

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



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.

CAKE



PREPARATION DE 20 À 30 MIN CUISSON 40 MIN

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 gestes écoresponsables pour moi et pour les autres



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 » ?



Le terme « éco-citoyenneté » 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, vous trouverez dans cette « charte de l'éco-citoyen » quelques gestes simples que vous pouvez mettre en application dans votre vie quotidienne pour contribuer, à votre échelle, à la préservation de la planète et au développement durable.

Et si vous voulez mesurer votre empreinte écologique, rendez-vous sur le site de la WWF : http://www.wwf.ch/fr/agir/vivre_mieux/calculateur_d_empreinte/

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. 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 chauds pour ne pas être tenté(e) 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 privilégie les douches aux bains.
- 7) Pour éviter les (mauvaises) surprises, je fais la chasse aux fuites d'eau.
- 8) Je ne laisse pas l'eau couler inutilement lorsque je me brosse les dents, lorsque je me savonne les mains, etc.

Je réduis, je trie et je recycle mes déchets

- 9) J'évite le gaspillage alimentaire : pour cela, je ne prends que ce que je peux consommer.
- 10) Je paramètre mon imprimante pour qu'elle imprime en mode recto-verso.
- 11) Je trie mes déchets (et si je ne sais pas dans quelle poubelle jeter mon déchet, je peux consulter le mémo qui est au dos du dépliant).



Je privilégie les modes de transport « doux » pour l'environnement

- 16) Pour les petits trajets, j'adopte les modes de transports « verts » comme la marche à pied, le vélo, les rollers, ...
- 17) Je mets en place le covoiturage avec mes collègues pour me rendre au travail.
- 18) Si je dois utiliser mon véhicule, j'adopte une conduite souple et modérée.



Je préserve la qualité de l'air dans ma maison

- 9) J'ouvre les fenêtres pendant 5 minutes chaque matin pour renouveler l'air dans les pièces.
- 10) Je ne fume pas à l'intérieur, *a fortiori* en présence d'enfants.
- 11) J'aère les pièces après utilisation de solvants et de produits chimiques volatiles (colle, vernis, essence, produits ménagers, ...).
- 12) J'entretiens régulièrement ma chaudière et je veille à ce que les conduits d'aération ne soient pas bouchés.



Je limite les nuisances sonores

- 16) J'éloigne si possible les appareils sonores des cloisons et des murs mitoyens.
- 17) Je respecte les jours et horaires de tonte. Et si j'ai un doute, je me renseigne auprès de ma mairie.
- 18) En voiture, j'utilise le klaxon uniquement en cas de danger immédiat.
- 19) Je modère le volume de mon autoradio en voiture pour ne pas gêner les usagers ni altérer ma conduite.

J'adopte un comportement écoresponsable en tous lieux

- 20) Je ne jette pas mes déchets par terre car je sais par exemple qu'un chewing-gum met jusqu'à 5 ans pour se dégrader dans la nature !
- 21) Je respecte les édifices publics, les monuments historiques et les murs des habitations.
- 22) Lorsque je promène mon chien, je prévois un sac plastique pour ramasser ses déjections.
- 23) Je respecte l'interdiction de fumer dans les lieux publics.

