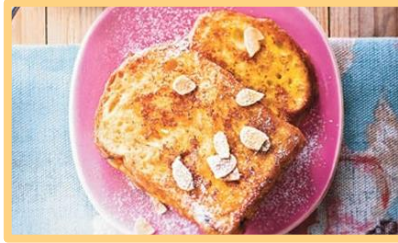


RECETTES ANTI-GASPILLAGE

PAIN PERDU



PREPARATION DE 10 MIN CUISSON 5 MIN



PREPARATION

- 1) Battez l'œuf, puis ajoutez la crème et le lait.
- 2) Coupez le pain en grosses tranches et faites-le tremper dans le mélange.
- 3) Dans une poêle, ajoutez une noix de beurre et du sucre, puis faites-y revenir le pain.

INGRÉDIENTS

- Pain rassis
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de lait
- 1 c. à soupe de crème légère
- Sucre
- Cannelle



CAKE



PREPARATION DE 20 À 30 MIN CUISSON 40 MIN

PREPARATION

- 1) Pour réaliser un cake salé, ajoutez les œufs, la farine, la levure, le lait et l'huile d'olive. Mélangez le tout.
- 2) Après avoir obtenu une pâte lisse, ajoutez-y la garniture de votre choix, en fonction des restes que vous avez dans votre frigo (ex : olive, jambon, chèvre, légumes, ...).
- 3) Versez le mélange dans un moule et faites cuire la préparation à 180°C pendant 40 minutes.

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 200 g de farine
- ½ sachet de levure
- 10 cl de lait
- 10 cl d'huile d'olive
- Garniture (de votre choix)

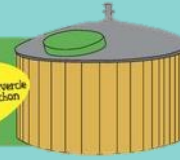
Petit mémo pour devenir incollable sur le tri des déchets !

VERRE

Bouteilles, bocaux et pots



sans couvercle ni bouchon



EMBALLAGES

Bouteilles et flacons plastiques



Emballages métalliques, cannettes, aérosols



Emballages en carton briques alimentaires



à jeter en vrac sans sac

ORDURES MENAGERES

Plastiques non recyclables

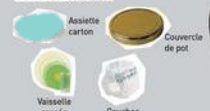


à mettre dans un sac poubelle

Emballages sales et contenant des restes



Autres déchets



PAPIERS

Papier, prospectus, journaux, magazines



sans film plastique



CHARTRE DE L'ÉCO-CITOYEN

Adopter les bons gestes à l'école et à la maison



Mairie de Sainte Livrade sur Lot

Place Gaston Carrère - 47110 Sainte Livrade sur Lot

Tél. : 05 53 49 69 00

Courriel : mairie.livrade@ville-ste-livrade47.fr



Mais d'abord, c'est quoi un « éco-citoyen » ?

QUESTION

Le terme « écocitoyenneté » est constitué à partir des mots « écologie » et « citoyenneté ». Ainsi, être éco-citoyen, c'est *avoir conscience que chacun de ses actes au quotidien a une incidence sur la planète* et donc *agir de manière respectueuse envers l'environnement*.

Pour cela, tu trouveras dans cette « charte de l'éco-citoyen » tous les gestes simples que tu peux réaliser à l'école et à la maison pour contribuer, à ta manière, à la préservation de la planète et ainsi devenir un acteur du développement durable.

Et si tu souhaites en savoir davantage sur le sujet, tu peux te rendre sur le site <http://www.mtaterre.fr> Tu y trouveras plein de vidéos et de jeux pour en apprendre plus sur l'éco-citoyenneté tout en t'amusant !

J'économise l'eau

- 1) Je sais qu'il y a 748 millions de personnes dans le monde qui n'ont pas accès à l'eau potable, encore aujourd'hui. Alors je pense à eux et je n'oublie pas de fermer le robinet pendant que je me savonne les mains.
- 2) Pour me rincer les mains, je n'ai pas besoin d'ouvrir le robinet au maximum : un simple filet d'eau suffit pour que mes mains soient toutes propres.
- 3) L'eau est une ressource naturelle précieuse, alors je ne joue pas avec.



Je préserve la nature

- 1) J'ouvre les fenêtres pendant 5 minutes chaque matin pour renouveler l'air de la pièce.
- 2) Je prends soin de la nature : je ne m'amuse pas à secouer les arbres, ni à leur arracher leurs feuilles.
- 3) Je ne m'amuse pas à tuer les insectes car je sais que tous les animaux sont utiles, même les plus petits.



Je réduis ma consommation d'énergie

- 1) J'éteins les lumières quand plus personne n'est dans la pièce pour faire des économies d'énergie.
- 2) J'ouvre les stores le matin pour faire rentrer la lumière naturelle plutôt que d'allumer les lumières dans la pièce. Le soleil nous apporte de la lumière gratuite, alors j'en profite !
- 3) Je me couvre en fonction des situations. Ainsi, en hiver, je préfère porter des vêtements bien chauds plutôt que de surchauffer la pièce.
- 4) Si j'ai trop chaud, je me découvre ou je baisse la température du radiateur, plutôt que d'ouvrir la fenêtre.
- 5) Je sais qu'un écran laissé en veille consomme en 18 heures autant d'électricité que s'il était resté allumé pendant 6 heures ! Alors j'éteins les appareils électriques quand je ne les utilise pas.
- 6) Je diminue la température d'1°C en partant car 1°C en moins, c'est 7% d'économie en plus.



Je réduis, je trie et je recycle mes déchets

- 1) Je n'ai pas les yeux plus gros que le ventre : à la cantine, je préfère demander une petite portion, puis me resservir si j'ai encore faim.
- 2) Je récupère les papiers dont je n'ai plus besoin pour m'en servir de brouillons.
- 3) Je ne jette pas mes déchets par terre car je sais par exemple qu'un chewing-gum met jusqu'à 5 ans pour disparaître dans la nature !
- 4) Je récupère les bouchons en plastique pour les donner à l'association "Bouchons d'amour".
- 5) Je trie mes déchets (et si je ne sais pas dans quelle poubelle jeter mon déchet, je peux consulter le petit mémo qui est au dos du dépliant).



Maintenant, tu sais comment devenir un super éco-citoyen à l'école et à la maison !

Alors à toi de jouer !

