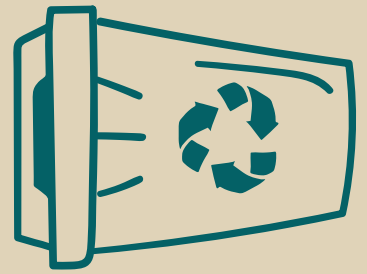


Le Guide de Survie
de

L'Etudiant
Durable



ESIPECOLO

REMERCIEMENTS

Si ce livre ne fait que commencer pour toi, il représente de nombreuses heures de travail et de plaisir pour nous. Nous avons, lors de ce semestre, bénéficié de l'aide de nombreuses personnes que nous tenons à remercier.

Ce projet n'aurait jamais pu être réalisé sans le soutien accordé par M. Luc Chevalier et Mme. Clémence Garnier, nos professeurs encadrants lors de nos cours de Développement Durable.

Nous remercions également les différentes associations de l'université : As de cœur, le Repair' Café, et notamment EPIFREE qui distribuera notre livret lors de ses distributions.

Nous remercions aussi tous nos amis et camarades qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à ce projet, et qui nous ont épaulés et soutenus lors de ce semestre.



CRÉDITS

Date d'édition 28 Janvier 2022. Projet créé dans le cadre de l'unité d'enseignement de développement durable à l'ESIFE de l'université Gustave Eiffel. Conformément à la loi française, ce livret ou son contenu ne peut pas être reproduit sans l'accord des auteurs.

Articles

Léa LAFFITTE
Sterenn FONSECA
Amélie CROUGNEAU
Natacha LIAO
Judicaëlle SIX
Amara KOITA
Robin NGUYEN

Illustrations

Sterenn FONSECA
Natacha LIAO
Grégoire PETITALOT

Mise en page

Grégoire PETITALOT



SOMMAIRE

Remerciements	2
Crédits	2
Arriver à l'université	
Bien débuter	4
Introduction	4
Bons plans associations	5
Bien démarrer chez toi	6
Savoir agencer de petits espaces et astuces	6
DIY : Transformer des caisses de vin en table basse	10
L'art de ranger ses vêtements	12
Bien démarrer avec ton argent	16
Apprendre à gérer son compte	16
Gagner de l'argent quand on est étudiant	18
Comment organiser son budget	20
Limiter sa consommation d'énergie	21
Limiter sa consommation d'eau	24
Rentrer dans la boucle du développement durable	28
Bien manger	28
Une semaine de repas équilibrés	31
Cuisiner des restes et recettes anti-gaspi	50
Les réflexes à avoir lors des courses	54
Les réflexes à avoir lorsque l'on cuisine	59
L'art de ranger son frigo	60
Faire le ménage en ménageant la planète	66
Limiter ses déchets	71
Faire attention à ses déchets	71
Que faire des fruits et légumes abîmés	73
Manger les légumes tristes	74
Transformer ses vieux vêtements en trucs utiles	75

ARRIVER À L'UNIVERSITÉ BIEN DÉBUTER

INTRODUCTION

Et voilà ! Te voici enfin avec le guide de survie pour l'étudiant en main. Ce livret est un guide rédigé par des étudiants pour des étudiants. Qui mieux que nous pour te livrer tous les meilleurs trucs et astuces afin de t'accompagner dans tes études sur le campus de l'université Gustave Eiffel ?

Dans ce livret, tu trouveras des bons plans pour mieux vivre sur le campus, des astuces pour avoir une vie plus écologique et économique, des recettes, des DIY ...

Nous avons rassemblé scrupuleusement tout ce dont tu peux rêver pour t'éviter de chercher ! Alors ne perds pas ce livret, et entrons sans plus attendre dans le vif du sujet !



BONS PLANS ASSOCIATIONS



EPIFREE

Epifree

Si tu ne les connais pas encore, Epifree est une épicerie solidaire et étudiante mise en place à la cité Descartes de Champs-sur-Marne. Ils ont pour objectif d'aider les étudiants dans le besoin et de limiter le gaspillage en distribuant des denrées. Alors si tu veux être au courant des prochaines distributions, va voir leurs réseaux ! Les distributions anti-gaspi sont ouvertes à tous !

Email : epifree77420@gmail.com

Instagram : Epifree | Facebook : epifreeUGE

Local 1B023 au bâtiment Copernic



A.S. de Cœur

As de cœur

L'As de cœur est une association étudiante dont l'objectif est de mettre les moyens et les compétences de ses membres au service de causes humanitaires, d'aide et de développement. Leurs projets se déroulent en France et également à l'étranger. Ils participent chaque année, depuis 4 ans à la course humanitaire 4L Trophy et organisent de nombreuses récoltes pour divers projets (vêtements, jouets, bouchons en plastique, etc.).

Email : as.de.coeur.association@gmail.com

Facebook : [asdecoeur.upemlv](https://www.facebook.com/asdecoeur.upemlv)

Local 1B011 au bâtiment Copernic



Repair Café Descartes

Si tu as des soucis d'ordre matériel, le Repair Café Descartes propose d'aider à réparer les objets, principalement électriques et électroniques.

« C'est un lieu convivial qui réunit tous ceux qui veulent réparer, apprendre à réparer ou simplement regarder »

Facebook : [RepaireCafeDescartes](https://www.facebook.com/RepaireCafeDescartes)

Email : repairecafedescartes@gmail.com

Site internet : repairecafedescartes.wordpress.com



BIEN DÉMARRER CHEZ TOI

SAVOIR AGENCER DE PETITS ESPACES ET ASTUCES

Encore hier, tu te retrouvais à devoir enjamber tes vêtements entassés sur le sol. Il y a moins d'une semaine tu t'es même retrouvé par terre après avoir glissé sur une chaussette ! Mais le problème ce n'est pas toi, ni les chaussettes ! C'est le rangement ! Nous allons te filer 10 astuces, sélectionnées rien que pour toi, pour optimiser et agencer ton studio !

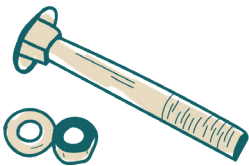
Opter pour des rangements en hauteur

Si toi aussi ton studio est tout petit, alors il te faut privilégier les meubles de rangement sur la hauteur plutôt que sur la largeur. Cela te permettra de gagner pas mal de place au sol.



Adapter son mobilier à l'espace

En entrant la première fois dans ton studio tu as bien dû te rendre compte d'une chose : un mobilier classique n'est pas adapté au studio étudiant. Par exemple, tu as sûrement remarqué que tu n'as pas besoin d'un frigidaire de taille normale pour ton studio, un mini frigidaire est amplement suffisant pour tes besoins. Pour le reste du mobilier c'est pareil ! N'aie pas les yeux plus gros que le ventre, sinon tu seras envahi par ton propre mobilier !



Prioriser des meubles qui sont convertibles

Un bureau, une chaise, une table, des tabourets pour les invités, des poufs au cas où, un canapé parce que pourquoi pas ... C'est vrai qu'on veut tous avoir à la fois de la place mais aussi beaucoup de meubles ! Pour optimiser la place tu peux choisir des meubles convertibles. Par exemple, un bureau qui se replie contre le mur ou des chaises pliables qui pourront être rangées facilement après utilisation. Cela te permettra de gagner énormément de place tout en gardant des possibilités d'agencement ! Et aussi de faire beaucoup beaucoup plus de soirées !



Ajouter des rangements sur les portes

Généralement, les rangements des studios ne sont pas suffisants pour ranger tout ton bazar ! Mais il existe une solution : les portes. Tout le monde en a et elles sont particulièrement pratiques pour accueillir des étagères de faible profondeur. Cela te permettra de ranger des objets qui ne sont pas obligatoirement dans des armoires (produits ménagers, produits alimentaires secs...)

Exploiter le dessus des portes

Et ce n'est pas fini ! Nous avons encore une autre petite astuce pour toi concernant les portes. Tu peux utiliser la place au-dessus de celles-ci. En général, il y a une hauteur entre 30 cm et 40 cm entre le plafond et le haut de la porte. Cette hauteur peut te permettre d'aménager une étagère.

Petit tips : Tu peux y ranger des affaires esthétiques et discrètes, comme des livres pour avoir le studio le plus stylé de ta résidence !

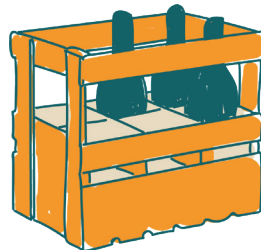


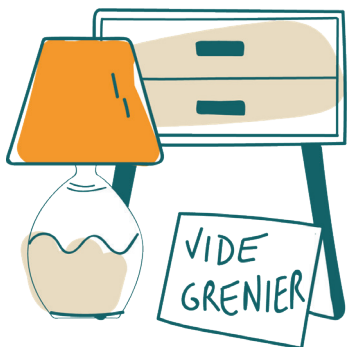
Utiliser des meubles 2 en 1

Un panier à linge sale, un porte papier toilette, un porte savon, un miroir, une poubelle de salle de bain ... Tous ces meubles qui s'accumulent et prennent de la place, peux-tu y remédier ? Bien-sûr ! Pour gagner encore plus de place, nous te conseillons d'adopter des meubles deux en un. Ces meubles, à double fonction, permettent d'optimiser l'espace.

Opter pour des meubles avec rangement

Un jour, un génie a eu l'idée de fusionner utile et rangement ! C'est comme ça que les meubles avec rangements intégrés sont nés. Des lits, des canapés, des poufs à rangements... Ces meubles sont si pratiques que tu voudras forcément les adopter ! Imagine un lit, possédant des tiroirs, où tu pourras ranger tes vêtements. Ce type de meuble existe et te permettra de dormir tout en bénéficiant d'un espace de rangement supplémentaire. Et ça c'est dingue !





Où se meubler pas cher ?

Si toi aussi tu es étudiant, sans temps ni argent, alors il va falloir te meubler sans te ruiner ! Si tu sais que tes proches veulent se séparer de leurs meubles, tu peux essayer de les récupérer. Tu peux aussi te balader dans des brocantes, vide-greniers, associations, dépôts-vente ou des magasins d'usine, et, sait-on jamais, y trouver l'affaire du siècle !

Miser sur le DIY

Qui dit étudiant, dit pas d'argent ! Heureusement, depuis plusieurs années les DIY se sont démocratisés. Alors si tu es bricoleur ou habile de tes mains, tu pourras transformer ou restaurer des meubles.

Et bien sûr nous allons t'aiguiller et te donner quelques idées qui pourraient t'intéresser !

- Recycler des palettes en table basse, en canapé ou en sommier
- Utiliser des cagettes ou caisses de vin pour faire des étagères
- Transformer des bouteilles ou boîtes de conserve en pot à couverts ou pot de fleurs

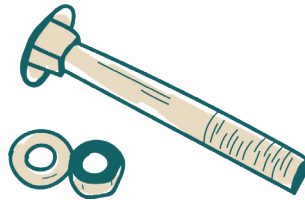
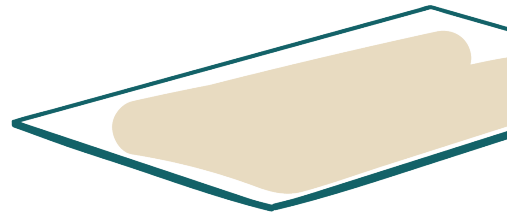
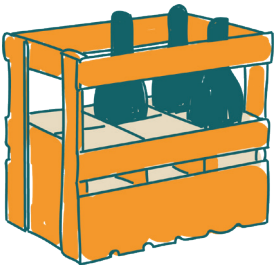


DIY : TRANSFORMER DES CAISSES DE VIN EN TABLE BASSE

Et voici notre DIY préféré ! Pourquoi ? Parce qu'il n'est pas cher, qu'il parle d'alcool mais aussi qu'il est très pratique !

Pour réaliser cet objet, tu auras besoin :

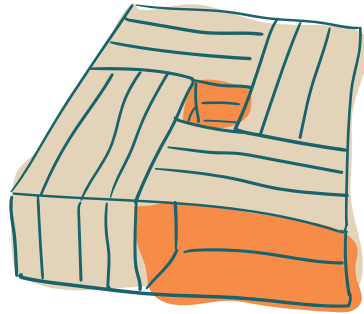
- Des caisses de vin d'une taille identique
- Une plaque de contreplaqué
- Quatre roulettes
- Des boulons accompagnés d'écrous
- Une perceuse
- Un pinceau
- Du vernis à bois



- Si tu n'as pas déjà tous ces objets, il existe quelques astuces pour les récupérer à moindre coût !
- Les caisses de vin peuvent être demandées dans les grandes enseignes de distribution.
- La perceuse peut être louée pour 19€ la journée dans les grandes enseignes de bricolage.
- Pour le reste, tu pourras le trouver dans les grandes enseignes de bricolage.

Etape 1

- Mettre les caisses comme sur le schéma
- Renforcer la structure en mettant les boulons et les écrous grâce à la perceuse.



Etape 2

- Découper la planche de contreplaqué en vous basant sur les dimensions de la structure que vous venez de réaliser.
- Par la suite, retourner la structure principale, et déposer la planche de contreplaqué.
- Visser ensuite les roues sur l'ensemble

Etape 3

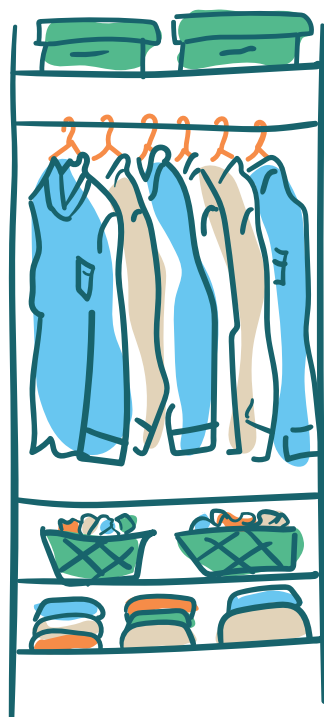
- Appliquer ensuite le vernis sur le meuble.
- Pour cela, déposer du vernis sur chaque face du meuble, et l'étaler avec le pinceau en longueur.



Et voilà ! La table basse à base de caisses de vin est enfin prête à recevoir toutes les acclamations qu'elle mérite ! N'oublie pas de faire une soirée en son honneur afin de l'inaugurer !

