

Nous aimons la nourriture et luttons contre le gaspillage.

Et vous ?

Passez à l'action dès maintenant et déclarez votre engagement!

LIFE FOSTER

NEWSLETTER Nº 7 MARS 2022

DANS CE NUMERO:

PG 01: LES PROFESSIONNELS, LES FORMATEURS, LES STAGIAIRES ET LES CITOYENS S'INSCRIVENT AU MANIFESTE LIFE FOSTER

PG 02: LES AMBASSADEURS LIFE FOSTER A MEDITERRANEA GASTRONOMA – SALON DE LA GASTRONOMIE MEDITERRANEENNE

PG 04: SÉRIE DE VIDÉOS SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AVEC LES RESTAURANTS MALTAIS
PG 05: LIFE FOSTER BURGER CHALLENGE, UN CONCOURS HAUT EN COULEURS!
PG 06: EXPLOSION D'ARTICHAUTS

LES PROFESSIONNELS, LES FORMATEURS, LES STAGIAIRES ET LES CITOYENS S'INSCRIVENT AU MANIFESTE LIFE FOSTER

Fin 2021, LIFE FOSTER a lancé le Manifeste pour la prévention contre le gaspillage alimentaire. Ce Manifeste vise à intégrer les ambassadeurs de la prévention contre le gaspillage alimentaire afin qu'ils jouent un rôle clé dans la construction de l'avenir.

Comment peut-on devenir ambassadeur de la prévention du gaspillage alimentaire ?

Les professionnels de la restauration peuvent aider en préparant les menus et les commandes, en achetant moins mais plus fréquemment et en achetant avec modération.

Les formateurs et les éducateurs peuvent former d'autres formateurs et enseignants à la prévention contre le gaspillage alimentaire, puis enseigner aux stagiaires comment utiliser et consommer correctement les aliments, ce qui bénéficie à la fois à l'organisation et à eux-mêmes. Les étudiants et les citoyens peuvent travailler ensemble pour réduire le gaspillage alimentaire dans leur vie quotidienne.

Le Manifeste comprend plusieurs recommandations, telles que planifier à l'avance ce que l'on va manger, acheter des aliments frais et locaux, garder le réfrigérateur et le congélateur propres, etc. Le gaspillage alimentaire est désormais un problème mondial qui nécessite des solutions locales et la participation de tous.

A ce jour, PLUS DE 70 AMBASSADEURS se sont inscrits au Manifeste LIFE FOSTER

Découvrez comment vous pouvez devenir un ambassadeur de la prévention contre le gaspillage alimentaire, téléchargez et adhérez au Manifeste ici. <u>téléchargez et adhérez au Manifeste ici.</u>

Consultez la liste des ambassadeurs actuellement inscrits ici.



LES AMBASSADEURS LIFE FOSTER A MEDITERRANEA GASTRONOMA – SALON DE LA GASTRONOMIE MEDITERRANEENNE

Dans le cadre du projet LIFE FOSTER, du 7 au 9 novembre 2021, l'école Altaviana a participé à la MEDITERRÂNEA GASTRÔNOMA - Salon gastronomique méditerranéen à Valence (Espagne) avec un stand d'information et la possibilité pour les élèves de préparer un menu spécial pour le déjeuner afin de lutter contre le gaspillage alimentaire.



Grâce à cet événement, les élèves de l'école Altaviana, qui étaient présents en tant qu'ambassadeurs du projet LIFE FOSTER, ont pu expliquer aux personnes intéressées les objectifs et les activités du projet.



De plus, ils ont fait la promotion du cours gratuit sur le gaspillage alimentaire et le Manifeste. Tous les ambassadeurs avaient une accréditation personnelle, avec le logo Life Foster et le logo de l'école Altaviana.

L'objectif de la présence de LIFE FOSTER au salon était de faire connaître les missions et les activités du projet, afin d'attirer et d'impliquer les personnes travaillant dans le secteur de l'alimentation industrielle, tels que les chefs, et les restaurants,

sur la question de la gestion des déchets alimentaires et des méthodologies pour les réduire.

Le public était large et varié, le salon a été fréquenté par les étudiants des écoles de formation professionnelle en hôtellerie et les étudiants de la licence en diététique et nutrition humaine et de la

licence en gastronomie des universités de Valence; des professeurs; la presse (radios locales, photographes et magazines); des entreprises de restauration et de distribution alimentaire, qui étaient intéressées par le cours gratuit sur le gaspillage alimentaire, le Manifeste et la visibilité potentielle de leur entreprise en tant que partie intégrante du projet LIFE FOSTER; les magasins de production et de vente de nourriture,



intéressés par la formation et les petites entreprises de restauration qui ont donné de la valeur au projet et à l'initiative et ont expliqué comment ils évitent le gaspillage alimentaire.

