

DÉFI DU RENOUVELLEMENT ALIMENTAIRE

Recyclez, aromatisez et combattez le gaspillage !

Vous laisserez libre cours à votre créativité culinaire, transformant des fruits et légumes « imparfaits » en en-cas savoureux, et vous deviendrez peut-être un expert en organisation de votre réfrigérateur. Il ne s'agit pas seulement de conserver des aliments, mais de découvrir comment métamorphoser ce que vous possédez déjà en quelque chose d'extraordinaire. En participant à ces activités, vous contribuerez à réduire le gaspillage alimentaire, à économiser de l'argent et à agir en faveur de la planète. Prouvons qu'un peu de renouveau alimentaire peut avoir un impact considérable, et que c'est bien plus gratifiant que de simplement jeter des produits !

Défi de récupération alimentaire

- **Activité 1 : Transformation des restes**

Examinez votre réfrigérateur à la recherche de restes ou de produits dont la date de péremption est imminente. Faites preuve de créativité et transformez-les en un savoureux nouveau plat.

- **Activité 2 : Peu attrayant mais délicieux**

Utilisez des fruits ou légumes imparfaits ou presque périmés pour concocter un en-cas ou un repas. Célébrez la beauté de la réduction des déchets en réalisant quelque chose de savoureux.

- **Activité 3 : Pouvoir des Portions**

Ne servez que ce que vous pouvez consommer et évitez de laisser de la nourriture dans votre assiette. Soyez vigilant quant aux portions afin de diminuer le gaspillage alimentaire.

- **Activité 4 : Nettoyage du réfrigérateur**

Videz votre réfrigérateur et réorganisez-le. Placez les articles périmés à l'avant et planifiez vos repas en fonction de ceux-ci.



- Le défi est considéré comme achevé lorsque tous les membres du groupe complètent les trois activités et consignent leurs efforts à l'aide de photos ou de notes.



Co-funded by
the European Union



VOYAGER
EMPOWERING YOUTH,
TRANSFORMING
TOMORROW!