK): [http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Scotland-UK.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Scotland-UK.pdf)
  - Taller de Recetas con Sobras (ES):





[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Navarra.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Navarra.pdf)

- Watch your Waste (UK):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Manchester-UK.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Manchester-UK.pdf)
- Launch of food waste reduction booklet and seminars as part of Pre-Waste project national event (MT):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Malta.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Malta.pdf)
- Cucinare con gli avanzi (Cooking with leftovers) (IT):  
[http://www.ewwr.eu/docs/case\\_studies/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Italy.pdf](http://www.ewwr.eu/docs/case_studies/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Italy.pdf)
- Waste Prevention – Love Food Hate Waste and Reuse (UK):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Business\\_Scotland-UK.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Business_Scotland-UK.pdf)
- Dinnertime (UK):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR\\_2012\\_Case%20Studies\\_Others\\_Oxfordshire.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR_2012_Case%20Studies_Others_Oxfordshire.pdf)
- “Waste, Creative Reuse Festival” (ES):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Others\\_Basque%20country.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Others_Basque%20country.pdf)
- El recetario de llars verdes (Green home recipe book) (ES):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010\\_Case%20Study\\_Admin\\_Valencia.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010_Case%20Study_Admin_Valencia.pdf)

- ▶ Site internet/coordonnées du coordinateur de la SERD : [www.ewwr.eu/list-organisers](http://www.ewwr.eu/list-organisers)
- ▶ Semaine européenne de la réduction des déchets : [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu) [contact@ewwr.eu](mailto:contact@ewwr.eu)
- ▶ Liens intéressants
  - European Commission: [Stop Food Waste](#)
  - [European Environment Agency](#) (EEA)
  - [European Environmental Bureau](#) (EEB)
  - [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
  - [Love Food Hate Waste](#)
  - Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
  - OECD [Food Chain Network](#)
  - [SAVE FOOD initiative](#)
  - [Slow Food Movement](#)
  - [Think.Eat.Save.](#)
- ▶ Recettes : Accommodons les restes
  - Allrecipes.com: [Everyday Leftovers](#)
  - BBC GoodFood: [Leftover recipes](#)
  - BigOven: [Use Up Leftovers](#)
  - Great British Chefs: [Leftover Recipes](#)
  - Holroyd City Council: [Love Your Leftovers](#) (free app)
  - INCPEN: [The Green Kitchen. Recipes for a better planet.](#) (pp. 17-31)
  - Love Food Hate Waste: [Healthy recipes with leftovers](#)
  - North London Waste Authority: [North London Food Lovers' Cookbook](#)
  - Nottingham County Council & LFHW: [Nottinghamshire Sustainable Cookery Book](#)
  - Safe food: [Leftover Recipes](#)
  - The Guardian: [15 recipe ideas for leftover pasta](#)
  - Zero Waste Europe: [27 Blogs Sharing Creative Ways to Reuse Your Leftovers](#)