L'ART DE RANGER SES VÊTEMENTS

Un beau matin, tu ouvres ton placard pour composer ta tenue du jour. Mais horreur ! À peine les portes ouvertes que tu te retrouves enseveli sous un amas de vêtements. Il faut dire que déjà, il est riquiqui mais en plus tu n'y as pas mis d'ordre depuis des mois, ce qui n'arrange pas les choses... Il en faut plus pour te décourager mais tu mets une éternité à te décider : tout est froissé, ce t-shirt ne te plaît pas, ce pull est trop chaud pour l'été, cette chaussette est trouée et tiens un pantalon que tu pensais avoir perdu. C'est là que tu réalises qu'il est peut-être temps de ranger ton placard. On est là pour t'aider !

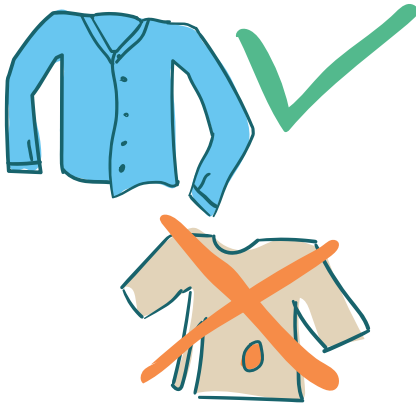


Pourquoi ranger ?

Si tu n'es toujours pas convaincu, on te liste les raisons :

- Des vêtements mal rangés se froissent
- Tu trouveras plus rapidement le vêtement que tu cherches
- Ranger te permettra de prendre conscience de tes mauvais achats et de les limiter ensuite
- Tu pourras donner ou vendre les vêtements dont tu ne veux plus et faire le bonheur d'un autre.
- Tu ne ressentiras enfin plus de frustration en regardant ton placard tous les matins

Comment ranger ?



Décider quoi garder

Première étape, décider quels vêtements garder. On parie que tu as un tas de vêtements inutiles, qu'ils ne te plaisent plus, ne te vont plus ou sont trop abîmés. Mets-les de côté. Si tu hésites, tu peux te demander si tu l'as porté ces 12 derniers mois. Si c'est non, tu ne le porteras sans doute pas plus dans le futur ! Tu peux profiter de cette étape pour te rendre compte des mauvais achats que tu as faits et ne plus les répéter dans le futur.

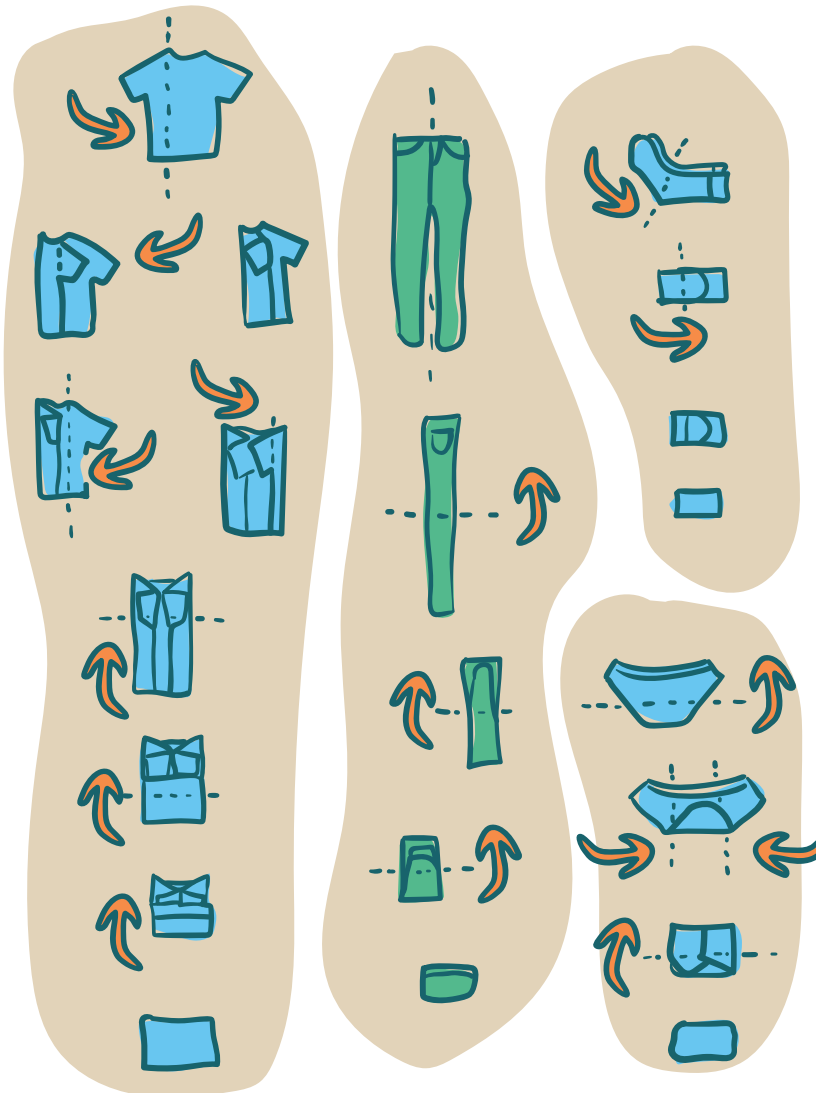
Classer

Tu peux maintenant trier les vêtements que tu gardes. Certains les classent par type : tee-shirts à manches courtes, sweat-shirts, pulls fins, pulls d'hiver... Ou encore par couleurs. Fais ce qui te convient le mieux ! On te conseille juste de séparer les vêtements chauds de ceux légers. Pas de raison à priori de porter de débardeur en hiver ou de pull tricoté en été.



Plier

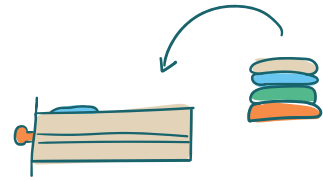
Pour plier les vêtements, la seule astuce qu'on peut te donner, c'est de les plier tous de la même manière pour gagner de l'espace. Si tu as des tiroirs, tu peux adopter la méthode de pliage de la gourou du rangement, la fameuse Marie Kondo. Elle consiste à plier les vêtements en boudins de sorte à ce qu'ils tiennent sur leur tranche. Tu peux trouver en ligne des vidéos qui te montreront comment faire. Si tu as une armoire mais que, conquis par la technique KonMari, tu souhaites à tout prix l'appliquer, tu peux acheter des bacs.



Ranger

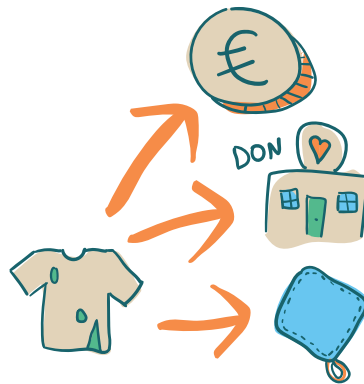
Sinon, on conseille aux possesseurs d'armoires de constituer des piles de 5 vêtements ou moins et de ne pas placer de piles devant une autre. Tu éviteras ainsi de mettre du désordre en essayant d'atteindre un vêtement. Tu peux aussi placer les vêtements hors-saison vers le haut de l'armoire pour laisser de la place aux autres à des endroits plus accessibles.

Pour les cintres, mieux vaut acheter le même modèle et les tourner dans le même sens. Ils vont pouvoir mieux s'imbriquer les uns dans les autres et c'est plus joli comme ça. Tu peux également accrocher un cintre sur un autre pour un gain supplémentaire d'espace. Enfin, mets tous tes petits objets comme des boutons de rechange ou tes bijoux dans des boîtes étiquetées pour éviter de les perdre et tu as fini !



Vendre / Donner / Transformer

Il ne te reste plus qu'à t'occuper des vêtements que tu ne souhaites plus porter. S'ils sont encore en bon état, tu peux les vendre ou les donner à des associations, des amis, des vide-dressings, des friperies... Tu peux aussi les vendre en ligne sur un site comme Vinted par exemple ou encore les transformer en plein de trucs utiles. On te donne des idées [page 75](#). S'ils sont abîmés par contre, dépose-les dans les points de collecte du Relais ou de Tremplin. Ils seront ensuite recyclés en nouveaux vêtements, en panneaux isolants utilisés dans la construction ou encore en chiffons d'essuyage pour l'industrie.



Sources

<https://www.cosmopolitan.fr/,10-astuces-pour-bien-ranger-ses-placards,2178,1067003.asp>

<https://deco.journaldesfemmes.fr/guide-amenagement-et-travaux/1817774-ranger-vetements-armoire-dressing/>

<https://www.allybing.com/la-methode-konmari-pour-ranger-ses-vetements/>

<https://www.veillon.ch/fr/comparaison-methodes-de-rangement-penderie/>

<https://www.organom.fr/particulier/territoire/les-bons-gestes/75-les-textiles-ca-se-recycle>

BIEN DÉMARRER AVEC TON ARGENT

APPRENDRE À GÉRER SON COMPTE

Identifier ses principales dépenses

En tant qu'étudiant on est souvent fauché ! Pour apprendre à mieux gérer son budget, il faut d'abord évaluer ses dépenses. Nous avons recensé les dépenses les plus fréquentes mais aussi les plus coûteuses.

Les frais de scolarité

Si tu es étudiant, alors tu es déjà passé par là ! Pour faire des études, tu dois payer des frais de scolarité. Ces frais constitueront l'une des deux principales sources de dépenses et dépendent du type d'études réalisées. Ils sont entre 170€ et 380€ pour une formation effectuée à l'université, alors que dans une école de commerce ou une école privée d'ingénieur, ils atteindront facilement plus de 8000€

Petite astuce : En fonction de tes revenus ou celui de tes parents, tu peux demander la bourse sur critères sociaux. Tu peux faire différentes simulations pour voir s'il est plus judicieux de te détacher de la feuille d'imposition de tes parents directement sur le site du CROUS.

Cette bourse a plusieurs avantages. Premièrement, elle te permettra d'être exempté des frais d'inscription à l'école. Ensuite, tu pourras peut-être recevoir une bourse annuelle qui peut aller jusqu'à 5545€. Enfin, tu seras prioritaire pour toute demande concernant les résidences universitaires du CROUS.

En 2017-2018, environ 660 000 étudiants bénéficient de la bourse sur critères sociaux.

Le logement

Le logement est la deuxième source de dépenses avec les frais de scolarité. C'est une dépense que tous les étudiants n'auront pas forcément à payer. Cette dépense est principalement destinée aux étudiants dont l'école se situe loin du foyer familial.

Trouver un premier logement est toujours compliqué, et on peut facilement se laisser influencer. En général, le montant du loyer dépend de la superficie et de la localisation du logement. À ce loyer, peuvent s'ajouter les charges qui vont avec l'appartement (gaz, électricité, eau...).

Tu peux donc trouver des logements aux loyers très variables ! Il faut notamment se renseigner sur les résidences universitaires, les résidences CROUS, les résidences jeunes mais aussi les foyers pour jeunes.

Petite astuce : Heureusement, il existe des aides publiques pour t'aider. Chaque année, environ 800 000 étudiants bénéficient des aides au logement (appelé APL ou ALS) qui peuvent payer jusqu'à plus de la moitié du loyer.

Les transports

Le transport, comme le logement étudiant, est une source de dépenses qui, elle aussi, ne s'applique pas à tous les étudiants. Elle concerne seulement les personnes qui viennent à l'école en voiture ou en transports en commun.

Si tu viens en voiture, il est difficile de donner une plage de critère de dépense, cela dépendant trop de la distance entre ton habitation et l'école.

Si tu prends les transports en commun, il faut compter environ 350€ l'année grâce au pass Imagine'R de NAVIGO.



Les loisirs étudiants

Finalement, les loisirs étudiants constituent la dernière source de dépenses d'un étudiant. Cette source de dépenses est très variable et dépendra principalement de toi.



GAGNER DE L'ARGENT QUAND ON EST ÉTUDIANT

Pour répondre à tes besoins, il existe plusieurs moyens pour gagner de l'argent tout en étudiant. Alors si tu as du temps, mais peu d'argent, ces astuces pourront t'être utiles !

Job étudiant

Avec un peu de ton temps tu pourras réaliser des jobs étudiants. Effectuer un job étudiant, c'est travailler à côté de ses études durant l'année, et ce n'est pas toujours facile. Généralement, ce sont des petits contrats allant de 8h/ semaine à 16h/semaine pour les plus gros contrats. Les jours de travail sont très souvent le week-end ainsi que le vendredi soir, mais en fonction des emplois du temps, il est possible de travailler en semaine.

Ces jobs étudiants sont nombreux et très variés (caissier dans les hypermarchés, vendeur dans les boutiques de vêtements, professeur particulier...) et te permettront d'avoir une première expérience professionnelle. En moyenne, les salaires sont compris entre 300€ et 800€ par mois. Alors si tu es motivé, que tu as du temps, et de l'énergie à revendre, n'hésite pas à postuler pour un emploi !

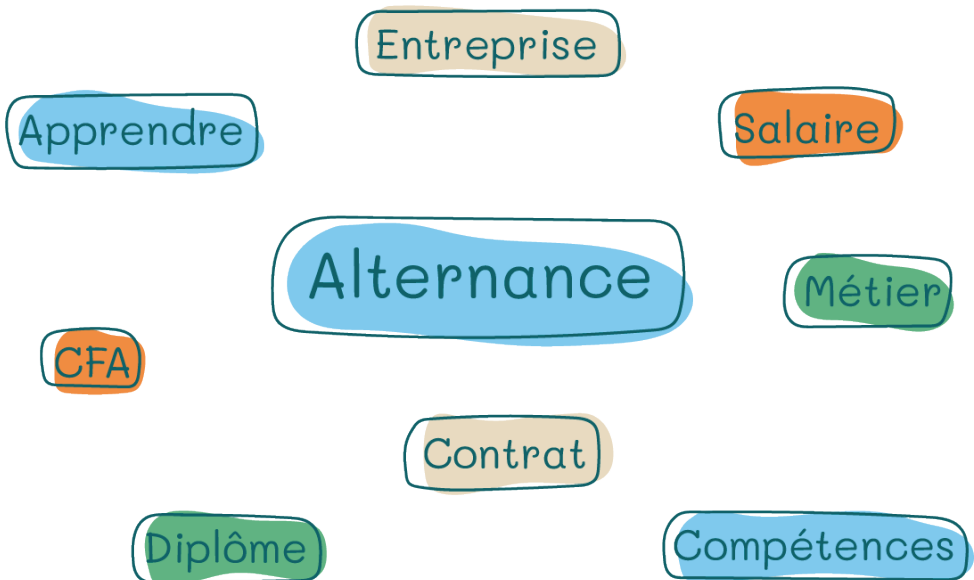
Les stages

Généralement, un ou plusieurs stages te seront demandés lors de tes études. Si tes stages sont supérieurs à 2 mois, tu seras automatiquement rémunéré par l'entreprise si elle est située en France. Alors certes, le but premier d'un stage n'est pas de gagner de l'argent mais plutôt d'acquérir une expérience professionnelle et d'améliorer ses compétences, mais un petit plus fait toujours plaisir !