Parmi le public, pendant le salon, plusieurs contacts ont été établis avec des profils intéressants dans le secteur, tels que : Adrian Melgarejo de Serunion Catering ; Marta Pérez Postigo, directrice de la communication d'entreprise et de la durabilité chez MAKRO et conférencière du salon sur le thème " Distribution responsable : des fruits parfaitement imparfaits" ; Manu Buffara (photo avec elle), cheffe cuisinier durable, activiste et propriétaire du restaurant





Manu, basé à Curitiba (Brésil). Récemment nommée dans le classement 50 meilleurs talents des mondial émergents pour son travail durable dans son restaurant; Luis Arrufat, conseiller gastronomique, formateur du Basque Culinary Center et conférencier du salon sur le thème : " La philosophie du zéro déchet dans la cuisson du riz "; Álvaro Pérez Redondo, PDG et fondateur de HarBest Market ; Maria Angeles

Fernandez Zamudio de l'Institut Valencien de Recherche Agricole (IVIA) et conférencière du salon sur : "Prévention et réduction du gaspillage des déchets alimentaires dans la Communauté de Valence : Bon Plan Profit" et le Chef Susi Díaz du restaurant La Finca (1 étoile Michelin).

Regardez la vidéo des étudiants d'Altaviana présentant le menu contre le gaspillage alimentaire ici :youtube.com/watch?app=desktop&v=nA7q8bG2JG8



3

SÉRIE DE VIDÉOS SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AVEC LES RESTAURANTS MALTAIS

Dans le cadre du projet LIFE FOSTER, le Malta Business Bureau mènera une campagne sur les médias sociaux au cours des prochains mois. Il s'agira d'une série de courtes vidéos avec des restaurants et des chefs, dans lesquelles il sera demandé aux chefs participants de préparer une recette "efficace" de leur choix visant à réduire le gaspillage alimentaire.

Il s'agira, par exemple, d'utiliser des parties d'ingrédients qui sont habituellement jetées mais qui pourraient être transformées en un autre plat délicieux.

Les chefs seront interrogés sur plusieurs aspects importants. Ils seront d'abord invités à expliquer le raisonnement qui a mené à la réalisation leur recette et la manière dont elle réduit le gaspillage alimentaire. Ils expliqueront ensuite pourquoi ils pensent qu'il est si important de réduire les niveaux de gaspillage alimentaire, et enfin, ils préciseront en quoi leur restaurant contribue à régler ce problème.

Ces clips seront utilisés pour promouvoir le projet LIFE FOSTER et les restaurants participants, et pour aider à sensibiliser davantage au défi du gaspillage alimentaire.

Les messages clés qui ressortiront de cette série seront l'importance de réduire le gaspillage alimentaire, principalement pour des raisons environnementales, sociales et financières, ainsi que la promotion de l'innovation et de l'esprit critique pour trouver de nouvelles façons d'utiliser les ingrédients, contribuant ainsi à réduire les déchets au cours de ce processus.

La série sera lancée plus tard cette année et sera partagée sur toutes les plateformes LIFE FOSTER et les pages des médias sociaux des partenaires. Restez à l'écoute!



LIFE FOSTER BURGER CHALLENGE, UN CONCOURS HAUT EN COULEURS!

Dans le cadre de la Semaine Européenne pour la Réduction des Déchets (SERD 2021), l'Afpa a organisé un hackathon dans ses centres de formation : Le Life Foster Burger Challenge, concours réservé aux stagiaires agents de restauration et aux cuisiniers en formation à l'Afpa.

Les candidats devaient en un temps imparti, réaliser des burgers totalement fait-maison, végétariens et nutritionnellement équilibrés. La sélection s'est opérée après l'analyse de la fiche technique élaborée par les candidats. La recette devait tenir compte des prérogatives du projet Life-Foster (anti-gaspillage, utilisation raisonnée des protéines animales, saisonnalité et maitrise des énergies).

La compétition s'est déroulée le 24 Novembre 2021 dans tous les centres Afpa. Durant toute la durée du concours (20 min), les compétiteurs ont été filmés. Les préparations préliminaires et le pain ou le bun avaient été réalisés à l'avance





Les critères d'évaluation étaient : l'hygiène et l'organisation ; la préparation culinaire ; l'équilibre nutritionnel ; la présentation ainsi que la durabilité.

Le jury était composé de 3 juges professionnels. Les meilleurs candidats ont ensuite vu la photo de leur burger partagée sur les réseaux sociaux de l'Afpa. La communauté a ainsi pu participer à la désignation du lauréat.

Jessica Lebris est l'heureuse gagnante du concours. Elle a rempli tous les critères d'évaluation, en réalisant un burger à la hauteur des attentes du jury et de la communauté Facebook de l'Afpa.



Jessica Lebris et sa formatrice Yolaine Le Coz, du Pôle restauration d'Auray Brech' Kerval'h, sont heureuses de vous présenter le burger lauréat du concours. La jeune femme en reconversion professionnelle ne peut qu'être ravie d'avoir remporté cette compétition. Toutes nos félicitations à Jessica ainsi qu'à sa formatrice sans qui tout cela n'aurait pu être possible!

