

# Défi scolaire primaire

## Organiser l'activité : Proposez votre recette Touski (1/2)

**SQRD**  
Défi « Réduisons le gaspillage alimentaire »



**Niveau de difficulté** : Simple

**Nombre de participants** : Toute la classe

**Durée de préparation** : 30 min.

**Durée de l'action** : 1 h à 2 h



Il existe une multitude d'activités pédagogiques pour introduire le défi « Réduisons le gaspillage alimentaire », dont l'activité de la recette Touski ! Nous avons repéré pour vous des exemples de recettes qui vous aideront à diminuer le gaspillage des aliments. Vous trouverez plusieurs autres idées de recettes dans la section Ressources.



### Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience des problématiques engendrées par le gaspillage alimentaire.
- S'initier au concept de réduction dans l'approche 3R et aux gestes associés.
- Développer sa créativité et son sens de la coopération.
- Être en mesure d'avoir des idées de recettes pour gaspiller le moins possible.



### Matériel nécessaire

- Liste individuelle des restes inventoriés dans le réfrigérateur de la maison.
- Si réellement cuisiner, tout aliment restant dans votre réfrigérateur selon la recette.



### Préparation

- S'informer sur la problématique du gaspillage alimentaire.
- Initier les élèves à la problématique du gaspillage alimentaire dans le cadre d'une activité pédagogique.
- Expliquer aux élèves le principe de l'activité « Proposer votre recette Touski » dans le cadre du Défi « Réduisons le gaspillage alimentaire ».
- Rédiger une lettre explicative à l'intention des parents pour l'activité « Proposer votre recette Touski » (voir modèle de lettre de la fiche pratique Défi scolaire primaire).
- Remettre aux élèves une lettre explicative destinée aux parents sur le rôle qu'ils auront à jouer dans la réussite de l'activité « Proposer votre recette Touski ».

### On ne rigole plus!

Une famille moyenne des pays riches gaspille 100 kg de nourriture par année.  
Source: Le Devoir, 2012

La quantité de nourriture jetée dans les pays industrialisés correspond à la production totale de l'Afrique subsaharienne. A cela s'ajoute le gaspillage de ressources naturelles utilisées pour produire cette même nourriture. Les pertes et le gaspillage alimentaire représentent environ 680 milliards USD dans les pays industrialisés et 310 milliards USD dans les pays en développement.

Source: CTA, 2012

### Saviez-vous ?

Des tonnes de gaz à effet de serre sont émises à chaque étape de la chaîne d'approvisionnement des aliments, que ce soit à la production, par l'utilisation de machinerie, le chauffage des serres, la conservation en entrepôt réfrigéré, etc. Chaque tonne de nourriture gaspillée correspondrait ainsi à l'émission inutile de 4,5 tonnes de CO<sub>2</sub>.

Source: GIEC, 2008 et *Transforming Food Waste into a Resource*, 2011

# Défi scolaire primaire

## Organiser l'activité : Proposez votre recette Touski (2/2)

**SQRD**  
Défi « Réduisons le gaspillage alimentaire »



### Exemples de recettes

**Agrumes** : Récupérer le zeste d'orange ou de citron pour les ajouter dans les recettes ou bien les utiliser comme décoration. On peut aussi en mettre dans des gâteaux, muffins, poudings, confitures, sauces et vinaigrettes.

**Asperge** : On peut transformer les talons d'asperge en potage ou en crème. On peut toujours manger des asperges crues en salade.

**Banane** : Les bananes peuvent être transformées en purée, les ajouter aux muffins, gâteaux, tartes, pains aux bananes... On peut même les utiliser pour faire des friandises glacées !

**Café** : On peut se concocter un bon café glacé ou utiliser les grains de café comme chapelure.

**Carotte** : Les feuilles de carottes peuvent être frites au four, ajoutées dans une salade de carotte ou encore en pesto, potage, quiche ou frittata.

**Chocolat** : Faites-en de la fondue ! On peut aussi en faire une tartinade chocolatée.

**Concombre** : Le concombre peut se manger cuit.

**Citrouille** : Les graines de citrouille peuvent être grillées. La citrouille peut remplacer les nouilles à soupe. La chair peut être utilisée dans des gâteaux salés ou sucrés ou encore, servir d'agent épaississant dans un potage.

**Fraise** : On peut garder les queues de fraises pour en faire une gelée.

**Laitue, mesclun, épinard** : Les cœurs de laitue ferme peuvent être braisés. Ajouter les feuilles un peu abîmées à des sautés, mijotés ou soupes ou bien préparer des sauces, des mousses ou des crèmes.

**Pain** : Faire du pouding au pain ou du pain doré. On peut transformer le pain sec en croûtons ou en chapelure.

**Pommes** : On peut les mettre dans des compotes, tartes, chaussons.

**Pommes de terre** : Préparer des biscuits aux patates, au citron, des croquettes de poisson ou des galettes de pommes de terre.

**Tomates** : Les transformer en tomates confites, les assaisonner (sauce à pizza maison), les frire ou les ajouter dans les muffins.

**Yogourt** : Les restes peuvent servir à faire du yogourt glacé. À utiliser avec ou en remplacement de la mayonnaise, de la crème sure ou de la crème, dans une vinaigrette, une sauce ou un potage aux légumes. Dans les desserts, on peut remplacer une partie du lait par du yogourt.

**Astuce** : Faire vos desserts avec de la pomme de terre. Elle remplace la farine et permet de faire des gâteaux sans gluten.

**Astuce** : Brossez les carottes au lieu de les éplucher. Vous perdrez moins d'éléments nutritifs. C'est aussi le cas pour les concombres.

**Saviez-vous ?**  
Lorsqu'on découpe des queues de fraise, c'est parfois jusqu'au tiers du fruit qui est ôté.



*Il est facile d'utiliser des restants de plusieurs fruits et légumes pour faire des soupes, des potages ou en les incluant dans un smoothie. On peut aussi congeler ces aliments et beaucoup d'autres pour éviter les pertes !*



### Ressources

- [www.sauvetabouffe.org](http://www.sauvetabouffe.org) (AmiES de la Terre)