

Innovateurs alimentaires

Transformer les aliments rejetés en délicieuses gâteries

Nous jetons énormément de nourriture. Jusqu'à 60 % de ce que nous mettons à la poubelle aurait pu être consommé³³. Avec un peu d'imagination, il est possible d'empêcher encore plus de nourriture de se retrouver au dépotoir.

Les tortillas qui ne sont plus tout à fait fraîches peuvent être transformées en croustilles et enchiladas. Rien de mieux que du pain rassis pour préparer du pain doré ou des croûtons. Des bananes brunies ou trop mûres sont parfaites pour confectionner un pain aux bananes. On peut même préparer de délicieuses gâteries avec des pelures de fruits, comme de l'écorce d'orange confite trempée dans du chocolat ou de l'écorce de limette confite garnie de crème à la noix de coco.

Sucettes glacées anti-gaspi

**Durée : 30 minutes de
préparation, congélation jusqu'au
lendemain**

Ce que tu dois faire : Tu es chercheuse ou chercheur de saveur et tu travailles pour un fabricant de sucettes glacées qui vend ses produits à des épiceries partout en Amérique du Nord. Ton travail consiste à inventer un produit savoureux à partir de fruits récupérés. Les gens l'adoreront parce qu'il sera délicieux et qu'il évitera d'envoyer des fruits au dépotoir. L'entreprise réalisera des économies en utilisant des ingrédients récupérés, et tu seras une championne ou un champion de l'innovation alimentaire, qui aide à sauver la planète!

Matériel nécessaire :

- Fruits récupérés
- Yogourt, jus, sirop, miel
- Plusieurs grands bols
- Mélangeur, robot culinaire ou mélangeur à main
- Bâtonnets et moules (des bacs à glaçons ou de petits bols font l'affaire)
- Congélateur ou température extérieure sous zéro



Comment faire :

1. Réunis tous les ingrédients. Est-ce qu'il y a des fruits presque trop mûrs que tu peux récupérer à la maison, à la cafétéria de l'école ou dans un commerce local? Il peut s'agir de bananes bru-nies, de petits fruits un peu flétris, de pommes abîmées ou d'un reste de melon. Est-ce qu'il y a au congélateur des fruits brûlés par le froid qui doivent être mangés?
2. Pèse tes ingrédients avant de les transformer pour savoir quelle quantité de gaspillage tu auras évitée.
3. Crée et teste ta recette. En groupe ou en équipe, les participants proposeront à tour de rôle un ingrédient à ajouter à ta recette afin que tous les ingrédients soient utilisés. Tu peux ajouter des bananes pour épaissir la préparation ou du jus pour la rendre plus liquide. Étiquette tes produits.
4. N'oublie pas de faire un compte rendu au président de l'entreprise!

Au Mexique, 40 millions de tonnes de graines et de pelures de fruits et légumes sont jetées chaque année. Une jeune entreprise appelée Eat Limmo transforme ces résidus alimentaires pour en faire une farine nutritive qui servira à fabriquer des pains, des gâteaux et des tortillas.

Savais-tu que...?

Les aliments peuvent être récupérés pour faire bien d'autres choses que des sucettes glacées. Des méthodes traditionnelles de conservation des aliments qui sont utilisées depuis plusieurs siècles, comme le fumage, le séchage, le salage, le sucrage, le marinage, la congélation, la réfrigération et la mise en conserve, sont encore populaires aujourd'hui. Pour en savoir plus, rends-toi à l'activité 16.



Reçois
5 points Producteur-
Chef, Récupérateur
ou Innovateur

Tu veux en faire plus?

- Crée une affiche pour faire connaître ta super nouvelle « saveur sauve planète ». Quel nom as-tu donné à ton produit? Explique à tes clients ce qui t'a inspiré et combien de nourriture tu as récupéré!
- Vends les sucettes glacées à ta famille et à tes amis ou lors d'une campagne de financement pour l'école, un organisme ou une œuvre de bienfaisance locale.
- Aujourd'hui, des sucettes glacées... demain, la planète entière! Tu peux utiliser des aliments récupérés pour préparer des produits de boulangerie, des soupes et une foule d'autres plats! Pour savoir comment organiser un party Disco Soupe, passe à l'activité 17.

Reçois
5 points Influenceur



³³Shaw, P., Smith, M., et Williams, I. (2018). On the Prevention of Avoidable Food Waste from Domestic Households. Recycling, vol. 3, no 2, p. 24. <<http://doi.org/10.3390/recycling3020024>>