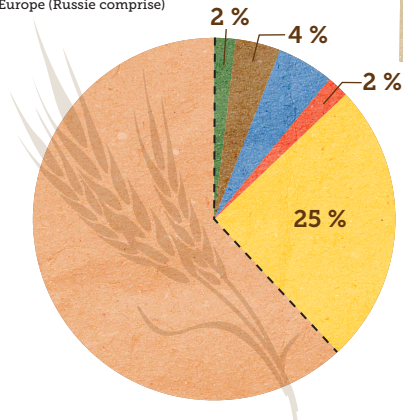


Chaque Français jette environ 4,5 kg de pain dans sa poubelle tous les ans. Cela représente près d'un sixième du gaspillage alimentaire des foyers. Le pain est aussi gaspillé dans la restauration collective, les restaurants, les supermarchés et boulangeries...

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](mailto: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](http://www.fne.asso.fr)

Rédaction : France Nature Environnement / Conception graphique : delphineetelodie.com / Novembre 2012 / Ne pas jeter sur la voie publique



France Nature  
Environnement

**Pain**  
N'en perdons plus  
une miette!



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.

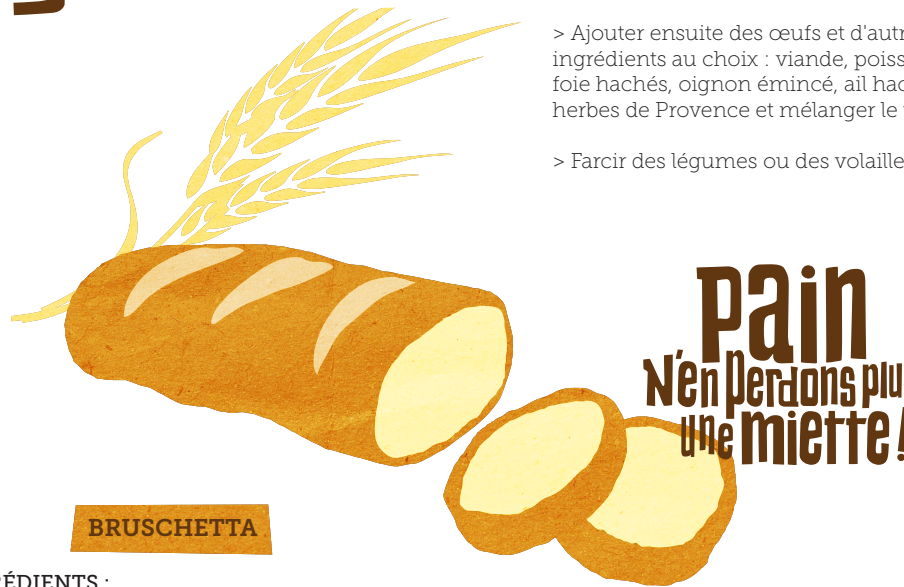
> Mélanger dans un saladier le poireau, les œufs battus, la moutarde, le pain en petits morceaux, l'oignon en petits dés, la farine et le fromage.

> 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 !