L'apprentissage

La formation en apprentissage permet de faire des études tout en étant salarié. Si tu es intéressé par cette formation, voici quelques détails qui pourront t'être utiles. En tant qu'apprenti, tu signeras un contrat d'apprentissage, et deviendras un salarié à part entière. Tu toucheras alors un pourcentage du Smic par mois, et ton salaire augmentera au fur et à mesure que tu progresseras dans ton parcours scolaire.

L'apprentissage apporte de nombreux avantages, c'est un parcours très enrichissant tant sur le point professionnel que sur le point social. Enfin, l'apprentissage est une formation dont les frais de scolarité sont pris entièrement en charge par l'entreprise.



COMMENT ORGANISER SON BUDGET

Pour mieux gérer ton budget et tes dépenses, nous te conseillons d'utiliser des outils numériques tels que Excel ou des applications mobiles comme Bankin. La solution la plus complète pour gérer au mieux son budget est l'outil Excel. La méthode la plus simple est de faire deux colonnes, une colonne pour les dépenses et une colonne pour les revenus. La différence des deux colonnes te permettra de voir la quantité d'argent qu'il te restera. Le tableau Excel mettra en avant les principales dépenses et permettra de déterminer les dépenses qui seront à réduire.

Si tu es plus mobile, tu pourras utiliser des applications mobiles qui te permettront d'avoir un suivi en temps réel de tes dépenses. L'application mobile sera moins efficace qu'Excel, mais en revanche, sera beaucoup plus rapide et visuelle.

Pour bien gérer ton budget, nous te conseillons d'être organisé. Pour cela, tu peux anticiper au maximum les grosses dépenses et essayer de mettre de côté les rentrées d'argent qui ne vont pas te servir immédiatement.

Quand on est étudiant et qu'on a un petit budget, il faut savoir s'organiser. Si tu ne veux pas être dans le rouge, il va falloir faire preuve de vigilance sur tes dépenses. Le plus simple est de faire tes comptes régulièrement, par exemple, une fois par semaine, cela t'aidera à réguler tes dépenses.

LIMITER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Comme beaucoup d'étudiants, tu as dû emménager dans ton premier logement. Cela implique de nouvelles responsabilités, mais également des factures à payer. Alors si pour toi économie rime avec écologie, voici quelques astuces :



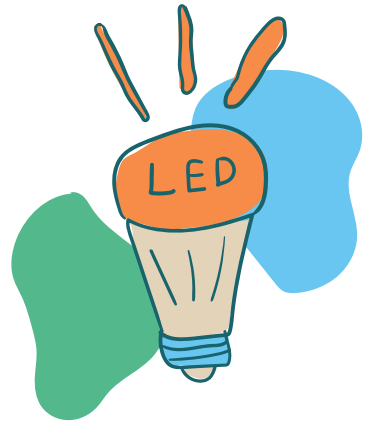
Éteindre les veilles

Sais-tu qu'éteindre les veilles peut te permettre d'économiser jusqu'à 10 % de la facture d'électricité (hors chauffage), mais aussi de préserver le matériel.

Pour cela, utilise des multiprises à interrupteur qui permettent de brancher plusieurs appareils et de les éteindre tous en même temps.

Eclairage LED

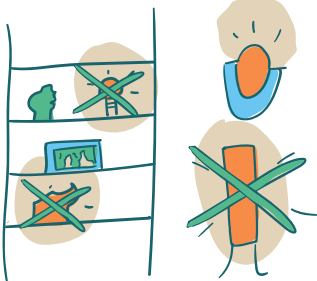
Pour ton éclairage tu peux utiliser des ampoules LED. Les lampes à LED consomment peu d'électricité et durent longtemps (jusqu'à 40 000h). Alors certes, elles coûtent plus cher, mais elles durent plus longtemps ! C'est la meilleure solution d'éclairage domestique, à condition qu'elles soient bien classées sur l'étiquette énergie. ([Voir page 23](#))



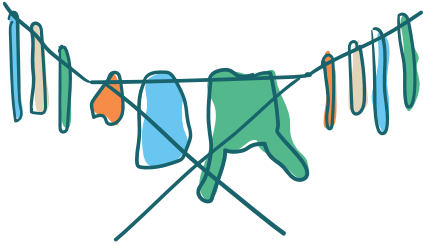
Éclairages inutiles

Parfois on va et on vient dans des pièces et on oublie d'éteindre la lumière. Mais éteindre les lumières en sortant d'une pièce te permettra d'être plus écologique et économique !

Petite astuce : tu peux placer tes canapés et bureaux près des fenêtres. Tu profiteras le plus longtemps possible de la lumière et le soleil te fera le plein de vitamine D.



N'utiliser pas systématiquement le sèche-linge



Après avoir lavé ton linge, il faudra le faire sécher. Si tu en as la possibilité, il est préférable de laisser sécher ton linge à l'air libre au lieu d'utiliser le sèche-linge. Néanmoins, si tu as besoin de vêtements en urgence, tu peux faire fonctionner ton sèche-linge tout en favorisant un bon essorage en amont dans le tambour du lave-linge. En effet, le sèche-linge tournera moins longtemps, ce qui est bien d'un point de vue écologique et économique.

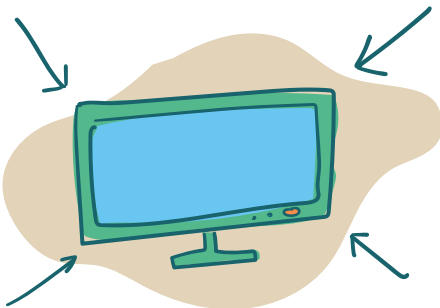
Couvre les casseroles quand tu cuisines

Quand on cuisine, on doit souvent faire bouillir de l'eau. Notamment pour le fameux plat étudiant : les pâtes ! Pour économiser de l'énergie et faire bouillir ton eau plus vite, tu peux couvrir les poêles et les casseroles. 25% d'énergie en moins pour une si petite action, ça fait chaud au coeur !



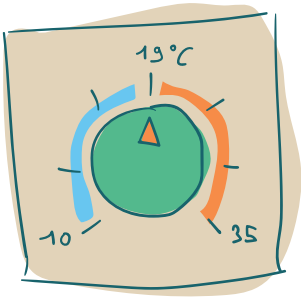
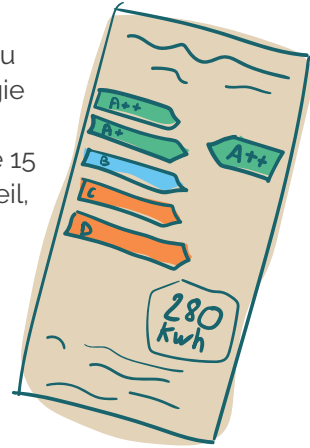
Limite la taille de la TV

Netflix, Amazon Prime, Disney +, OCS... tant de plateformes qui nécessitent un écran et bien sûr un très grand écran ! Mais ils consomment plus d'électricité : un téléviseur de 160 cm (diagonale) consomme autant que 3 ou 4 téléviseurs de 80 cm. Alors pense-y la prochaine fois que tu achètes une télé, ces quelques centimètres font la différence !



Pour tout nouvel achat, vérifie l'étiquette d'énergie

Lave-vaisselle, sèche-linge, machine à laver, machine à café, tu ne t'y retrouves plus ! Pour connaître la consommation d'énergie de chacun de tes appareils, tu peux te référer à l'étiquette suivante. Chaque différence d'une classe représente autour de 15 à 20 % d'économie d'énergie. Et sur la durée de vie d'un appareil, c'est important !

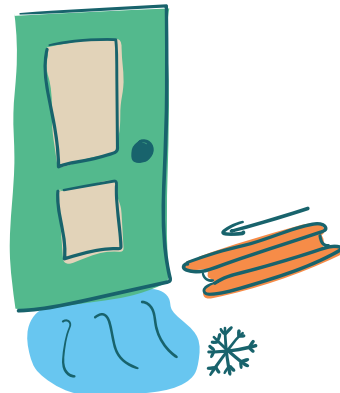


Maîtrise la température de chauffage des pièces

Sais-tu qu'il est inutile de chauffer toutes les pièces à la même température ? Certaines pièces sont occupées toute la journée, 19°C c'est suffisant. Pour les chambres ou la salle de bain, qui n'ont pas besoin d'une température élevée permanente, 17°C ça suffit.

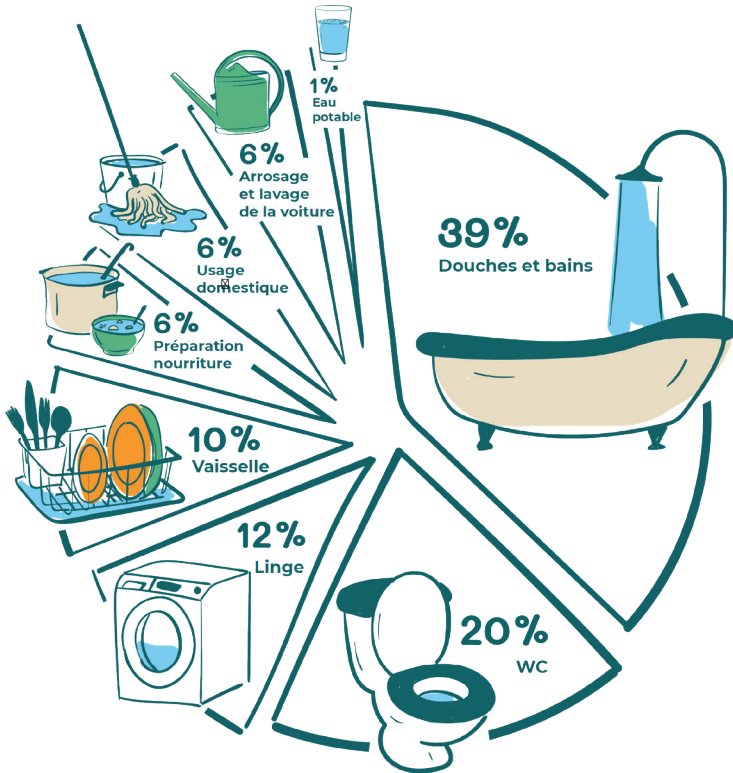
Bloquer les entrées d'air froid

Parfois, on a l'impression que l'air passe sous les portes et fenêtres. Et c'est le cas ! Pour éviter ces courants d'air, ferme les inserts de cheminées et les portes qui donnent sur des locaux non chauffés (sous-sol, cave, cellier...). Calfeutre au besoin les portes donnant sur l'extérieur ou sur des pièces non chauffées, avec des boudins pour bas de portes. Mais, ne bouche jamais les grilles de ventilation, elles sont essentielles pour maintenir une bonne qualité de l'air dans ton logement. Et elles te permettront de t'aérer l'esprit après des heures de révision !



LIMITER SA CONSOMMATION D'EAU

Quelqu'un t'a sûrement déjà dit de faire attention à l'eau, de ne pas la gaspiller, mais est-ce que tu as vraiment conscience de ta consommation ? Limiter ta consommation d'eau, c'est bon pour l'environnement et pour ton porte-monnaie ! Alors qu'est ce que tu attends ? C'est parti pour les tips !



Sachant que le prix de l'eau est d'environ 3,98€/m³

$$\frac{\text{nb de litre} \times \text{nombre de jours}}{\text{conversion d'1 m}^3 \text{ en litre}} \times \text{prix de l'eau}$$

$$= \frac{140 \times 365}{1000} \times 3,98$$

$$= 203\text{€/an}$$

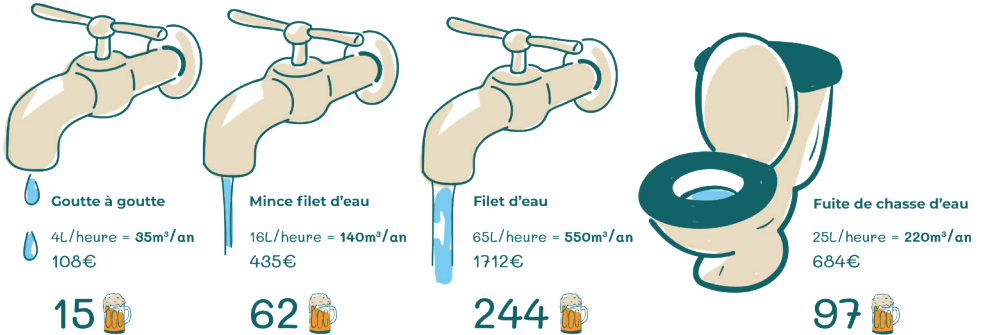
$$= 29 \text{ 🍺}$$

Limiter les fuites

La première étape est de trouver s'il y a des fuites chez toi ! La technique est toute simple : relève ton compteur d'eau avant la nuit puis au matin. Si aucun appareil qui utilise de l'eau n'était allumé mais que le compteur a changé,

il y a une fuite. Le calcaire, les boulons dévissés et les vieux joints sont tes ennemis numéro un. Pour vérifier ta chasse d'eau, mets du colorant dans le réservoir et attends quelques heures. S'il y a une fuite, tu la verras.

Tu préfères payer de l'eau inutilisement ou offrir des pintes à tes potes ?



