

LA RECETTE POUR UN GOÛTER

ZÉRO DÉCHET !

LA RECETTE DE PATRICK : CAKE AUX POMMES (10 parts)

Liste des ingrédients

- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 1 dl de crème 25 %
- 1 dl de lait
- 250 g de farine
- 5 g de levure
- 50 g de beurre fondu
- 0.5 dl d'huile
- 200 g de pommes râpées

Étapes de la recette

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre.
3. Ajouter la crème, le lait, le beurre fondu et l'huile puis mélanger.
4. Ajouter la farine, la levure, les pommes râpées puis mélanger.
5. Verser la préparation jusqu'au 3/4 d'un moule à cake beurré.
6. Mettre à cuire au four préchauffé pendant 35 minutes. Puis à 165 °C pendant 25 minutes.

SUGGESTION SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE :

- Remplacer la farine de blé par 170 g de farine de riz et 85 g de maïzéna
- Remplacer le lait et la crème par 2 dl de lait sans lactose et crème de coco
- Remplacer le beurre par de l'huile



LE SAVAIS-TU ?

Les goûters que l'on achète au supermarché sont emballés, souvent individuellement. Ces emballages ne sont pas recyclables et produisent donc beaucoup de déchets.

Pour les réduire, on peut choisir de fabriquer soi-même son goûter, que l'on peut emballer dans une boîte réutilisable pour le transporter à l'école.

Résultat : Un goûter zéro déchet !

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE

ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire c'est quoi ?

Ce sont tous les déchets alimentaires (*les restes dans ton assiette, les aliments périmés...*) qui sont jetés à la poubelle sans avoir été mangés.



Ces aliments ont demandé de l'énergie et beaucoup de travail pour être produits :

- les faire pousser dans un champ,
- leur donner de l'eau,
- les récolter,
- les transporter pour qu'ils arrivent jusque dans l'assiette.

Et quand ces aliments finissent à la **poubelle** sans avoir été mangés, **tout ça n'a servi à rien !**

OBJECTIF PROTÈGE LA PLANÈTE :
CHOISIS LA BONNE QUANTITÉ
POUR TON ASSIETTE

LE SAVAIS-TU ?

2,8 millions de tonnes d'aliments sont gaspillés chaque année, en Suisse.

Si l'on mettait tous les habitants de la Suisse sur une grande balance, le poids des aliments gaspillés pèserait 4 fois et demi plus lourd !

