



Ecole Consommateurs Saint Laurent / Saint Nicolas
Bâtiment le Pelvoux
62223 Saint Nicolas les Arras
☎ 03.21.07.68.32 Mail : csf.saintnicolas@gmail.com

Compte rendu
Lundi 4 octobre 2010

Cueillette de pommes

Nous irons ensemble (2 voitures) à Agnez pour la cueillette de pommes Jeudi 7 octobre 2010 à 14h :

- 1) Alexandrine
- 2) Christelle
- 3) Marie France
- 4) Michèle
- 5) Micheline
- 6) Nicolas (voiture)
- 7) Maire Odile (voiture)
- 8) ?

Quelques questions à poser sur place :

- combien de temps peut-on les garder ?
- Quelles variétés pour faire quoi ?
- Pomme à cidre
- Quels autres fruits le reste de l'année ?
- Quel type d'agriculture ?

Thème : combien de temps garde t on les papiers administratifs ?

Livret de recettes sur le gaspillage alimentaire dans le cadre du projet green Cook

Faire un sommaire et une introduction.

Des idées recettes émergent

- frites Alexandrine
- Gratinée avec les restes
- Parmentier de courgettes
- Potage : avec reste feuilles de salade et feuille choux
- Hachis Parmentier (avec le reste de viande)
- Bouchée à la reine
- Pizza
- Pain perdu
- Pommes abîmées : compote
- Pudding
- Pomme en chemise et variante (alexandrine)
- Salade de fruits avec fruits abîmés et rajouter une boîte



Ecole Consommateurs Saint Laurent / Saint Nicolas
Bâtiment le Pelvoux
62223 Saint Nicolas les Arras
☎ 03.21.07.68.32 Mail : csf.saintnicolas@gmail.com

- Crêpes fourrées avec les restes de viande

Nous mettrons en forme le livret de recettes (ingrédients et étapes de la recette)

A inclure dans le livret

Trucs, Astuces et pièges à éviter

Publicité

Savoir lire les étiquettes des prix en magasin (comparer le prix au litre ou au kg)

Comment faire ses courses ?

- Une fois pas mois les grosses courses
- Une fois semaine
- Une fois tous les 2 jours

Regarder les dates avant d'acheter

Rappel. DLC (date limite de consommation) et DLUO (date limite d'utilisation optimale)

Portion par personne (rappel ex : le riz...)

Bien regarder les prix et comparer

La liste de course

Réflexion sur la façon de faire ses courses :

Je fais mes courses et ensuite j'élabore mes recettes avec ce que j'ai dans le frigo

Je réfléchis à mes recettes de la semaine et je fais mes courses

Le budget alimentaire

Porter une attention particulière sur cette partie

Bons de réductions des marques : est ce moins cher que les produits de magasin ?

Le glanage et grappillage : Nous pouvons prêter une vidéo qui est très bien faite : « Les glaneurs et la glaneuse » d'Agnès Varda. N'hésitez pas c'est gratuit ;)

Fruits et légumes 5 par jour

Pas toujours facile en fonction des revenus du ménage (surtout en fin de mois)

Partie sur fruits et légumes de saison

Vous en souhaitant bonne lecture