Dans la salle de bain

Limiteur de pression/douchette économique, mousseur pour robinet

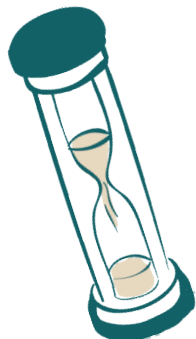
Les limiteurs de pression ou les douchettes économiques, c'est magique ! Tu ne changes pas tes habitudes et tu réduis de moitié la consommation d'eau sous la douche. Leur principe est simple : utiliser moins d'eau sans donner l'impression que tu en as moins. Ils utilisent généralement l'effet venturi (accélération d'un fluide quand le diamètre diminue) ou des prises d'air pour mélanger de l'air à l'eau et faire ainsi varier la taille et le nombre de goutte d'eau.

Des mousseurs économiques existent aussi pour les robinets. Ils te permettront eux aussi de réduire la consommation entre 30 à 50% d'eau tout en gardant la même sensation de débit.

Tu peux aussi adapter le débit d'eau selon l'utilisation du robinet :

- 8L/min pour la cuisine et la douche
- 5L/min pour les robinets classiques (salle de bain...)
- 3L/min pour les robinets à usage limité (lave-main...)

Un robinet mitigeur thermostatique avec un limiteur de débit est intéressant pour faire des économies d'eau. Il maintient la même température d'eau pendant la douche. Il te permet ainsi d'économiser l'eau qu'on laisse couler pour obtenir une bonne température d'eau.



Limiter les bains et le temps de douche

Un bain, c'est 200 litres d'eau utilisés. Une douche c'est environ 3 fois moins, mais encore 60 litres d'eau. Une douche courte de 5 minutes, en coupant l'eau pendant le savonnage, ce n'est plus que 20 litres.



Fermer le robinet

Tu ne t'en rends pas compte, mais se brosser les dents avec le robinet ouvert, c'est 12 L/minute. Alors n'oublie pas de le fermer ! Mais tu peux aussi te brosser les dents avec un verre d'eau pour économiser encore plus d'eau. Et c'est la même chose quand tu te laves les mains, au moment du savonnage l'eau doit être coupée.

Recyclage des eaux usées

Lorsque tu te douches, que tu te laves les mains ou les dents, tu peux récupérer cette eau dans une baignoire pour la mettre dans le réservoir des toilettes. Attention tout de même à l'eau que tu mets, celle-ci doit être sans morceau ou déchet, cela pourrait nuire à l'étanchéité du joint de la chasse.

L'eau de transition froid-chaud qui est propre peut-être aussi récupérée pour arroser les plantes.

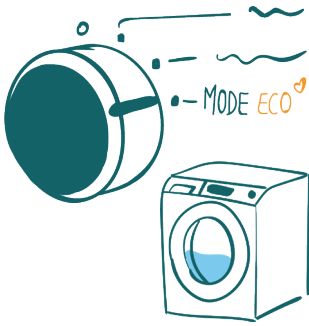


Toilettes

Les chasses d'eau

Aujourd'hui, ta plus grosse consommation d'eau vient de la chasse d'eau de tes toilettes, environ 9 litres d'eau à chaque fois. La première solution est de vérifier le flotteur de l'installation. Beaucoup sont réglables et permettent de l'adapter à tes besoins. Tu peux aussi installer une chasse

d'eau économique à double débit qui permet d'utiliser 3 à 6 litres d'eau à chaque utilisation. Une autre solution plus rustique est de mettre une bouteille d'eau dans le réservoir qui permet de réduire sa contenance donc l'utilisation d'eau à chaque chasse d'eau.



Dans la cuisine

Utiliser les modes "éco"

Si tu as des appareils électroménagers (lave-vaisselle, lave-linge) tu peux utiliser le mode éco afin d'économiser de l'eau. Et n'oublie pas de bien remplir ces appareils pour minimiser le nombre de fois où tu les utilises.

Ne pas jeter l'eau à la poubelle

Faire la vaisselle à la main, et même nettoyer tes fruits et légumes utilise souvent beaucoup d'eau. Tu peux utiliser deux bacs ou bassines, une pour le lavage et une pour le rinçage, ce qui te permettra d'utiliser 12 litres d'eau au lieu des 40 litres nécessaires sous le jet du robinet.

Comme dans la salle de bain, l'eau pour laver les légumes ou l'eau de cuisson peuvent être récupérées pour arroser les plantes ou pour remplir la chasse d'eau.

D'ailleurs, il est inutile de laver les déchets qui vont au recyclage, car ils seront lavés automatiquement au centre de tri.



Utiliser l'eau froide

Il faut en général faire couler un litre d'eau avant d'avoir de l'eau chaude. Cette eau peut être récupérée, mais le mieux est d'utiliser l'eau froide pour se laver les mains ou pour laver la vaisselle peu sale. De même, laisse le robinet du côté froid quand tu le fermes, ça t'évitera de demander de l'eau chaude inutilement.

Sources

https://conseils-thermiques.org/contenu/reduire_sa_facture_d_eau_sans_investissement.php

<https://www.quechoisir.org/conseils-economies-d-eau-comment-reduire-sa-consommation-d-eau-au-quotidien-n3435/>

<https://bibliothèque.ademe.fr/cadic/1001/guide-pratique-economiser-eau-energie.pdf?modal=false>

RENTREZ DANS LA BOUCLE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

BIEN MANGER

Reconnaître les meilleurs produits et ceux de saison

Pour manger durable, tu auras besoin de connaître les produits à la fois durables et de saison.

Les meilleurs produits

Un bon produit est à la fois un produit gustatif et nutritionnel. Mais comment reconnaît-on les bons produits ?

Le moyen le plus sûr d'avoir un bon produit est d'acheter des produits bruts, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Et si toi aussi, tu as parfois la flemme de cuisiner, continue ta lecture parce qu'on a d'autres astuces pour toi.

L'une des premières choses à faire quand on achète des aliments préparés est de regarder la composition. Il y a deux choses à retenir concernant celle-ci :

- la quantité de protéines doit être supérieure à celle des lipides
- la liste des ingrédients doit être cohérente c'est-à-dire que si tu achètes une soupe à la tomate, la tomate doit être le premier ingrédient de la liste.



Bien sûr, comment pourrait-on ne pas parler du principal : le goûter ! Si toi aussi tu aimes les biscuits et autres petits gâteaux, alors oriente-toi plutôt vers les biscuits sucrés. Mais ce qui est sûrement encore mieux, c'est de remplacer les biscuits et gâteaux par du pain acheté dans une boulangerie locale ! Mais ce n'est pas tout, pour être un étudiant écolo, il ne faut pas seulement savoir sélectionner les meilleurs produits, il faut aussi manger local et de saison !



Manger local

Consommer local est-ce vraiment durable ?

Si tu as encore un doute, laisse moi te souffler la réponse : oui ! Consommer local c'est durable.

Manger local, c'est manger des produits et des aliments qui proviennent d'un rayon de 100 à 250 km maximum de chez toi. C'est un peu une façon de consommer régional. Les produits ne sont pas soumis à divers transports de longues distances. Ces transports de longue durée sont sources de pollution. De plus, les produits sont généralement suremballés afin d'être protégés durant ce trajet.

Ainsi, en consommant local, tu réduis les transports de longue durée et ton impact environnemental ! C'est génial, non ?

En plus manger local, c'est aussi manger les produits de saison !

Les produits de saison



Pourquoi choisir des produits de saison ? Les fruits et légumes poussent à des périodes bien précises. Sais-tu pourquoi ? Parce qu'ils sont là pour combler nos besoins. Parce que oui ! Nous n'avons pas les mêmes besoins selon les saisons ! Et pourtant, que nous soyons en hiver où en été, nous trouvons toujours les mêmes fruits et légumes dans les

supermarchés. En quoi est-ce un problème ?

Tout d'abord, les aliments sont cultivés et récoltés dans un pays éloigné. Ainsi, les fruits et légumes sont récoltés avant la fin de leur croissance afin que ceux-ci finissent de mûrir pendant le transport. De ce fait, le fruit est incomplet et n'a pas pu se gorger des éléments essentiels apportés par le soleil et par l'arbre. De plus, il arrive très souvent que des produits soient ajoutés pour éviter qu'un fruit soit abîmé dans le transport. Voici un calendrier avec les fruits et légumes de saison. Tu n'as plus d'excuse pour ne plus manger durable !

Janvier		Février		Mars	
Citron, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme	Ail, Betterave, Carotte, Céleri, Chou de Bruxelles, Courge, Endive, Épinard, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre	Citron, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme	Ail, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou de Bruxelles, Endive, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre	Citron, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme	Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou de Bruxelles, Endive, Épinard, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre
Avril		Mai		Juin	
Citron, Pamplemousse, Pomme, Rhubarbe	Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou de Bruxelles, Courge, Échalote, Endive, Épinard, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre	Cerise, Fraise, Framboise, Rhubarbe	Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Navet, Oignon, Poireau, Petit pois, Pomme de terre, Radis	Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Pomme, Tomato cerise	Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave, Carotte, Chou Blanc, Concombre, Courgette, Épinard, Navet, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre
Juillet		Aout		Septembre	
Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Nectarine, Pêche, Pomme, Prune, Tomato	Ail, Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Chou Blanc, Concombre, Courgette, Épinard, Haricot, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre	Abricot, Cassis, Figue, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Tomato	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Chou Blanc, Concombre, Courgette, Épinard, Haricot, Laitue, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre	Melon, Mûre, Myrtille, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Raisin	Artichaut, Aubergine, Brocoli, Carotte, Concombre, Courgette, Épinard, Haricot, Laitue, Oignon, Poivron, Pomme de terre





Octobre		Novembre		Décembre	
Coing, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin	Aubergine, Betterave, Brocoli, Carotte, Chou blanc, Concombre, Courge, Courgette, Épinard, Haricot, Laitue, Oignon, Pomme de terre, Radis	Mandarine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin	Ail, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou de Bruxelles, Courge, Endive, Épinard, Navet, Oignon, Poireau, Potiron, Pomme de terre	Mandarine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme	Ail, Betterave, Carotte, Céleri, Chou de Bruxelles, Courge, Endive, Épinard, Navet, Oignon, Poireau, Potiron, Pomme de terre



Si tu veux les avoir partout avec toi, l'application Etiquettable te permet également de retrouver les fruits et légumes de saison partout dans le monde, en triant, selon ta position, les locaux et les autres. Mais ce n'est pas tout ! C'est une application très complète, proposant également des idées de recettes durables, des bonnes adresses ou encore des astuces diverses.

UNE SEMAINE DE REPAS ÉQUILIBRÉS

Après des mois à manger des pâtes, leur seule vue te retire l'appétit ? Mais tu ne sais pas quoi préparer d'autre qui soit facile, pas cher et rapide à faire. Ne t'inquiète pas, on te propose assez de recettes pour te couvrir pendant une semaine. Et en plus, elles sont équilibrées !



	Petit Déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Oeuf au plat + banane + yaourt + tranche de pain	Nouilles aux légumes et épices (végétarien) + brochettes de fruits	Pâtes aux poireaux et lardons + fromage
Mardi	Bol de lait avec céréales + orange	One pot dahl (végétarien) + compote	Tortilla patates courgettes (végétarien) + fromage
Mercredi	Tranche de pain avec confiture + verre de lait + banane	Carottes à la carbonara + yaourt	Bolognaises de lentilles (végétarien) + pomme
Jeudi	Bowl avoine banane (végétarien)	Pâtes au thon + orange	Taboulé (végétarien) + fromage
Vendredi	Cookie bowl (végétarien) + pomme	One pot patates (végétarien) + compote	Farfalles au jambon et petits pois + yaourt
Samedi	Bowl cake au chocolat (végétarien) + orange	Pâtes au chou fleur (végétarien) + poire	Cheese naans (végétarien) + courgettes poêlées + banane
Dimanche	Porridge à la banane (végétarien)	Lasagnes (végétarien) + compote	Riz cantonais + yaourt

Comment avoir une alimentation équilibrée ?

Tu veux pouvoir toi aussi composer des repas équilibrés ? On te donne toutes les clés !

Pour avoir la dose de protéines, fibres, vitamines et autres qu'il te faut, tu dois consommer chaque jour :

- 1 à 2 portions de 100 g de viandes, poissons ou oeufs. Dans l'idéal, il est conseillé de manger au moins un poisson gras et moins de 3 viandes rouges par semaine. Les végétariens notamment pourront se tourner vers d'autres sources de protéines comme des légumineuses (lentilles, pois, soja...), des céréales ou des oléagineux comme des fruits à coque (amandes, noix, noisettes...). D'ailleurs, ces alternatives sont plus écologiques puisque l'élevage consomme beaucoup de ressources !
- 5 à 7 portions de 100 g de fruits et de légumes. Varie les types et mange plus de portions de légumes que de portions de fruits.
- 2 à 3 produits laitiers : ça peut être un yaourt, 30 g de fromage ou 250 g de lait.
- des matières grasses ajoutées : comme 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou 15 g de beurre.



Recettes

Toutes les quantités sont données pour 1 personne.

Bowl avoine banane	34
Bowl cake au chocolat	34
Cookie bowl.	35
Porridge à la banane.	35
Nouilles aux légumes et épices	36
Pâtes aux poireaux et lardons.	37
One pot dahl	38
Tortilla patates courgettes	39
Carottes à la carbonara	40
Bolognaises de lentilles	41
Pâtes au thon	42
Taboulé	43
One pot patates	44
Farfalles aux jambon et petits pois	45
Pâtes au chou fleur	46
Cheese naans	47
Lasagnes	48
Riz cantonais	49
Les chips d'épluchures	51
Le bouillon d'épluchure et de tout plein de truc	51
Pesto de fanes de carottes	52
Recette masque cheveux	52
La quiche fourre tout !	53

Bowl avoine banane

Temps de préparation: 5 min

Temps de cuisson : 0 min

Ingrédients

- flocons d'avoine
- 1 yaourt
- sucre (facultatif)
- 1 banane

Préparation

- Couper la banane en rondelles
 - Mélanger tous les ingrédients et c'est fini !
-

Bowl cake au chocolat

Temps de préparation: 5 min

Temps de cuisson : 3 min

Ingrédients

- +/- 70g de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- 1 pincée de levure chimique
- 1 yaourt
- 30g d'eau ou de lait
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 carré de chocolat

Préparation

- Mélanger dans l'ordre
- Insérer un carré de chocolat au centre de la pâte
- Cuire 3 min au micro-ondes.

