



VILLE DE PUTEAUX
Centre Communal d'Action Sociale



LE

GRENIER

DES 4 SAISONS

L'Épicerie du Centre Communal d'Action Sociale

ÉDITO



Chères Putéoliennes, chers Putéoliens,

C'est un rôle social important que joue **Le Grenier des 4 Saisons** en proposant une aide alimentaire aux familles putéoliennes en difficulté financière.

Dans ce fascicule, vous découvrirez à qui l'épicerie du Centre Communal d'Action Sociale s'adresse, comment y avoir droit et quels en sont les critères d'accès. Mais il vous propose également des astuces pour mieux consommer, connaître les gestes anti-gaspi et comment bien ranger son réfrigérateur pour une meilleure consommation des aliments. Vous saurez aussi comment, à moindre coût, faire briller votre maison. Pour épater votre famille et vos amis, vous apprendrez également à préparer un adoucissant ou un nettoyeur multi-usages. Utile et pratique !

Côté cuisine, vous trouverez des recettes faciles et bon marché à réaliser pour vous délecter, tout en mangeant sainement : du croque-monsieur mozzarella, avocat et tomate, à la salade courgettes à la feta, en passant par l'incontournable gâteau au yaourt.

Enfin, vous découvrirez quelques applications à télécharger pour rééquilibrer vos repas, ne plus rien jeter ou apprendre à consommer des produits de saison.

C'est donc avec enthousiasme que je vous invite à découvrir ce livret clair et ludique, vous apportant de précieux conseils.

Très bonne lecture à tous !

Joëlle Ceccaldi-Raynaud

LE GRENIER DES 4 SAISONS	6
<i>Qui peut y avoir droit ?</i>	8
<i>Comment y avoir droit ?</i>	8
<i>Les critères d'accès</i>	8
<i>Adresse et horaires</i>	9
<i>Les produits</i>	9
ASTUCES POUR MIEUX CONSOMMER	10
<i>9 gestes anti-gaspi</i>	11
<i>Périmés mais mangeables</i>	12
<i>Un frigo bien rangé, des aliments mieux conservés</i>	13
<i>Conserver ses aliments plus longtemps</i>	14
NETTOYER À MOINDRE COÛT	16
<i>Les indispensables</i>	17
<i>Do It Yourself</i>	18
SE FAIRE PLAISIR À MOINDRE COÛT	20
<i>Pâtes au thon et à la tomate</i>	21
<i>Buddha Bowl</i>	22
<i>Croque-Monsieur mozzarella</i>	23
<i>Salade de courgettes à la Feta</i>	24
<i>Quatre quarts</i>	25
<i>Gâteau au yaourt</i>	26
APPLICATIONS UTILES	27



LE GRENIER DES 4 SAISONS

Lieu de convivialité et d'échanges, Le Grenier des 4 Saisons propose une aide alimentaire aux foyers putéoliens en difficulté sociale et/ou économique. Elle permet à ses bénéficiaires de bien s'alimenter en accédant à un large choix de produits à 10 % seulement du prix usuel.

L'épicerie sociale propose également des ateliers cuisine parents-enfants et/ou personnes seules.



Alimentation générale



Produit frais, surgelés et en conserve



Fruits et légumes de saison





Qui peut y avoir droit ?

Les habitants de Puteaux qui rencontrent des difficultés financières.



Comment y avoir droit ?

La demande d'accès à l'épicerie est présentée par un travailleur social du CCAS ou partenaire de celui-ci.



Les critères d'accès

- Résider sur la commune de Puteaux depuis plus de 5 ans
- Être majeur
- S'engager sur un projet déterminé en concertation avec son référent social
- Conditions de ressources sur justificatifs

La durée du droit d'accès à l'épicerie est limitée. Elle dépend du projet déterminé et de sa réalisation. Une date d'accès est déterminée avec un montant de « panier ».



Adresse et horaires

3 rue Gerhard 92800 Puteaux
9h30 à 12h / 13h45 à 16h45 · **Sur rendez-vous uniquement**



Plus d'informations ?

Veillez contacter le CCAS au 01 46 92 95 95 - 102 bis rue de la République



Les produits

Les produits proposés dépendent du stock disponible : produits frais, surgelés et en conserve d'alimentation générale, fruits et légumes de saison.

