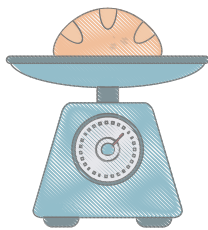




STOP AU PAIN PERDU : ASTUCES ET BONNES PRATIQUES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ET FAIRE DES ÉCONOMIES.

Le pain et les produits céréaliers sont les aliments les plus consommés au monde. Pivotal du modèle alimentaire français, nous sommes 95% (1) à en manger au moins une fois par jour. Les Français en consomment ainsi près de 56 kg par an et par personne. (2)

En tête du classement des denrées les plus consommées au monde, le pain se place pourtant à la 3^e marche d'un podium bien moins prestigieux : celui des aliments les plus fréquemment jetés. Nous gaspillons 150 000 de tonnes de pain chaque année soit environ 9 baguettes par personne. (3)



3,8 kg

de pain sont jetés par an **par habitant**
sur le territoire de la CCPA (4)



5,2 millions de
baguettes

sont jetées chaque année en France
(5)



150 litres d'eau

sont utilisés du champ au pétrin
pour produire 1 baguette (5)

SAVOUREZ VOTRE PAIN

JUSQU'À LA DERNIÈRE TRANCHE

En finir avec le pain rassis : conserver son pain pour préserver sa fraîcheur

Que vous soyez plutôt baguette ou pain de campagne, il est vivement conseillé de le conserver à l'**abri de l'air et de l'humidité** si vous souhaitez le consommer au delà de la date d'achat. Enveloppez le dans un linge épais ou un torchon propre puis placez le dans une **boîte à pain en bois ou en métal**. Un sac kraft bien fermé conviendra également mais fournira de moins bons résultats.

Préférez les pains et baguettes entiers : ils durciront moins vite que le pain tranché.

Attention ! Même bien enveloppée, la baguette conservera difficilement sa fraîcheur plus de deux jours après achat. Il est préférable de la consommer rapidement.

(1) Research gate Mesta-Corral, Mariana & Gómez-García, Ricardo & Balagurusamy, Nagamani & Torres-León, Cristian & Hernández-Almanza, Ayerim. (2024). Technological and Nutritional Aspects of Bread Production: An Overview of Current Status and Future Challenges. Foods. 13. 2062. 10.3390/foods13132062

(2) Etude Opinion way pour Retrodor, 2012

(3) Recettes et astuces anti gaspi, 2024, Librairie ADEME

(4) Caractérisation des Ordures Ménagères Résiduelles CCPA, 2023, Verdictité

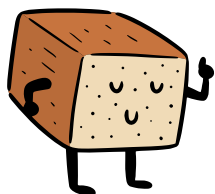
(5) Crumbler <https://www.crumbler.fr/le-projet/le-gaspillage-en-chiffres/> : 5,2 millions de baguette jetée par les boulangerie traditionnelles, boulangeries de supermarché et les ménages

VRAI OU FAUX

Pour conserver mon pain plus longtemps, je peux le placer au réfrigérateur ?

Exposé à de basses température, le pain a tendance à ramollir. **Le réfrigérateur n'est donc pas la solution la plus adaptée.** Placez le plutôt au congélateur. Conservé entre -12°C et -18°C, vous pourrez ainsi le garder jusqu'à 6 mois.

Avant de passer à table : Laissez le décongeler le quelques heures à température ambiante avant de le passer quelques minutes au four.



Attention !

Un pain ne peut être congelé et décongelé qu'une seule fois.

VOUS NE MANGEZ PLUS DE CE PAIN LÀ ?

TRANSFORMEZ LE EN UN VÉRITABLE FESTIN

Même lorsque la mie a perdu de son moelleux et que la croûte ne croustille plus comme avant, le pain a plus d'un tour dans son sac pour nous régaler.

Lorsqu'il commence à durcir, humidifiez le légèrement puis passez le au four ou au grille pain pour des **tartines grillées, croustillantes à l'extérieure et moelleuses à l'intérieur.**

Votre pain a séché ? Réalisez facilement des **croûtons** qui accompagneront vos soupes et salades ou réduisez le en **chapelure** pour vos préparations panées.

LE GÂTEAU DE PAIN AU CHOCOLAT



Pour une baguette



1 œuf



1 demi litre de lait



100g de chocolat à pâtisserie



2 cuillères à soupe de sucre en poudre

Déposer le pain en petits morceaux dans un saladier. Vous pouvez éventuellement retirer la croûte si elle est trop dure.

Ajouter le lait froid ou tiédi pour imbiber le pain sans le recouvrir entièrement.

Laisser tremper, entre une demie heure pour du pain de la veille ou de l'avant veille, jusqu'à toute une nuit au réfrigérateur pour du pain très dur.

Une fois bien ramolli mixer finement le mélange lait / pain.

Ajouter l'œuf battu, le chocolat fondu et le sucre puis mélanger.

Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et enfourner 40 minutes à 180°.

Laisser refroidir avant de déguster.

Bon appétit !