Cookie bowl

Temps de préparation: 5 min

Temps de cuisson : 2 min

Ingrédients

- * 1 oeuf
- * 2 cuillères à café de sucre
- * 3 cuillères à soupe de lait
- * 3 cuillères à soupe bombées de farine
- * 1 cuillère à café de levure chimique
- * 1 carré de chocolat

Préparation

Cuire 1min30 / 2min au micro-ondes.

.....

Porridge à la banane

Ingrédients

- 50g de flocons d'avoine
- 1 banane
- Lait
- Sucre ou autre sucrant : miel, sirop d'érable, agave...
- Des toppings : cannelle, vanille, beurre de cacahuètes, graines de Chia... (facultatif)

Préparation

- Dans un bol, écraser les 3/4 d'une banane avec une fourchette. Ajouter les flocons d'avoine, environ 1 verre de lait et le sucre. Bien mélanger.
- Version casserole : Verser dans une casserole et cuire à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une texture épaisse.
- Version micro-ondes : mettre le bol au micro-ondes 30 sec puis mélanger et remettre 30 sec, répéter l'opération jusqu'à avoir une texture crémeuse et plus liquide.
- Décorer avec le quart de banane restante sur le dessus.



Nouilles aux légumes et épices

Temps de préparation: 20 min

Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients

- 1/8 de poireau
- 1/4 de carotte
- 1/2 courgette
- 62,5 g de champignons de Paris
- 3/4 cuillère à soupe d'huile
- 1/4 d'oignon
- 1/4 de poivron rouge
- 1/4 d'un paquet de nouilles chinoises
- 1/4 cuillère à soupe d'un mélange 5 épices
- 3/4 cuillère à soupe de sauce soja

Préparation

- Détailler tous les légumes en fine julienne.
- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, y jeter les nouilles. Dès que l'ébullition a repris, couvrir, éteindre le feu et laisser reposer pendant 4 min.
- Pendant ce temps, faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 mn, à feu très vif, ajouter les cinq épices et la sauce de soja.
- Égoutter les nouilles, les joindre aux légumes et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Pâtes aux poireaux et lardons

Temps de préparation: 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 75 g de pâtes (des orecchiette par ex)
- $\frac{3}{4}$ de poireau
- $\frac{1}{2}$ gousse d'ail
- $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe d'huile
- poivre et sel
- 31,5 g de lardons
- 5 cl de crème liquide

Préparation

- Dans un fait-tout, mettre l'huile d'olive, les poireaux émincés, les lardons, l'ail, saler et poivrer.
- Laisser cuire le tout pendant 15 min à feu moyen en remuant régulièrement.
- Ajouter la crème et laisser 2 min à feu très doux. Vérifier l'assaisonnement.
- La sauce est prête à être mélangée aux pâtes.



One pot dahl

Temps de préparation: 5 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 70 g de riz
- 70 g de lentilles en paquet "cuisson 10 min"
- 30 g d'oignon surgelé
- 150 g de tomates concassées en boîte
- 250 ml d'eau
- curry, sel, un peu de menthe (facultatif)

Préparation

Placer tous les ingrédients dans une casserole ou poêle à bords hauts. Couvrir et placer à feu doux/moyen pendant 14 min.

Remuer régulièrement (environ toutes les 2 min) sinon vos pâtes vont être toutes collées entre elles et sur le fond de la casserole ! Si le mélange devient trop sec, rajouter un peu d'eau en cours de cuisson.





Tortilla patates courgettes

Temps de préparation: 10 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

- 270 g de pommes de terre
- 220 g de courgettes
- 3 oeufs
- sel, poivre, assaisonnement selon vos goûts
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Éplucher et couper les pommes de terre en cubes.
- Couper les courgettes en rondelles.
- Chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et y faire revenir les courgettes pendant 6 min.
- Ajouter ensuite les pommes de terre et assaisonner. Couvrir et cuire 25 min en mélangeant régulièrement.
- Vérifier la cuisson des pommes de terre en y entrant la pointe d'un couteau : elles doivent être tendres.
- Battre les œufs en omelette et les verser sur les pommes de terre. Couvrir et cuire 12 min.
- Quand la tortilla se décolle facilement, c'est le moment de la retourner en s'aidant par exemple d'une assiette
- Cuire l'autre face 2-3 min et c'est prêt !

Carottes à la carbonara

Temps de préparation: 10 min

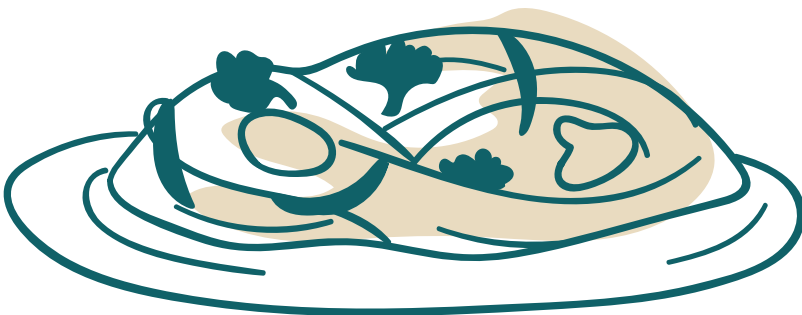
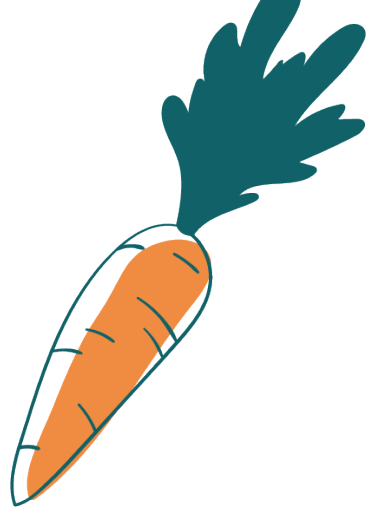
Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 3 carottes
- 1 jaune d'oeuf
- poivre et sel
- ½ oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 50 g de lardons fumés

Préparation

- Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
- Découper les oignons en petits morceaux.
- Mettre une noix de beurre dans une sauteuse et y faire revenir les 2 légumes durant 3 min à feu fort.
- Ajouter 20 cl d'eau, baisser le feu, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes. Vérifier que cela n'attache pas et ajouter de l'eau si nécessaire.
- Quand c'est cuit, ajouter les lardons, les faire cuire 2-3 min puis sur feu très doux ajouter les jaunes d'oeuf mélangés à la crème. Saler légèrement, poivrer.
- Laisser chauffer 3 min en remuant et servir.



Bolognaises de lentilles

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 1 conserve moyenne (265 g) de lentilles
- 1 brique (200 ml) de purée de tomates
- 1 carotte
- ½ oignon
- sel, poivre, basilic, origan
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 70 g de pâtes
- parmesan ou levure maltée (vegan)

Préparation

- Ciseler l'oignon, couper la carotte en petits cubes (ou en lamelles avec un économiseur).
- Chauffer l'huile dans une poêle puis verser l'oignon et la carotte, faire revenir quelques minutes.
- Ajouter la purée de tomates, sel, poivre, basilic et origan, laisser mijoter 5 min. Au même moment, mettre de l'eau à bouillir pour les pâtes.
- Après 5 min, ajouter les lentilles et laisser cuire 10 min. Au même moment, mettre les pâtes à cuire.
- Servir les pâtes avec la bolo et du parmesan ou de la levure maltée si tu es vegan !



Pâtes au thon

Temps de préparation : 10 min

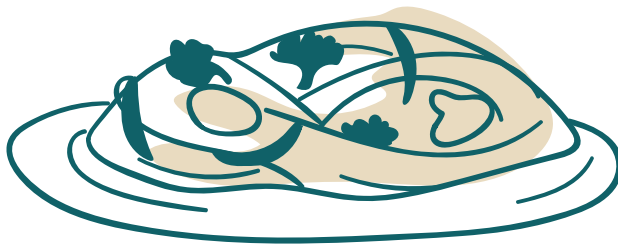
Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 100 g de pâtes
- 100 g de concentré de tomates
- 100 g de thon en boîte
- poivre et sel
- ½ oignon
- ½ verre de crème fraîche
- gruyère râpé

Préparation

- Faire cuire les pâtes selon votre goût et le type de pâtes.
- Dans une casserole, faire revenir les oignons avec un peu d'huile, ajouter le thon, le concentré de tomates, la crème, le sel et le poivre.
- Égoutter les pâtes, et les mélanger avec la préparation.
- Ajouter le gruyère râpé.



Taboulé

Temps de préparation : 5 min

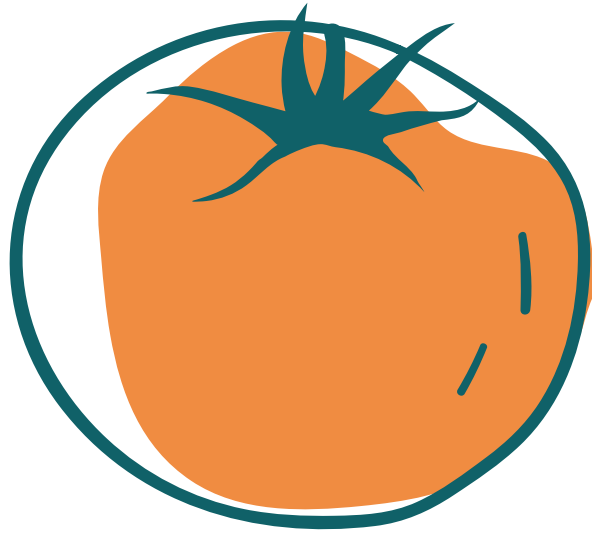
Temps de repos : 1 nuit

Ingrédients

- 60-80g de semoule à couscous crue (quantité selon votre appétit)
- 115 g de pois chiches égouttés
- 2 tomates
- Quelques feuilles de menthe
- 100 ml d'eau froide
- 1 cuillère de jus de citron
- 1 cuillère de concentré de tomates ou de sauce soja
- sel, poivre, oignon et ail (facultatif)

Préparation

- Laver, retirer le cœur et couper les tomates en dés. Couper la menthe en petits carrés.
- Dans un verre, mélanger l'eau, le jus de citron et le concentré de tomates (ou sauce soja).
- Dans un saladier ou un tupperware, verser la semoule crue, les pois chiches égouttés, les morceaux de tomates, la menthe et enfin le liquide.
- Saler, poivrer et bien mélanger. Tasser à la fourchette et placer une nuit au frais : la semoule va se réhydrater lentement à froid. Le lendemain il ne reste qu'à bien mélanger et c'est prêt !



One pot patates

Temps de préparation : 5 min

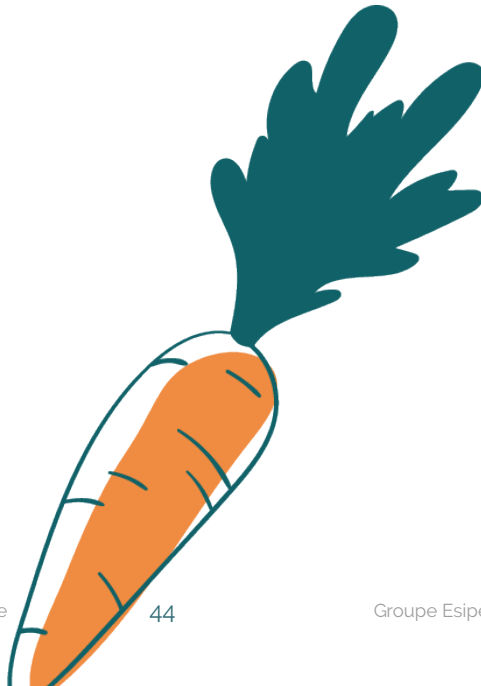
Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

- 250 g de pommes de terre
- 115 g de pois chiches
- 130 g de carottes
- 100 g de poivrons surgelés
- 1 poignée d'oignons surgelés
- 1 Kubor, sel, poivre, basilic, origan
- 100 ml de crème fraîche ou crème végétale (soja, amande, riz ...)
- 100 ml d'eau

Préparation

- Placer tous les ingrédients dans une poêle à bords hauts puis les mettre à cuire à feu moyen avec un couvercle. Mélanger de temps en temps et laisser cuire 25 min en tout.



Farfalles aux jambon et petits pois

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 12.5 g de parmesan
- huile, sel et poivre
- 125 g de pâtes
- 50 g de petits pois frais ou surgelés
- 2-3 tranches de jambon cru
- ¼ d'oignon
- 2,5 l cl de crème fraîche liquide

Préparation

- Faire cuire les pâtes. Pendant ce temps, hacher l'oignon et le faire frire dans un peu d'huile.
- Couper le jambon en petits dés. L'ajouter aux oignons, puis après 5 min ajouter les petits pois.
- Saler, poivrer, et laisser cuire le tout à feu doux pendant 20 min.
- Égoutter les pâtes. Ajouter la crème dans la préparation. Lorsque cela commence à bouillir, mélanger les pâtes à cette préparation et servir aussitôt.
- Parsemer de parmesan.





Pâtes au chou fleur

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 125 g de penne
- huile d'olive, sel et poivre
- 125 g de chou-fleur surgelé
- ½ oignon
- chapelure

Préparation

- Faire cuire le chou-fleur dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit fondant mais pas croquant.
- Pendant ce temps faire revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Lorsque le chou-fleur est cuit, égoutter et le faire revenir avec les oignons en l'écrasant avec une fourchette jusqu'à obtenir une texture fondante.
- Faire cuire les pâtes séparément.
- Lorsque les pâtes sont cuites, les mélanger avec le chou-fleur et faire revenir le tout pendant quelques minutes en ajoutant un peu d'huile d'olive, ainsi que du sel et du poivre.
- Au dernier moment, faire dorer la chapelure dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive.
- Servir les pâtes et saupoudrer le tout de chapelure.