D'où viennent-ils ? De dons d'entreprises, de collectes alimentaires et de partenariats (Croix-Rouge, Rotary, Équipes Saint-Vincent), d'achats de denrées par le CCAS dans des commerces locaux et du potager de Marianne, chantier d'insertion pour les fruits et légumes (ANDES).



ASTUCES POUR MIEUX CONSOMMER

9 GESTES ANTI-GASPI

1

Acheter en quantité
adaptée et planifier
ses repas

2

Acheter les produits
frais en dernier
pour préserver leur
fraîcheur

3

Respecter la chaîne
du froid, c'est
l'assurance d'un
aliment bien conservé

4

Bien lire les
étiquettes et faire
la différence entre
la DLC et la DDM*

5

Ranger logiquement
les aliments dans le
réfrigérateur et le
nettoyer régulièrement

6

Congeler
pour mieux
conserver
ses aliments

7

Savoir accommoder
les restes,
en apprenant
à cuisiner autrement

8

À la fin du repas, ne
jeter que les aliments
qui ne peuvent être
conservés

9

Au restaurant,
demander
à emporter
les restes

*DLC :

Date Limite de Consommation

« À CONSOMMER JUSQU'AU »

Après cette date, le produit est périmé et
non consommable.

*DDM :

Date de Durabilité Minimale

« À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE »

Après cette date le produit n'est pas
périmé. Il est sans danger mais peu avoir
perdu un peu de sa saveur ou certaines de
ses qualités.

Attention : seuls les produits munis d'une DLC doivent être impérativement retirés de la vente et de la consommation dès lors que cette date est dépassée. Par ailleurs, un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de «POP» à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous alerter : il y a danger et il faut jeter cet aliment.

NOUS SOMMES PÉRIMÉS MAIS MANGEABLES



YAOURTS
Jusqu'à 3 mois
après la date limite



FROMAGES
Jusqu'à 2 semaines
après la date limite



LAIT
Jusqu'à 2 mois
après la date limite



CHOCOLAT
Jusqu'à 2 ans
après la date limite



CONSERVES
Plusieurs années
après la date limite



SURGELES
Plusieurs années
après la date limite



PRODUITS SECS
Plusieurs années
après la date limite



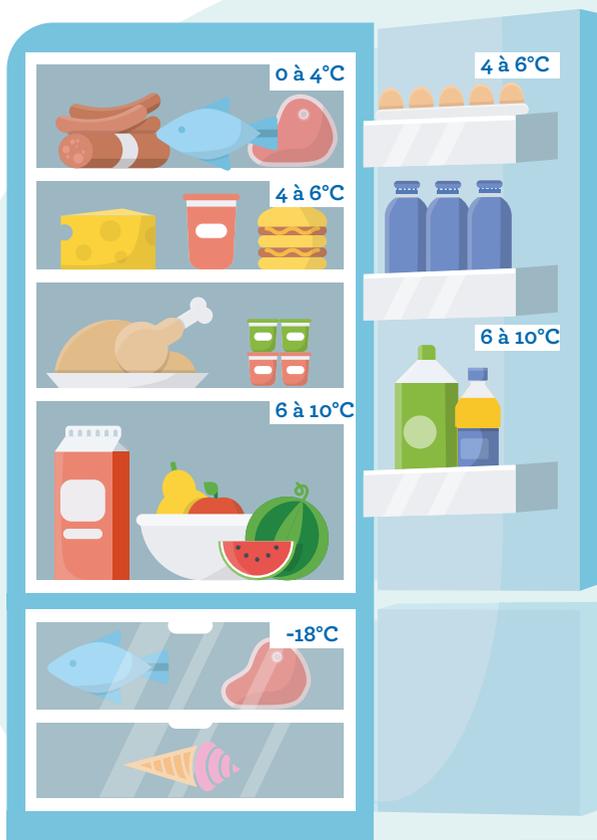
**SAUCISSONS
JAMBONS**
Jusqu'à 2 semaines
après la date limite



MIEL
Ne se périme jamais

UN FRIGO BIEN RANGÉ, DES ALIMENTS MIEUX CONSERVÉS

- > Rangez les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes
- > Respectez la chaîne du froid
- > Assurez-vous que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur
- > Préférez un réfrigérateur à froid ventilé
- > Entretenez votre réfrigérateur et votre congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre les aliments
- > Nettoyez au moins une fois par mois le réfrigérateur
- > Dégivrez le congélateur au moins une fois par an
- > Conservez les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur sans oublier de les consommer rapidement

