

FESTIVAL L'ÉCHAPPEE

PIC'NIC' O DÉCHET

GUIDE DES BONNES PRATIQUES





REDUIRE SES DECHETS

- Je ne choisis pas de produits emballés.
- Je n'utilise pas de bouteilles en plastique.
- Je cuisine.
- Je n'utilise pas d'objets jetables.
- Je ne prends pas de serviette en papier.





REDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- Je prévois mon repas en faisant une liste
- Je prends des quantités adaptées à mes besoins et à ma faim.
- Je choisis des aliments que j'aime
- Je choisis des aliments ou plats faciles à manger

ASTUCES

POUR MON PIQUE-NIQUE

REPAS

- Je choisis une entrée, un plat et un dessert.
- Je préfère du pain ou une galette aux chips emballés.
- Je cuisine mes chips de pomme de terre la veille à la maison ou je les remplace par des rondelles de carotte, de radis, des bâtonnets de concombre...
- Je prépare une salade froide (riz, légume, lentilles, pâte, pomme de terre).
- Je prépare une compote en faisant cuire deux pommes et un peu de sucre.
- Je choisis du pain frais plutôt qu'un sachet de pain tranché.
- Je remplace mon paquet de biscuits par une crêpe ou des cookies faits maison.
- En dessert, je préfère un fruit, des fruits secs, un biscuit ou un gâteau fait maison...
- Je mange ma pomme en entier sans l'éplucher.
- Je choisis des fruits à une bonne taille pour pouvoir les finir.
- Je ne prévois pas d'extra (pas de sucreries emballées ...).

ASTUCES

POUR MON PIQUE-NIQUE

BOISSON

- Je prends une gourde.
- Je remplis ma gourde avec de l'eau du robinet.
- Je bois de l'eau, avec éventuellement du sirop, des infusions froides, du thé froid,...

CONTENANTS ET VAISSELLE

- Je prends une boîte hermétique.
- Je prends une cuillère en métal pour manger.
- Je mets ma compote « fait maison » dans une boîte pour remplacer ma gourde de compote.
- J'emballe mon pique nique dans une serviette/pochon ou en tissu auquel je fais un nœud que je glisse dans mon sac.
- Je vérifie que tout est bien emballé dans des boîtes ou des tissus pour ne pas abîmer ma nourriture.

IDEE RECETTE

DES COOKIES SALES

Ingrédients :

- 120 gr de pain rassis en chapelure
- 50 gr de beurre
- 40 gr de parmesan ou autre fromage
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 càc de levure chimique

Aux choix : olives, épices, aromates divers, fromage, chorizo, lardons, anchois, tomates , restes de viande

1- Réduisez le pain en chapelure qui peut rester grossière

2- Ajoutez le beurre dur en morceaux

3- Incorporez le parmesan ou autre fromage avec la levure et terminez par les œufs

4- Ajoutez les ingrédients de votre choix

5- Par exemple : chorizo, olives, poivrons, Ou persil, restes de fromage, restes de viandes Ou morceau de tomates, emmental

5- Formez une boule avec cette pâte et prélevez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong.

6- Tassez la bien dans le creux de la paume avec le pouce pour la compacter

7- Roulez la puis écraser la pour faire une petite galette

8- Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez cuire 10 mn à 180°c

AUTRES IDEES DE RECETTES

- Cake aux légumes en tranches
- Galettes
- Pop Corn fait maison
- Cookies sucrés aux pépites de chocolat
- Salade froide de pomme de terre