Cheese naans

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 100 g de fromage blanc ou de yaourt végétal
- 125 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- sel, poivre
- ½ fromage type "Saint-Môret" ou "Carré frais"

Préparation

- Mélanger le fromage blanc, le sel et le poivre.
- Ajouter la farine et la levure, former la pâte et pétrir un peu. Séparer ensuite en 3 boules identiques.
- Prendre une boule, l'aplatir et déposer le fromage au centre puis refermer en repliant les bords vers l'intérieur. Rouler entre tes paumes de main pour reformer une belle boule puis l'aplatir en un disque fin en s'aidant d'un rouleau si besoin.
- Poêler à feu moyen en retournant et surveillant.

Lasagnes

Temps de préparation : 35 min

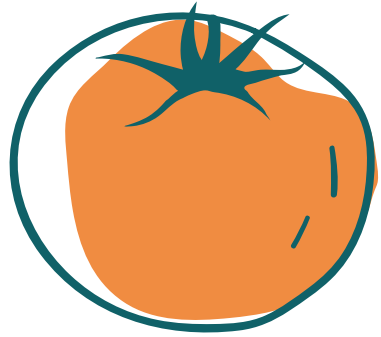
Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 4 feuilles de lasagnes
- 120 g de tomates entières pelées
- 120 g de courgettes
- 2 cuillères à soupe de farine
- 30 g de fromage râpé ou 10 g de levure maltée (vegan)
- 200 ml de purée de tomates
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel, poivre
- herbes de Provence (facultatif)

Préparation

- Mettre les tomates dans une casserole à feu doux avec sel, poivre et herbes de Provence si tu en as. Couper les courgettes en rondelles et les ajouter aux tomates. Verser ensuite la purée de tomates et laisser mijoter une vingtaine de minutes.
- Pendant ce temps, préparer la béchamel : mettre à chauffer 500 ml d'eau. Quand elle bout, y dissoudre le cube de bouillon.
- Dans une casserole mélanger avec un fouet 2 cuillères à soupe de farine et 1 cuillère à soupe d'eau froide puis verser progressivement le bouillon bouillant par dessus en mélangeant au fouet. Placer ensuite sur feu doux et mélanger continuellement jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Monter le plat de lasagnes : dans la poêle à bords hauts, verser une couche épaisse de béchamel. Ensuite, alterner pâtes à lasagnes / tomates / lasagnes / béchamel... On alterne une couche de béchamel et une couche de tomates pour avoir assez de préparation pour tout le plat ! Il faut mettre beaucoup de sauce pour que les pâtes cuisent bien.
- Terminer en ajoutant le fromage râpé ou la levure maltée si tu préfères l'option végan et cuire sous un couvercle environ 15 min à feu moyen.



Riz cantonais

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 100 g de riz blanc
- 1 oeuf
- 1/2 oignon
- 50 g de dès de jambon maigre
- 50 g de petits pois égouttés en conserve
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



Préparation

- Faire cuire le riz dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée en suivant les instructions du paquet. Quand il est cuit, bien l'égoutter et laisser refroidir dans un récipient.
- Battre l'œuf en omelette avec du sel et du poivre dans un bol.
- Faire cuire les petits pois pendant 10 minutes dans une casserole remplie d'eau bouillante, pour qu'ils ramollissent. Égoutter les petits pois et réserver-les.
- Faire cuire l'œuf battu dans une poêle antiadhésive, jusqu'à obtenir une omelette. Réserver hors du feu.
- Éplucher et émincer l'oignon en petits morceaux.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire dorer l'oignon.
- Ajouter ensuite dans la casserole tous les ingrédients, le riz, les petits pois, l'omelette, le jambon et l'oignon, sur feu vif en mélangeant bien.
- Arroser de sauce soja, rectifier l'assaisonnement et mélanger encore une fois.

Sources

<https://alimentation.ooreka.fr/comprendre/portion-repas#:~:text=Il%20se%20calcule%20ainsi%20selon,0197%20x%20âge%20en%20années>

<https://1repas1euro.com/wp-content/uploads/2021/09/Menu-solo.pdf>

<https://1repas1euro.com/generateurs/generateur-de-repas-du-quotidien/>

<https://www.santemagazine.fr/alimentation/acheter-et-cuisiner/repas-equilibre/comment-equilibrer-son-alimentation-172338>

<https://www.greenpeace.fr/tofu-lentilles-amandes-quinoa-les-alternatives-a-la-viande-sont-nombreuses/>

CUISINER DES RESTES ET RECETTES ANTI-GASPI

Dès que tu commences à cuisiner avec des fruits et des légumes, entre les épluchures et les bouts de légumes qui ne se mangent pas, ta poubelle se remplit très vite! Voici quelques conseils pour y remédier!

Le nettoyage

Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas ! L'épluchage des légumes, c'est une obligation ? La plupart des vitamines des végétaux sont conservées dans leur peau.

Mais dans cette même peau sont aussi présentes les bactéries et les pesticides. Si tu veux manger la peau, prends des produits bio. S'ils ne le sont pas, il est plus que recommandé de les éplucher. Dans tous les cas, la règle d'or est de toujours les laver, voire les brosser avant l'épluchage et la découpe. Car

lors du transport, des bactéries et de la saleté se déposent sur les surfaces et peuvent être entraînées dans la chair lors de la découpe.

Pour bien laver tes légumes, n'utilise surtout pas la javel ! C'est toxique ! Lave-les dans une bassine d'eau courante tout simplement ! Attention au gaspillage d'eau plus d'information, va a l'article [page 24](#).

Sinon, chaque légume a ses astuces pour faciliter le nettoyage.

Pour les légumes et fruits à la surface ferme (carotte, patates, melon, agrume...), brosse vigoureusement à l'aide d'une brosse ou d'une éponge en fil de fer sous l'eau. Pour les plus délicats (baies, tomates, raisins...), lave-les délicatement sous l'eau, ne les laisse pas tremper, ils pourraient s'abîmer et perdre leurs vitamines. Pour les légumes feuillus (laitues, épinards...), remplis un bol d'eau et remue-les pour faire partir la saleté, puis sèche-les dans une essoreuse ou sur un linge propre. Les herbes fraîches n'échappent pas à la règle, lave-les délicatement dans un bol d'eau puis sèche-les sur un linge propre ou du papier absorbant. Et enfin, pour les fruits et légumes dont tu ne connais pas l'origine, tu peux les désinfecter en les faisant tremper dans un mélange $\frac{1}{3}$ de vinaigre blanc et $\frac{2}{3}$ d'eau.



Les petits bouts ça ne part pas à la poubelle !

Quand on cuisine, tous les petits bouts de légumes vont à la poubelle, mais beaucoup se mangent ! Il suffit juste de connaître les bonnes recettes et astuces.

Les chips d'épluchures

Même si tu sais que tu peux manger la peau des légumes bio, tu l'enlèves quand même. Mais ce n'est pas une raison pour les jeter ! Les peaux de carotte, courgette, betterave ou navet peuvent être cuisinées en chips !

Préparation

Mettre dans un bol les épluchures avec de l'huile d'olive et les épices qui te plaisent et bien mélanger. Étaler les épluchures sur une plaque de cuisson et enfourner à 200 degrés pendant 15 min.



Le bouillon d'épluchure et de tout plein de truc

En règle générale quand tu mets des légumes dans de l'eau froide que tu portes à ébullition, l'eau prend le goût des légumes.

Préparation

Dans de l'eau froide, mettre tes épluchures, vert de poireau, queue de persil, bout de légume préalablement soigneusement nettoyé avec soin et pincée de sel. Tu peux aussi mettre tes vieux légumes. Porter à ébullition, puis laisser cuire une bonne heure à feu moyen.

Filtre ta préparation. Tu peux la mettre dans des pots de confiture que tu retournes. Ça te permettra de la conserver plus longtemps.

Pesto de fanes de carottes

Ingrédients

- 60 ml (¼ de tasse) de noix de Grenoble ou pignon de pin, hachées
- Les fanes de 5 carottes hachées grossièrement (environ 500 mL ou 2 tasses)
- 1 gousse d'ail, hachée grossièrement
- 60 ml (¼ de tasse) de parmesan
- Sel et poivre au goût
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- Le jus d'½ citron (optionnel)
- 60 ml (¼ de tasse) de feuilles de persil frais (optionnel)



Préparation

Hacher les noix et les faire griller si tu as choisi d'en mettre. Mélanger et mixer tous les ingrédients. Déguster de suite pour accompagner tes pâtes ou les congeler en petites portions dans un bac à glaçons par exemple.

Peau de banane ingrédient magique

La peau de banane a plein de vertus qu'il serait dommage de jeter à la poubelle. Pour tous ces conseils, préfère les bananes bio pour éviter les pesticides. Le bonheur pour tes petites plantes ! La peau de banane coupée en petits morceaux et enterrée dans tes pots est un très bon fertilisant. Astuce essayée et validée par l'équipe !

Recette masque cheveux

La peau de banane est un très bon hydratant pour tes cheveux. Mixe une peau de banane bio (hydrate, apaise et restaure la brillance des cheveux) avec 2 cuillères de miel (hydrate, purifie et adoucit) et une cuillère à café d'huile d'argan (adoucit et fait briller). Tu peux ajouter un peu d'eau florale (ou eau minérale) en fonction des besoins de ta peau/tes cheveux. Si la texture est trop liquide, ajoute un yaourt. Applique le mélange sur tes cheveux en massant délicatement ton crâne. Laisse reposer 15 - 30 minutes avant de laver tes cheveux avec un savon très doux.



La quiche fourre tout !

Tous les bouts de légumes qu'on boude (vert de poireau, tronçons de brocoli et de chou-fleur et même les épluchures) et les restes de légumes peuvent être mis dans une quiche. (C'est un peu la technique que nos parents utilisaient pour nous faire manger des légumes.)

Les ingrédients

- Une pâte brisée
- +/- 200 à 250 g de légumes déjà cuits et égouttés si nécessaire
- +/- 50 à 100 g de garniture protéinée : jambon, thon, fromage, restes de poulet (facultatif)
- 3 oeufs
- 300ml de lait ou de mélange lait-crème liquide
- sel, poivre
- fromage ou fromage râpé

Préparation

- Fais préchauffer le four. Mets la pâte brisée dans un plat à tarte et fais des petits trous à coup de fourchette.
- Garnis la pâte avec la garniture que tu as sous la main, à ce stade le feeling marche très bien. Dans un bol, bats les œufs et le lait ou la crème ensemble et assaisonne. Verse le mélange sur la garniture et enfourne 25-30 minutes au four, en démarrant la cuisson à 220 °C puis 180 °C lorsque la coloration devient visible.

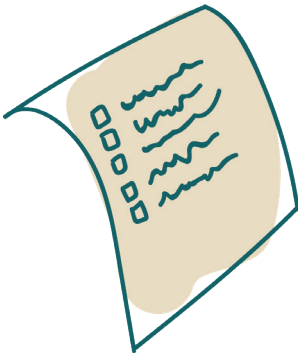
LES RÉFLEXES À AVOIR LORS DES COURSES



Les courses... Un rituel obligé et régulier pour les étudiants. C'est à ce moment-là que tes choix ont un impact direct sur ton quotidien. Ta manière d'effectuer tes achats aura une conséquence directe sur tes déchets et ton bien-être. Il existe des éco-gestes qui te permettront de limiter l'impact social, environnemental et économique sur tes modes de consommation ou de modifier tes décisions d'achats. Tout d'abord, tu devrais privilégier les emballages recyclables, les produits bio, les écolabels, les produits du commerce équitable, les produits locaux, les fruits et légumes de saison.

Volonté n°1 : Bien manger et respecter les saisons

Renseigne-toi sur les fruits et légumes de saison pour privilégier ceux-ci. Par exemple, attendre la saison des tomates, c'est un geste éco-citoyen.



Volonté n°2 : Acheter le nécessaire

Avant de partir faire tes courses, fais le tour de ta cuisine pour évaluer ce que tu as besoin d'acheter. La liste de courses sera le meilleur moyen d'être efficace, rapide et surtout de ne rien oublier.

Un petit conseil pratique, surtout si tu es gourmand.e ! Fais tes courses après avoir mangé. Tu seras alors moins tenté(e) par les achats alimentaires d'impulsion.



Avant d'acheter quelque chose, il faut souvent se demander si celle-ci c'est indispensable. En choisissant tes produits, fais attention aux dates de péremption, prends le temps de réfléchir à tes repas pour ne pas gaspiller. Certains produits peuvent être consommés bien après la date indiquée. C'est le cas des yaourts par exemple et il y en a plein d'autres ! N'hésite pas à prendre des choses congelées si tu n'aimes pas faire les courses ! Contrairement aux idées reçues, les légumes et poissons surgelés sont parfois plus riches d'un point de vue nutritionnel que les produits frais qui ont un peu traîné.

Volonté n°3 : Limiter ses déchets futurs et respecter l'environnement

Limiter le jetable, c'est diminuer le volume le plus important des poubelles. Ces déchets ne finiront donc plus dans une décharge ou un incinérateur et ça c'est durable ! En ce qui te concerne, ce geste prend sa source au moment des courses. Les premières choses à éviter en matière de jetable sont le plastique et les emballages et cela pour plusieurs raisons. Premièrement la moitié de ces emballages et plastiques consommés en France servent à fabriquer des produits à usage unique.



De plus, seuls 14% des déchets plastiques sont recyclés. Le reste de ces déchets finissent donc dans le meilleur des cas en décharge ou incinérés. Dans le pire des cas, ces déchets finissent dans l'océan. Chaque année, plus de 10 millions de tonnes de déchets plastiques se retrouvent dans les océans, c'est l'équivalent d'un camion toutes les minutes.

Les alternatives au plastique

Tu te demandes certainement quelles sont les alternatives au plastique et à l'emballage ?

L'une des meilleures alternatives pour réduire les emballages est la mise en place de consigne pour réemploi. Le principe est plutôt simple, lors d'un achat, le client paie une somme supplémentaire, cette somme lui sera rendue lorsqu'il rapportera le contenant. Généralement, le principe de consigne s'applique pour les emballages en verre, qui seront lavés et réutilisés sans passer par un processus de recyclage.

Un autre moyen de limiter le jetable est la vente en vrac. La vente en vrac permet à toute personne de faire ses courses avec ses propres contenants. Ainsi, un contenant peut être réutilisé à l'infini !



Si tu ne trouves pas de solution sans emballage alors il existe quand même des astuces pour consommer de meilleurs emballages.

