

Plus de partys moins de déchets!

Joins-toi au mouvement mondial Disco Soupe!

Dans le cadre du mouvement international Disco Soupe, de grandes fêtes sont organisées sur le thème de la nourriture. Les participants récupèrent des aliments et préparent un gros repas-partage auquel sont conviés voisins et amis. Ces événements contribuent à sensibiliser la population, à prévenir le gaspillage alimentaire et à tisser des liens entre les membres de la collectivité.

Mini party Disco

Soupe

Durée : 1-2
heures



Matériel nécessaire :

- Planches à découper, couteaux, fourchettes, assiettes
- Appareil photo
- Contenants pour les restes
- Surface de cuisson (plaque chauffante, cuisinière ou barbecue)





Savais-tu que...?

Des activités Disco Soupe sont organisées dans plus de 40 pays et, jusqu'à maintenant, elles ont permis de récupérer 5 000 kilos de nourriture et de préparer 25 000 repas.

Comment faire :

1. Utilise des légumes et des aliments de base que tu as déjà dans la cuisine et qui doivent être consommés rapidement.
2. Avant de commencer, pèse les aliments que tu as récupérés pour mesurer ton impact.
3. Prépare une soupe avec les ingrédients que tu as trouvés en suivant la recette ci-dessous. Tu pourras utiliser certains ingrédients pour préparer des plats d'accompagnement, par exemple, une salade de fruits, des tartes ou des collations. Si tu as du pain rassis, utilise-le pour faire des croûtons.
4. Prends tes créations en photo ou dessine-les.
5. Partage ton festin! Si tu as des restes, mets-les dans des contenants, tu pourras les manger plus tard ou les partager.

Disco Soupe végété

Il existe une multitude de façons de préparer une soupe. Voici une recette toute simple à laquelle tu pourras ajouter à peu près tout ce que tu veux!

1. Fais d'abord revenir de l'oignon, de l'ail et/ou du gingembre hachés jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
2. Ajoute les légumes récupérés (les plus fermes en premier) et suffisamment d'eau pour que ta soupe soit assez liquide. Elle épaissira en cuisant.
3. Goûte à la soupe et assaisonne-la au besoin—sel, poivre, piment chili, fines herbes. N'hésite pas à demander l'avis d'autres personnes sur l'assaisonnement.

Tu veux en faire plus?

Tu aimerais organiser un méga party Disco Soupe dans ta collectivité? Jette un coup d'œil à ce [guide pratique](#)⁷⁶.



1. Trouve un local facile d'accès et alimenté en électricité, et demande au responsable la permis-sion de l'utiliser.
2. Emprunte un système de son pour la musique.
3. Demande à des agriculteurs, des jardiniers, des gestionnaires de marchés publics ou de super-marchés ou des boulangeries s'ils accepteraient de te donner leurs produits invendus pour une bonne cause au lieu de les jeter. Pèse ou compte les ingrédients ainsi récupérés pour mesurer ton impact.
4. Demande à des amis et des membres de ta famille de t'aider à aller chercher les aliments récupérés. Tu peux faire une compétition pour voir qui en rapportera le plus.
5. Crée un buzz! Tu peux concevoir une invitation amusante en ligne ou des dépliants, et en parler à ton entourage.
6. Demande aux gens d'apporter leurs bols et ustensiles, et prévois quelques couverts supplémen-taires pour les invités surprise. Prévois un endroit pour laver la vaisselle.
7. Ajoute ta musique préférée à la [playlist du World Disco Soup Day 2017](#)⁷⁷ sur Spotify!
8. Amuse-toi et n'oublie pas de dire aux gens quelle quantité de nourriture tu as réussi à récupérer et combien de personnes tu as nourries!

⁷⁶Organise ta Disco Soup : <<http://discosoupe.org/toolkit/>>

⁷⁷Slow Food Youth Network (2017). World Disco Soup Playlist. <https://open.spotify.com/user/sfyn_nl/playlist/3SszLd1IUqvi8UHpmJU2Lo>