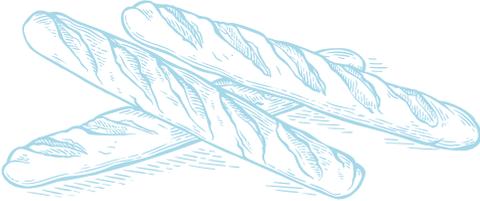


Bon à savoir : selon le modèle de réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas

CONSERVER SES ALIMENTS PLUS LONGTEMPS

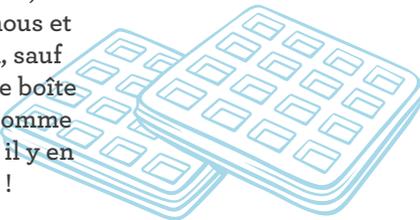
1. CONSERVER LE PAIN PLUS LONGTEMPS

Voici une excellente méthode pour conserver du pain pendant environ une semaine, et sans qu'il ne devienne dur comme de la pierre : il suffit de glisser une pomme dans la corbeille où on range le pain. Comme pour de nombreuses astuces de grand-mère, on ne sait pas trop pourquoi, mais ça fonctionne !



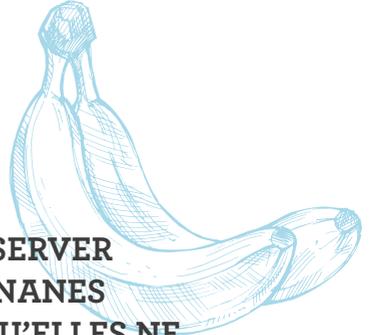
2. CONSERVER LES BISCUITS BIEN CROUSTILLANTS

Quand on ouvre une boîte de biscuits et qu'on ne la finit pas rapidement, ces derniers deviennent vite tout mous et plus du tout appétissants. Enfin, sauf si on pense à les placer dans une boîte en métal, où ils resteront frais comme au premier jour. Voilà pourquoi il y en avait toujours chez nos mamies !



3. CONSERVER DES BANANES SANS QU'ELLES NE NOIRCISSENT

Bonne nouvelle : les bananes toutes noires ne sont plus une fatalité ! Pour les garder intactes, il suffit en effet de ne surtout pas les détacher prématurément (on le fait juste avant d'en manger une), et d'envelopper leur queue dans un bout d'aluminium.



4. CONSERVER DES POMMES DE TERRE SANS QU'ELLES NE GERMENT

Il n'y a pas qu'avec le pain que la pomme peut faire des miracles ! En effet, quand on glisse 2 pommes dans un sac à patates, cela permet de les conserver plus longtemps, et d'éviter qu'elles ne germent trop rapidement. Et bien entendu, il faut les conserver dans un endroit ombragé !



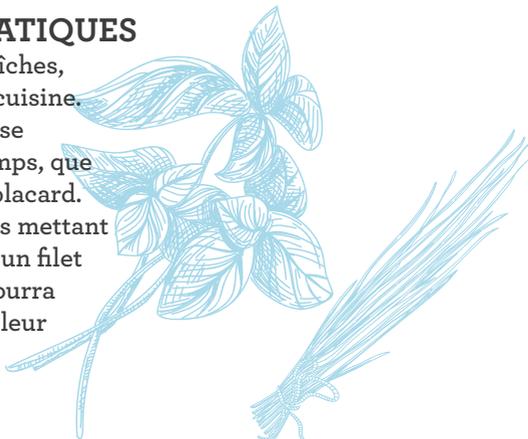
5. CONSERVER DES FRUITS ET LÉGUMES AU FRIGO

La petite astuce 100% maligne pour éviter que les fruits et légumes que l'on place dans les bacs de notre réfrigérateur ne mûrissent et pourrissent prématurément : tapissez les bacs de quelques feuilles de papier essuie-tout, cela va absorber l'humidité ambiante à la place de nos légumes.



6. CONSERVER DES HERBES AROMATIQUES

Les herbes aromatiques fraîches, on en a toujours besoin en cuisine. Malheureusement, elles ne se conservent pas très longtemps, que ce soit au frais ou dans un placard. Mais en les ciselant et en les mettant dans un bac à glaçons avec un filet d'huile d'olive dessus, on pourra considérablement allonger leur espérance de vie !