La première chose est d'éviter les suremballages, c'est-à-dire privilégier les produits avec une seule couche d'emballage. Les produits comme les biscuits ou les yaourts avec 2 voire 3 couches sont à éviter.

Ensuite, il est important de favoriser l'achat de carton au plastique. En effet, le carton est à la fois moins nocif pour l'environnement mais aussi aisément recyclable. Enfin n'oublie pas d'acheter recyclable ! Tu peux repérer ces produits grâce au logo Triman !



Le point vert

Le Point Vert signale la contribution financière du producteur de l'emballage au programme de valorisation des emballages ménagers.

Il ne signifie pas qu'il s'agit d'un emballage fabriqué à partir de matière recyclée !

Il ne signifie pas qu'il s'agit d'un emballage recyclable !

Il ne signifie pas qu'il s'agit d'un produit Bio !

Il ne signifie pas que cet emballage protège l'environnement !

Il ne signifie pas qu'il s'agit d'un écolabel !

Il ne signifie pas que cet emballage doit être déposé dans le sac de tri sélectif !

L'info-tri point vert

Les entreprises peuvent l'apposer sur leurs emballages afin de délivrer la bonne consigne de tri à leurs consommateurs.

Attention, les consignes peuvent varier d'une ville à une autre. Il ne faut donc pas suivre ses indications sans vérifier les règles de ta ville.



Triman

Identifier clairement les produits ayant une seconde vie, ce sont donc des produits recyclables :

- dans la poubelle de tri
- en point d'apport volontaire
- en déchetterie
- ou en magasin



Pendant les courses, comment faire ?

Tu peux privilégier les produits en vrac pour éviter les emballages ou les produits conditionnés en emballage individuel.

N'hésite pas à emmener tes sacs en tissu ou en plastiques réutilisables pour ne pas utiliser de nouveaux sacs en plastique. Beaucoup de magasins sont dotés d'une balance qui prend en compte le contenant pour mesurer précisément la masse.

Si tu prends un sac en plastique, ne fais pas de nœud pour le réutiliser en sac poubelle ou petit sac utile (chaussures sales, maillot de bain mouillé, poubelle de déchets lors d'une promenade, etc).

Aujourd'hui certains magasins mettent en place des services de consignes avec des produits aux contenants consignés. Renseignes-toi sur les magasins qui t'entourent.



We act for good®

Tu veux aller plus loin ? L'application We act for good te propose des défis sous formes de quêtes pour agir pour la planète. Par exemple... en réduisant ta consommation de plastique.

Reprenant certains codes du jeu vidéo, tu gagnes de l'expérience et des niveaux en complétant tes quêtes. Tu y trouveras également des articles pour plus d'informations ou des recettes et tutos DIY.

LES RÉFLEXES À AVOIR LORSQUE L'ON CUISINE

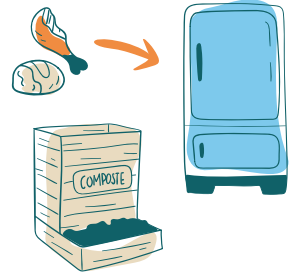
Commençons par parler de la consommation d'eau. Évidemment, on sait très bien qu'un lave-vaisselle contribue à limiter la consommation, mais ce n'est pas donné à tous les étudiants d'en posséder un.

En faisant la vaisselle, il faut penser «lave-vaisselle». Mettez un peu de vaisselle sur votre éponge et mousez tout. Puis rincer tout à la chaîne. Vous économisez ainsi de l'eau, du temps et du produit vaisselle car pas d'aller retour entre l'eau et la mousse. Grâce à cette méthode vous pouvez aussi privilégier de l'eau chaude en continue pour rincer, ce qui est mieux pour un meilleur lavage.



Pour éviter le gaspillage de nourriture, pense d'abord à la quantité avant de penser aux dates ou à l'état de l'aliment. N'oublie pas de réutiliser les restes de tes plats en les mettant au frigo, et sinon, tu peux toujours faire un compost.

Ça peut sembler bête, mais il ne faut pas oublier de ranger régulièrement ta cuisine. Cela permet de ne pas passer à côté d'une date de péremption mais aussi de pouvoir voir les aliments, et y avoir accès facilement. Peut-être que ça te donnera même des idées de repas !



Tu préfères la technologie à la pratique manuelle ? Tu peux utiliser l'application Save Eat pour suivre l'évolution de tes aliments. Lorsque tu ranges tes courses, scanne tes articles sur l'application (attention, revérifie les informations obtenues, il y a parfois des erreurs). Tu auras ainsi une vue d'ensemble de ce que tu as chez toi et, surtout, de leur date de péremption.

Tu peux aussi entrer les équipements que tu possèdes (four, batteur, micro-onde...), ton régime alimentaire, et ensuite trouver des recettes en fonction de ce que tu as et de ce que tu dois manger rapidement.



L'ART DE RANGER SON FRIGO

Zone froide, zone fraîche, ces termes ne te disent rien ? Alors c'est sans doute que tu ranges mal ton frigo. Parce que oui, il existe une bonne façon de ranger son frigo ! Bien ranger ton frigo va te permettre de mieux conserver tes aliments et d'éviter de les laisser périmer. On t'explique tout maintenant !

Si je nettoie mon frigo tous les ans, ça passe ?

Alors la réponse est non, un frigo se nettoie intégralement une fois par mois. Donc il est grand temps de s'y mettre !

- Vide et enlève les éléments mobiles du frigo : étagères, tiroirs et bacs.
- Nettoie-les avec une éponge imbibée d'eau et de quelques gouttes de vinaigre blanc puis sèche avec un torchon propre. Idem pour les parois du frigo.
- Une fois que tout est sec, replace chaque élément à sa place.

C'est quoi la zone froide ? Je la trouve comment ?

La zone froide, c'est la zone la plus froide du frigo mais problème, elle ne se situe pas au même endroit sur tous les modèles. Parfois en bas, parfois en haut. Alors comment la trouver ? Rien de plus simple ! Depuis 2002, tous les frigos ont une signalétique pour identifier la partie la plus froide comprise entre 0°C et 4°C. Mais comment faire si mon frigo date d'avant 2002 ? Utilise un thermomètre que tu placeras dans un verre d'eau au moins une heure sur chaque étagère.

Tu te demandes peut-être maintenant pourquoi on te parle de zone froide. Ça sert à quoi ? Tu en auras besoin pour ranger tes aliments selon la température. On voit ça plus bas !

Y a-t-il des choses à faire avant de ranger ?

Avant de ranger, voici la liste des aliments qui n'ont pas leur place dans le frigo !

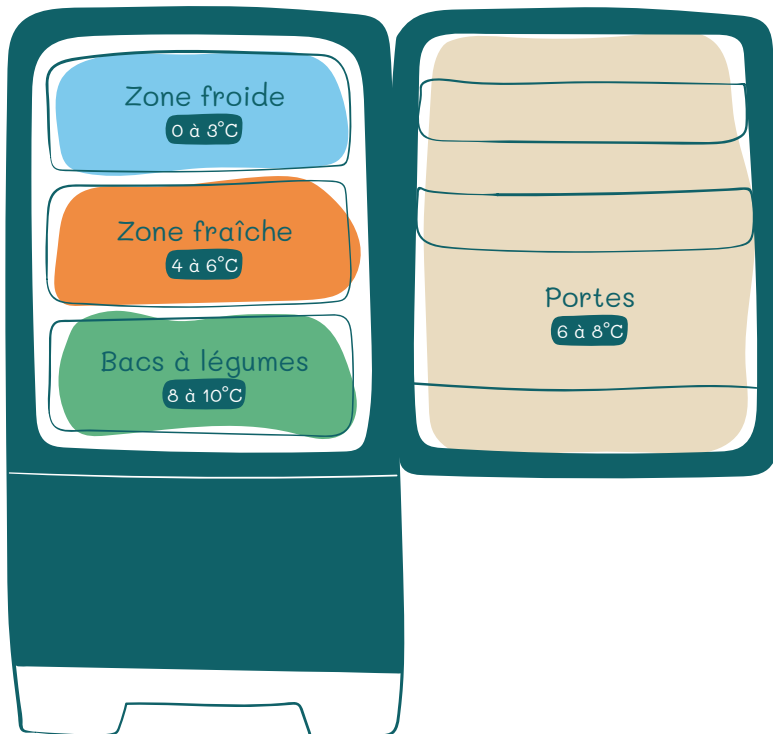
- Oeufs : on les range souvent dans le frigo mais figure-toi qu'il est préférable de les laisser à température ambiante. Comme au supermarché en fait ! Au frigo, la coquille des œufs peut absorber les odeurs et leur donner un mauvais goût.
- Cornichons
- Confiture, miel et moutarde : la moutarde et le miel peuvent être conservés à température ambiante une fois le pot ouvert mais pour la confiture, il vaut mieux la placer au frigo et la manger dans les 15 jours après ouverture.
- Chocolat : avec le froid, une pellicule blanche due à la matière grasse qu'il contient peut remonter et altérer son goût.
- Ail, oignons et échalotes : l'humidité du frigo risquerait de les ramollir et de les faire moisir plus rapidement.
- Charcuterie sèche non entamée.
- Pain
- Fruits à coque
- Pommes de terre, patates douces et courges
- Certains fruits et légumes : les concombres, tomates, avocats, ananas ou encore les mangues risquent de perdre leurs saveurs au frigo.

Tu peux aussi adopter ces quelques gestes simples pour éviter d'apporter des germes et autres indésirables, comme la poussière dans ton frigo.

- Enlève tous les emballages superflus
- Nettoie les légumes et herbes fraîches pour les débarrasser de la terre.
- Recouvre les plats, les produits déjà entamés et troque l'emballage de la viande. On te conseille d'utiliser des alternatives écolo au film alimentaire comme le cirophane ou encore des charlottes alimentaires réutilisables.

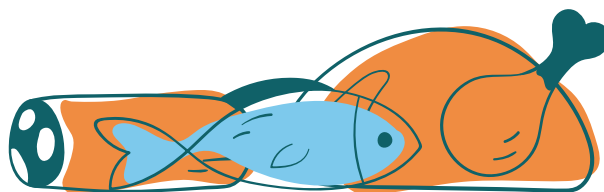
Où ranger quoi dans son frigo ?

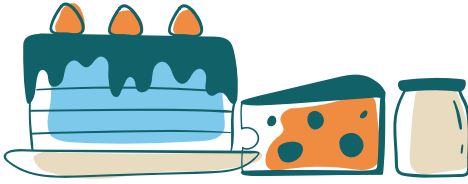
Tout ceci fait, on peut enfin ranger nos courses !



Zone froide entre 0°C - 3°C

La viande et le poisson crus, les fruits de mer, la charcuterie, les laitages entamés, les jus de fruits frais, les produits en décongélation.





Zone fraîche entre 4°C - 6°C

Les produits cuisinés, les laitages non entamés, le fromage, les pâtisseries, les fruits et légumes cuits, les sauces maison.

Bacs entre 8°C - 10°C

Les fruits et les légumes frais, le fromage en cours d'affinage.



Porte ou zone tempérée

Les boissons, les œufs (facultatif) le beurre et les condiments.

Tu as rangé quelque chose au mauvais endroit ? Ce n'est pas grave ! Par contre, s'il n'y a qu'une chose que tu dois retenir, c'est que la viande crue va impérativement dans la zone froide !

On te donne quelques astuces pour savoir où ranger tes courses !

- Comment savoir ce qui va au frigo ? Réfléchis au lieu où était stocké le produit lors de ton achat.
- Place les aliments avec une date de péremption proche devant et pas au fond du frigo pour éviter de gaspiller. On l'a aussi mentionné plus tôt dans "Les réflexes à avoir lorsque l'on cuisine".
- Place les aliments crus pour qu'ils ne touchent pas ceux conditionnés.
- Évite de surcharger ton frigo, il risquerait de moins bien réfrigérer

Et dans mon espace de congélation, je range quoi ?

Si tu as un freezer, le mieux qu'il puisse faire, c'est conserver des surgelés. Mais si tu as assez de chance pour avoir un congélateur, alors tu peux congeler des aliments ! Pour savoir si tu as un freezer ou un congélateur et ce qu'il peut faire, examine ton appareil. Quelque part dessus, il y a un nombre d'étoiles inscrit, qui indique sa capacité à conserver et congeler les aliments.

Nombre d'étoiles	Type d'appareil	Ce qu'il peut faire
Rien, nada	Freezer : -3°C à -4°C	Faire des glaçons Et... c'est tout. Il ne peut même pas conserver de surgelés...
*	Freezer : -6°C	Faire des glaçons Conserver des surgelés 3 à 4 jours
**	Freezer : -12°C	Faire des glaçons Conserver des surgelés 1 à 4 semaines
***	Conservateur : ≤ -18°C	Faire des glaçons Conserver des surgelés 3 mois à 1 an
****	Congélateur : -18°C à -24°C	Faire des glaçons Conserver des surgelés 3 mois à 1 an Et cerise sur le gâteau, il peut congeler !

J'ai un congélateur, qu'est-ce que je peux congeler ?

Tu vas pouvoir congeler la plupart de tes aliments. Donc nous allons plutôt te faire une liste de ce qu'il ne vaut mieux pas congeler :

- Les fruits et légumes riches en eau (concombre, pastèque, laitue...) deviendront mous et perdront leur saveur.
- Les œufs crus dans leur coquille se fissureront.
- Les œufs durs deviendront caoutchouteux .
- Les sauces à base d'œuf (mayonnaise) ou de lait entier se sépareront.
- Les aliments en conserve
- Les fromages à pâtes molles (camembert, brie, bleu...) perdront leur saveur et leur texture.
- Les yaourts perdront leur texture. Mais ils pourront être consommés sous forme de glace ou servir dans la préparation de gâteaux.
- La crème perdra sa texture. La matière grasse se scindera du reste.

Sources

<https://philippe-etcbebest.com/rangement-frigo/>

<https://www.croquonslavie.fr/articles/conservation-temperature-frigo>

<https://agriculture.gouv.fr/des-conseils-pour-bien-ranger-votre-frigo>

<https://hiloo-environnement.com/blogs/infos/remplacer-film-alimentaire>

<https://www.maxdegenie.com/conseils-et-astuces/quels-aliments-peut-on-congeler-comment-et-combien-de-temps/>

<https://www.bosch-home.fr/nos-astuces/nos-conseils/froid/congeler-mes-aliments-dans-mon-congelateur>



FAIRE LE MÉNAGE EN MÉNAGEANT LA PLANÈTE

Tu veux faire le ménage chez toi, mais tu t'es rendu compte que les produits d'entretien ça pollue et en plus, c'est cher ! Et tu te démotives... Alors bonne nouvelle pour toi, Do it green nous donne plein de recettes pour fabriquer tes propres produits ! Plus d'excuses ! Au ménage !

