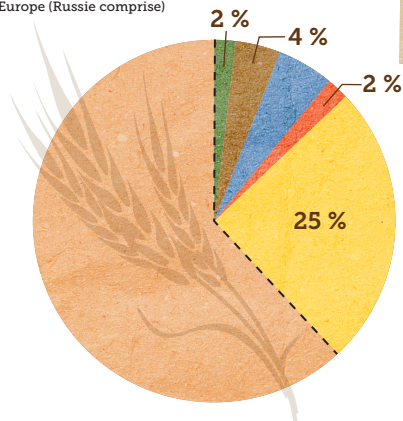


Chaque Français jette environ **4,5 kg** de pain dans sa poubelle tous les ans. Cela représente près d'un **sixième** du gaspillage alimentaire des foyers. Le pain est aussi gaspillé dans la restauration collective, les restaurants, les supermarchés et boulangeries...

Pourcentage de céréales perdues ou gaspillées à chaque étape de la chaîne production/consommation en Europe (Russie comprise)



Tout au long de la chaîne alimentaire, **40 %** des céréales produites sont gaspillées en Europe.

- PRODUCTION AGRICOLE
- TRANSPORT & STOCKAGE POST-RÉCOLTE
- TRANSFORMATION & EMBALLAGE (entre 0,5 et 10 %)
- DISTRIBUTION (supermarchés, épiceries, marchés)
- CONSOMMATION
- CÉRÉALES RÉELLEMENT CONSOMMÉES (entre 57 et 66,5 %)

Chacun peut agir contre le gaspillage du pain

Des astuces qui ne mangent pas de pain

MIEUX ACHETER

> Choisir du pain qui se conserve mieux : pain traditionnel, de campagne en boule, plutôt que du pain blanc qui se conserve peu de temps.

MIEUX CONSERVER

> Garder le pain dans des sacs afin de le conserver plus longtemps frais.
> Congeler lorsqu'il est encore frais le pain que l'on ne va pas consommer dans les 24 h, en le pré-découpant : c'est plus facile à décongeler au grille-pain !

MIEUX CONSOMMER

> Pour ramollir du pain dur, l'humidifier puis le passer au grille-pain.
> Cuisiner les restes de pain sous forme sucrée (pain perdu, pudding) ou salée (croûtons pour les soupes et salades, fondues savoyardes, farces diverses...). Il existe de très nombreuses recettes !
> Utiliser les restes de pain pour faire de la chapelure qui se conserve 3 mois

LE PAIN N'EST PLUS UTILISABLE ?

> Penser à le donner à des refuges pour animaux ou à des centres équestres.
> Le mettre au compost, en petits bouts.

D'autres idées ?

Faites-nous en part à l'adresse serd@fne.asso.fr.

France Nature Environnement
81-83 boulevard de Port-Royal
75 013 Paris
tél : 01 44 08 02 50
www.fne.asso.fr

**FRANCE NATURE
ENVIRONNEMENT**



**Faut pas
gâcher!**

Faut pas gâcher!

LES CROÛTONS

> Couper le pain en petits morceaux, les faire revenir dans de la matière grasse.

> Variante aillée : frotter le pain rassis avec de l'ail puis le couper en petit morceaux, le mélanger à de l'huile d'olive.

> Il est ensuite possible de les passer au four 5 min à 200°C (thermostat 6).

CROQUETTES DE PAIN PERDU AUX POIREAUX*

INGRÉDIENTS :

- 200 g de pain (rassis) ou pain de mie
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 petit poireau
- 2 œufs
- fromage (cheddar, comté, munster, Livarot, Maroilles...)
- 1 petit oignon
- chapelure
- sel & poivre

> Émincer finement le poireau en utilisant le blanc et le vert.

> Mélanger dans un saladier le poireau, les œufs battus, la moutarde, le pain en petits morceaux, l'oignon en petits dés, la farine et le fromage.

> Saler et poivrer.

> Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

> Former des galettes avec les doigts.

> Les passer dans la chapelure et les faire dorer dans une poêle, avec un peu d'huile.

BRUSCHETTA

INGRÉDIENTS :

- tranches de pain rassis
- 1 boîte de purée de tomates
- tranches de jambon cru
- fromage (gruyère, mozzarella, chèvre...)
- huile d'olive
- herbes de provence

> Humidifier les tranches de pain dans le jus de la boîte de purée de tomates.

> Tapisser les tranches de pain avec la purée, puis disposer le jambon et le fromage.

> Ajouter un filet d'huile d'olive et une pincée d'herbes de provence.

> Faire gratiner au grill environ 5 min.

LA FARCE

> Couper du pain en morceaux et l'imbiber de lait.

> Ajouter ensuite des œufs et d'autres ingrédients au choix : viande, poisson ou foie hachés, oignon émincé, ail haché, persil, herbes de Provence et mélanger le tout.

> Farcir des légumes ou des volailles.

Pain
N'en perdons plus
une miette!

LE PUDDING

INGRÉDIENTS :

- 1 œuf
- 25 cl de lait
- 100 g de pain
- 1 sachet de sucre vanillé
- sucre

> Mélanger 1 œuf entier à 25 cl de lait avec la moitié du sucre vanillé + sucre (dosage selon les goûts, 10 g pour peu sucré).

> Ajouter le pain coupé en petits carrés, laisser tremper quelques minutes.

> Ajouter une pomme (ou poire) coupée en petits carrés.

LE PAIN PERDU

INGRÉDIENTS :

- 60 cl de lait
- 3 œufs
- beurre
- sucre

> Mélanger le lait, les œufs et le sucre.

> Imbiber le pain rassis de ce mélange.

> Mettre le pain à revenir dans une poêle avec du beurre.

> Servir chaud.

> On peut mettre des fruits sur le pain perdu (poires, pommes...), des sirops, l'accompagner de fromage blanc, ou même en faire des versions salées (fromage râpé, saumon et œuf mollet...).

> Mettre le tout dans un moule allant au four.

> Parsemez avec le reste de sucre vanillé.

> Faire cuire 20/30 minutes à 180°C (thermostat 5).

> Variante : ajouter 5/6 cerneaux de noix broyés.

Bon appétit !

* Recette du blog gourmandisesansfrontieres.fr
Un grand merci à l'auteur !