NETTOYER À MOINDRE COÛT

LES INDISPENSABLES POUR UNE MAISON PROPRE

• Le vinaigre blanc, anticalcaire et antiseptique

Pour tout détartrer, carrelage et robinetterie, machine à café et bouilloire. Le vinaigre blanc dégraisse et fait briller la vaisselle, désinfecte le réfrigérateur, rafraîchit les planches à découper, nettoie les vitres. On peut aussi l'employer pour adoucir le linge et raviver ses couleurs.

• Les cristaux de soude, désinfectants dégraissants

On peut les utiliser dans la salle de bains, pour faire briller baignoire et lavabo et éliminer les moisissures, dans la cuisine pour se débarrasser des mauvaises odeurs au fond de la poubelle, dans le réfrigérateur, ou le lave-vaisselle. En association avec du vinaigre il est également parfait pour déboucher les canalisations (versez 1 tasse de bicarbonate, une autre de vinaigre puis après 5 mm, 1 l d'eau bouillante). *Pour manipuler les cristaux de soude, protégez-vous les mains en portant des gants car les cristaux de soude peuvent être irritants pour la peau. Évitez tout contact avec la peau et les yeux. Lavez-vous soigneusement les mains après toute manipulation.*

• Le citron, détartrant et désodorisant

Le citron est idéal pour nettoyer, dégraisser, désinfecter, lors de gros travaux. Très efficace dilué, dans l'eau chaude pour lessiver les murs avant de les peindre, il détartrer aussi les robinets ou les carrelages. On s'en sert également pour déboucher les canalisations, faire briller les verres et récupérer les casseroles brûlées.

• Le savon noir, nettoyant et dégraissant

Le savon noir est aussi efficace que le vinaigre blanc, le parfum en plus ! Il élimine les traces de thé sur la vaisselle, il aide à se débarrasser des taches de fruits rouges, de lait infantile ou les traces de transpiration sur les habits en coton.



ADOUCISSANT

Ingrédients

- 30 cl de vinaigre blanc
- 60 cl d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle
- 1 bouteille en verre d'1 litre

Étapes de préparation

1. Dans une bouteille en verre, mélangez le vinaigre et l'eau.
2. Ajoutez l'huile essentielle.
3. Fermez et secouez.
4. C'est prêt !



NETTOYANT MULTI-USAGES

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile essentielle de votre choix

Étapes de préparation

1. Mélangez tous les ingrédients sauf l'eau dans un grand bidon.
2. Faites chauffer l'eau.
3. Ajoutez-la.
4. Mélangez.



LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

Ingrédients

- 2 savons de Marseille de 50 g.
- 3 litres d'eau chaude.
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.
- 7 gouttes d'huile essentielle de citron

Étapes de préparation

1. Râpez les 2 savons de Marseille à l'aide d'une râpe à fromage.
2. Faites bouillir 2 litres d'eau dans une casserole.
3. Versez doucement les copeaux de savon dans la casserole en baissant le feu.
4. Mélangez à l'aide d'une spatule en bois.
5. Ajoutez 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et continuez à mélanger. Éteignez le feu.
6. Ajoutez 7 gouttes d'huiles essentielles de citron pour parfumer le linge et mélangez. Cette étape est optionnelle.
7. Versez le mélange dans un grand seau.
8. Ajoutez 1 litre d'eau chaude et mélangez.
9. Laissez reposer le mélange pendant la nuit.
10. Versez votre lessive dans un bidon de lessive vide



SE FAIRE PLAISIR À MOINDRE COÛT

PÂTES AU THON ET À LA TOMATE



Ingrédients

pour 4 personnes

- 400 g de pâtes
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 oignon émincé
- Thym et laurier

Étapes de préparation

1. Mettez de l'eau à bouillir et faites cuire les pâtes.
2. Émincez l'oignon finement et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive.
3. Ajoutez les tomates et faites réduire pendant 5 minutes à feu moyen avec le thym et le laurier. Assaisonnez. Ajoutez le thon émietté pour le réchauffer.
4. Une fois les pâtes cuites, égouttez-les et mélangez-les à la sauce dans le plat de service ou directement dans la sauteuse.