La Lessive

Les ingrédients

- 50 g de copeaux de savon de Marseille
- 1 litre d'eau froide
- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude

La préparation

- Dans une casserole, fais bouillir 1 litre d'eau
- Ajoute le savon en copeaux
- Mélange à feu doux jusqu'à ce que les copeaux soient bien dissous dans l'eau
- Laisse tiédir puis ajoute le bicarbonate de soude et des huiles essentielles*
- Verse la préparation dans une bouteille en verre
- Secoue régulièrement jusqu'au refroidissement complet



Savon pour les mains

Les ingrédients

- 30 g de copeaux de savon de Marseille à l'huile d'olive
- 30 g de savon noir liquide
- 400 mL d'eau

La préparation

- Dans un grand bol, verse l'eau bouillante
- Ajoute le savon de Marseille à l'huile d'olive verte râpé, le savon noir liquide et l'eau
- Mixe jusqu'à ce que mélange soit homogène

Le produit d'entretien multi-usage

Les ingrédients

- 50 g de copeaux de savon de Marseille
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 litre d'eau chaude (pour faciliter le mélange)
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

La préparation

- Fais fondre les copeaux de savon de Marseille dans l'eau chaude et mélange bien
- Laisse refroidir le mélange et une fois qu'il est tiède, ajoute le bicarbonate de soude ainsi que le vinaigre et mélange bien
- Tu peux ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles
- Ce produit peut servir à nettoyer n'importe quelle surface (inox, vitres, acier...)



Nettoyant pour le sol

Les ingrédients

- 100 g de bicarbonate de soude ou 10 cl de vinaigre blanc
- 3 cuillères à soupe de savon noir liquide

La préparation

- Mélange le bicarbonate de soude ou le vinaigre blanc avec le savon noir liquide
- Ajoute les huiles essentielles
- Il se peut que le mélange mousse un peu. C'est tout à fait normal et temporaire
- Dose-le comme ton produit pour le sol traditionnel (environ un bouchon dans un seau d'eau)



Le produit à décaper

Les ingrédients

- 200 g de bicarbonate de soude
- 20 cl de vinaigre d'alcool blanc

La préparation

- Mélange les deux ingrédients ; il y aura une petite réaction chimique très utile pour déboucher une canalisation et dissoudre ce qui l'obstrue.
- Pour déboucher un évier, verse immédiatement cette solution dans tes canalisations
- Laisse agir 30 minutes
- Verse ensuite un litre d'eau bouillante pour faire partir le bouchon.
- Ce produit peut être utilisé pour nettoyer son four ou encore déboucher des canalisations

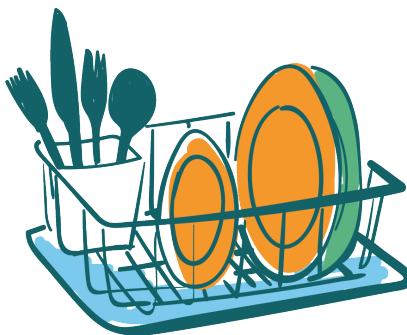
Le liquide vaisselle

Les ingrédients

- 25 cl de vinaigre blanc
- 1 litre d'eau
- 3 citrons
- 200 g de gros sel

La préparation

- Coupe les citrons en morceaux et mixe-les avec le gros sel, le vinaigre et l'eau
- Fais chauffer la préparation pendant 1/4 d'heure et laisse refroidir
- Enfin, filtre la préparation pour enlever les résidus tels que les pépins



Nettoyant pour réfrigérateur

Les ingrédients

- 1 bol d'eau
- 1 litre d'eau
- Jus de citron
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

La préparation

- Mélange le tout dans un bol d'eau tiède
- Utilise la préparation avec une éponge

La crème à récupérer

Les ingrédients

- 200 g d'argile blanche
- De l'eau
- 50 g de savon noir liquide
- 50 g de bicarbonate de soude

La préparation

- Mélange les poudres d'argile et de bicarbonate de soude
- Mets le savon noir liquide dans un peu d'eau et mélange bien
- Ajoute progressivement ce mélange savonneux aux poudres
- Complète avec de l'eau seule jusqu'à obtention la texture voulue (crémeuse et facile à étaler)
- Conserve la dans un récipient bien fermé pour éviter le dessèchement de ta crème



Le dentifrice

Les ingrédients

- 15 g d'argile blanche
- De l'eau
- Une pincée de sel fin non raffiné
- 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (facultatif)

La préparation

- Mélange l'argile et le sel dans un récipient bien propre
- Ajoute de l'eau pour former une pâte
- Bien mélanger pour éviter les grumeaux
- Ajoute trois gouttes d'huile essentielle



LIMITER SES DÉCHETS

FAIRE ATTENTION À SES DÉCHETS

Premièrement, faire attention à ses déchets, c'est apprendre à trier. Les produits recyclables sont repérables grâce au logo Triman. Malheureusement, le logo n'est généralement pas appliqué directement sur les produits. Il faut pour cela vérifier sur le site de chaque marque avant de mettre des produits au recyclage ! Attention, cependant, à ne pas confondre le logo Triman avec le point vert d'Éco-Emballages qui signifie juste que l'entreprise a payé une contribution au traitement des emballages.

En plus de cela, il est nécessaire de trier tes déchets. Parce que non, tous les déchets ne vont pas dans la même poubelle. Si tu mets les cartons, verres, et autres produits recyclables dans la poubelle classique, alors ces déchets ne seront pas recyclés. Pour cela, il te suffit d'utiliser une poubelle pour les emballages en verre, une poubelle pour les emballages en cartons et papiers, une poubelle pour les déchets alimentaires, et une poubelle pour le reste de déchets.

Les emballages et déchets en verre, cartons et papiers doivent être vidés afin d'être recyclés. Si tes déchets sont sales, notamment gras, alors mets-les dans ta poubelle classique ! Pense aussi à enlever les bouchons, capsules et couvercles de tes emballages en verre !

Une fois que tout ça est fait, il ne te reste plus qu'à mettre tes déchets dans les bacs de tri. Toutes les villes ne trient pas de la même façon, certaines séparent les cartons des plastiques, d'autres non. Tu peux utiliser <https://www.triercestdonner.fr/guide-du-tri> pour t'y retrouver !



N'oublie pas que les médicaments, piles, équipements électriques et électroniques, ampoules, et autres, doivent subir un traitement spécial. C'est pourquoi il faut les rapporter selon les cas, en magasin, déchetterie ou pharmacie. N'oublie pas que seuls les médicaments doivent être rapportés en pharmacie et non les emballages ! Tu peux apporter tes petits équipements dans certains magasins mettant à disposition des bacs de recyclage en libre accès. Pour les plus gros d'entre eux, tu peux les amener en déchetterie. Tu peux retrouver la déchetterie Territoriale de Noisy-le-Grand juste à côté du campus de l'université !

Mais n'oublie pas d'enlever les piles et batteries amovibles de tes équipements ! Tu dois les apporter dans un bac spécifique !

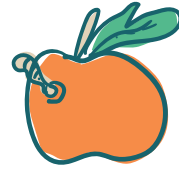
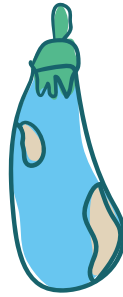
Au-delà du recyclage et du tri sélectif, les restes de repas, les épluchures, les papiers et les cartons peuvent être réutilisés. En plus de limiter les emballages, on peut réduire ses déchets de moitié en appliquant quelques gestes simples. En réduisant ses déchets, on réduit le nombre d'incinération et donc le réchauffement climatique.



Tout d'abord, il est possible de composter les déchets de cuisine. Si tu as un jardin, tu peux pratiquer le compostage individuel. Sinon, il existe parfois un compostage collectif, alors renseigne-toi auprès de ta commune. Ce geste permet de réduire de 30 à 40% les déchets annuels. Tu peux aussi aller voir [page 51](#) ce que tu peux faire de tes épluchures et autres.

Ensuite, pour tout ce qui est matériel électrique et électronique, tu peux essayer de faire réparer le maximum de tes appareils.

Et enfin, pour les meubles, vêtements, maroquinerie ou chaussures qui ne te servent plus, pense à les donner pour leur donner une deuxième vie. Tu peux aussi te rendre en [page 75](#) pour savoir comment les recycler par toi-même ! Tu peux les donner dans des Relais ou même des entreprises privées, alors n'hésite pas à te renseigner !



QUE FAIRE DES FRUITS ET LÉGUMES ABÎMÉS

Les vieux légumes flétris: un vrai fléau du déchet. Comme tu t'en doutes, malgré leur tête triste, ils sont comestibles. Attention, vieux et flétri ne veut pas dire pourri ou abîmé. Un légume pourri est à jeter immédiatement, car les champignons qui poussent s'enfoncent profondément dans la chair et sont très contagieux. Tous les légumes en contact sont à vérifier scrupuleusement. Pour les légumes abîmés (par exemple ceux qui se sont pris un coup) tu peux couper le bout abîmé en prenant très large. Plus généralement, si le légume ou fruit te paraît trop louche, ne le mange pas. L'anti-gaspi ne veut pas dire mettre sa santé en danger. Alors si toi aussi, tu veux arrêter de jeter ce qui est encore comestible, voici quelques tips pour reconnaître les légumes et fruits qu'il ne faut plus manger :



Le concombre qui suinte

Si ton concombre est mou, pas de soucis à se faire, mais s'il se met à faire de l'eau, ne le mange pas. C'est un liquide qui résulte de sa décomposition !

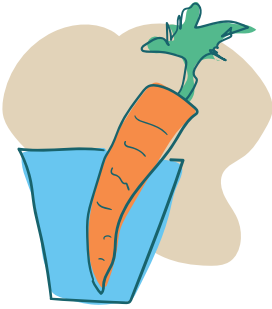
L'aubergine pourrie

Avec l'aubergine, il n'est pas toujours évident de savoir si elle est comestible ! Mais si la peau est ridée et a des taches brunes, si le bout de la tige n'est pas vert du tout et enfin si la chair est brunâtre et molle, alors ton aubergine est à jeter.



MANGER LES LÉGUMES TRISTES

Maintenant que tu as fait le tri et gardé seulement le comestible, voici quelques astuces pour manger tes vieux légumes !

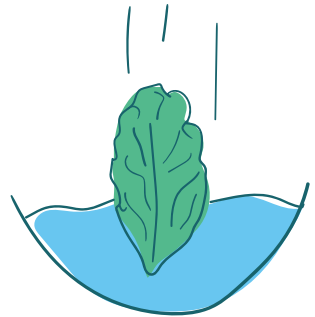


Carottes molles

Pour manger ta vieille carotte, place la dans un verre d'eau environ 5 minutes et hop elle rajeunit ! En réalité, c'est un processus chimique qui se fait appeler l'osmose (en gros, les molécules d'eau passent à travers la peau de la carotte et lui rendent l'eau qu'elle a perdu.). Après avoir utilisé cette technique, il faut la manger tout de suite parce qu'elle ne se conservera pas longtemps.

Rafraîchir sa salade

La salade est assez compliquée à conserver, mais tu peux tout de même la rafraîchir un peu. Tout d'abord, fais le tri dans ta salade, les feuilles noircies partent à la poubelle, il est déjà trop tard pour elles. Les feuilles de salade flétries peuvent être plongées dans de l'eau tiède-chaude 10 min et rincées dans de l'eau très froide. Le choc thermique va leur donner un nouveau souffle de jeunesse. (Attention cela ne marche qu'avec les salades pas les grand-mères.) Essore, assaisonne et déguste !



Les soupes et les purées fourre tout

Si tu ne sais pas quoi faire de tes légumes tout triste, la meilleure manière de les cuisiner, c'est en soupes et en purées. La recette est toute simple : fais cuire les légumes dans un peu d'eau puis ajoute du lait, de la crème ou de l'eau, en fonction de tes envies. Mixe le tout et c'est prêt à déguster. Pour les fruits, tu peux utiliser la même technique pour faire des jus et des compotes.





Too Good To Go

Tu n'es pas le seul à avoir des déchets, tout le monde en a, y compris les supermarchés et autres commerçants. Dans certaines enseignes, tu peux éviter qu'ils soient jetés en récupérant les invendus. Les applications Too good to go ou Phenix te permettent de savoir auprès de qui tu peux en récupérer autour de chez toi. Tu y réserves ton panier surprise (eh oui, tu ne sais pas exactement ce que tu auras à l'avance, tout dépend des invendus) et tu le récupères sur place à des heures données. Ainsi, tu aides à réduire le gaspillage, et tu fais des économies! En effet, ces paniers sont bien moins chers que si tu avais acheté ces produits directement en magasin.

Sources :

<https://www.saveeat.co/>

<https://nicolas-durand.fr/consommer-des-legumes-fletris-nicolas-durand-vous-dit-tout/>

<https://magazine.laruchequiditoui.fr/gachis-parmentier-vos-astuces-pour-ne-plus-jeter/>

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=astuces-recycler-epluchures-dechets>

<https://erikafourmel.com/2017/06/12/quiche-mode-d-emploi-antigaspi/>

TRANSFORMER SES VIEUX VÊTEMENTS EN TRUCS UTILES

En quelques coups de ciseaux, une robe peut devenir un top, une chemise, un vêtement ou un sac à pain... Les chutes de tissus peuvent te servir à confectionner de petits accessoires comme des chouchous, des lingettes démaquillantes, ou vous servir de rembourrage pour les coussins.

Tu peux confectionner :

- Une éponge avec des morceaux de vieux tissus,
- Une trousse pour les cours
- Une pochette anti-poussière pour ordinateur, tablette
- Des tote bag pour aller en cours
- Un t-shirt en une suspension de plante en macramé
- Un headband
- Petit sac porte téléphone pour prise électrique
- Coussins
- Torchons et anti-poussière