BUDDHA BOWL

Ingrédients pour 3 personnes

- 250g de boulgour
- 1 avocat
- 1/4 concombre
- 1/4 poivron rouge
- 100g de feta
- 4 tomates cerise
- 5 cas d'huile d'olive
- 1/2 citron
- Graines de courge
- Sel/poivre, herbes de Provence



Étapes de préparation

1. Démarrez la cuisson du boulgour (temps de cuisson indiqué sur votre boîte).
2. Pendant que le boulgour cuit, préparez les légumes (coupez l'avocat en lamelle, le concombre, le poivron et la feta en cube et les tomates cerise en 2).
3. Préparez la sauce : ajoutez dans un petit récipient 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi citron, du sel et du poivre.
4. Une fois le boulgour cuit, versez-le au fond d'un gros bol/saladier puis disposez les légumes et la feta comme bon vous semble par dessus.
5. Ajoutez la sauce puis parsemez d'herbes de Provence et de graines de courge.

CROQUE-MONSIEUR MOZZARELLA, AVOCAT, TOMATE

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 tranches de pain de mie
- 1 avocat
- 1 mozzarella
- 1 tomate
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel, Poivre



Étapes de préparation

1. Découpez l'avocat et votre tomate en morceaux. Coupez la boule de mozzarella en tranches.
2. Chauffez une poêle à feu moyen.
3. Beurrez légèrement un côté des deux tranches de pain.
4. Placez dans un premier temps une tranche dans la poêle.
5. Par-dessus, ajoutez l'avocat, la mozzarella et les morceaux de tomate. Versez un peu d'huile d'olive et assaisonnez enfin de sel et de poivre. Refermez le tout avec l'autre tranche.
6. Dès que le premier côté est doré (au bout de 2-3 minutes environ), retournez et laissez cuire 3 minutes de plus (thermostat 5-6) ; pensez à bien surveiller la cuisson.

SALADE DE COURGETTES À LA FETA



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 200 g de feta (sans huile)
- 2 oignons
- 4 tomates
- Olives noires
- Basilic
- Poivre
- Sel

Étapes de préparation

1. Coupez les courgettes en fines rondelles, et faites-les dégorger avec du gros sel dans une passoire environ 30 min (jusqu'à ce qu'elles soient tendres).
2. Pendant ce temps, coupez la feta en petits cubes, coupez les tomates en petits quartiers, coupez les oignons en petits quartiers et faites-les blanchir à l'eau salée 2 min.
3. Mettez les courgettes avec la feta, les tomates, les oignons, les olives dans un saladier, ajoutez le basilic.
4. Mélangez avec une vinaigrette maison (huile d'olive + vinaigre de vin + moutarde).

QUATRE QUARTS



Ingrédients pour 4 personnes

- 3 œufs
- 180g de beurre
- 180 g de sucre
- 180 g de farine
- Sel
- Extrait de vanille
- Zeste de jus de citron

Étapes de préparation

1. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre et versez le beurre fondu, puis la farine par petites quantités et enfin les blancs des œufs battus en neige.
2. Ajoutez une pincée de sel.
3. Versez dans une moule à cake beurré, et enfournez pendant 45 min à 160°C (thermostat 5-6) ; surveillez la cuisson.
4. Parfumez la pâte avec de l'extrait de vanille ou des zestes de citron.

GÂTEAU AU YAOURT

Ingrédients

- 1 yaourt
- 3 œufs
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 1 sachet levure
- 1 sachet sucre vanillé
- 1 pot d'huile
- Un peu d'arôme vanille
- 20g de beurre pour le moule



Étapes de préparation

1. Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Beurrez un moule à manqué.
2. Versez le yaourt dans un saladier. Lavez et essuyez le pot qui servira de doseur. Fendez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines en grattant à l'aide d'un couteau.
3. Fouettez les œufs entiers avec le sucre et ajoutez-les au yaourt puis mélangez. Versez la farine, la levure, les graines de vanille, le sucre vanillé, l'huile et mélangez pour obtenir une pâte lisse et homogène.
4. Versez la pâte dans le moule. Enfourez pour 30 minutes. Laissez refroidir sur la grille du four, puis démoulez. Servez froid.

APPLICATIONS UTILES

Pour consommer
de saison



Fruits et légumes de saison

Étiquetage
nutriscore



Yuka



Open Food Facts

Pour rééquilibrer
ses repas



My Fitness Pal



Foodvisor

Pour ne
plus rien jeter



Frigo Magic



Save Eat

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