Le centre Afpa Saint-Etienne du Rouvray s'est classé deuxième du concours avec un Burger réalisé par Rim Larcheveque, accompagnée de son formateur Christophe Peizer.

LIENS

Vidéo de la recette de Jessica Lebris <u>youtu.be/cfdY9MDAhpA</u>
Vidéo de la recette de Rim Larchevèque <u>youtu.be/ObsXRqgGuPA</u>

EXPLOSION D'ARTICHAUTS

Recette de l'étudiant Rares Gabriel Diaconovici du centre de formation CSF ENAIP Piedmont d'Alessandria, sous la supervision de son tuteur Mattia Piras.

Avec cette recette, l'étudiant italien a remporté le FOOD WASTE HACKATHON, le marathon contre le gaspillage alimentaire, organisé en avril 2021.

INGREDIENTS:

- 4 ARTICHAUTS
- CITRON NON TRAITÉ
- 8 CREVETTES D'ARGENTINE (ENVIRON 460G),
 PRÉALABLEMENT DÉCONGELÉES ET RÉFRIGÉRÉES
- 20G DE PECORINO DE SARDAIGNE
- 60G DE BEURRE

- 100G DE FARINE 00
- 8G DE FÉCULE DE MAÏS (MAÏZENA)
- 1G DE LÉCITHINE DE SOJA
- 20G DE PERSIL FRAIS
- 50ML D'EAU
- 150ML DE LAIT ENTIER
- 1 GOUSSE D'AIL

- HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE À VOTRE CONVENANCE
- SEL À VOTRE CONVENANCE
- POIVRE À VOTRE CONVENANCE
- FLEURS SÉCHÉES COMESTIBLES À VOTRE CONVENANCE

RECETTE:

- Dans une poêle chaude avec un peu d'huile et la pulpe des tiges, placer les cœurs d'artichauts avec l'ouverture vers le bas. Faire cuire pendant 4/5 minutes puis ajouter de l'eau chaude et poursuivre la cuisson avec le couvercle pendant encore 10 minutes
- O Pendant ce temps, séparément, hacher 10 grammes de persil et la gousse d'ail, ajouter la farine, le sel, un filet d'huile et le beurre préalablement fondu dans une casserole. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte grumeleuse. Disposer du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et émietter le mélange obtenu. Faire cuire au four préchauffé à 220 ° C, statique, avec le ventilateur 2, pendant environ 6/7 minutes. Une fois cuit, sortir le crumble du four et le laisser refroidir.
- Dans un bol, amalgamer 30 ml de lait avec la fécule de maïs (Maïzena) et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Dans une casserole, faire frémir 120 ml de lait et incorporer le mélange de lait et de fécule de maïs. Bien mélanger et faire cuire pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Couper le fromage pecorino en cubes et l'ajouter à la sauce, éteindre le feu et mélanger jusqu'à ce qu'il se dissolve. Garder la sauce au chaud.
- O Blanchir le reste des artichauts, préalablement mis de côté dans de l'eau salée avec quelques gouttes de citron, en prenant soin d'enlever les épines. Une fois cuits, les égoutter et les mettre dans de l'eau et de la glace. Lorsqu'ils sont refroidis, égoutter et centrifuger avec un demi-citron et 10 grammes de persil. Une fois l'extrait obtenu, ajouter 50 ml d'eau, mélanger et réserver.
- O Nettoyer les crevettes, préalablement refroidies et décongelées, en enlevant la carapace, l'intestin (le filament noir qui se trouve le long du dos) et la tête. Hacher les crevettes avec un couteau et assaisonner avec du sel, de l'huile, un peu de poivre et du jus de citron, selon votre
 - goût. Une fois que les cœurs d'artichauts sont cuits, les laisser refroidir légèrement au réfrigérateur, puis les ouvrir jusqu'à la fleur et les creuser à l'aide d'une cuillère, en enlevant la barbe à l'intérieur.
- O Dans un plat de service, déposer la sauce au pecorino au fond, la saupoudrer de crumble et placer la fleur d'artichaut au centre. Farcir l'intérieur de l'artichaut avec le tartare de crevettes et les tiges d'artichaut préalablement cuites et coupées. À l'aide d'une louche, émulsionner l'extrait obtenu à partir des déchets d'artichauts avec la lécithine de soja, continuer jusqu'à obtenir une mousse. Avec une cuillère, déposer une quantité appropriée de mousse sur la fleur d'artichaut, de façon à ne pas recouvrir complètement le tartare qu'elle contient. Enfin, décorer le plat avec des fleurs comestibles et servir.





POUR PLUS D'INFORMATIONS

E-MAIL:
info@lifefoster.eu
TÉLÉPHONE:
+39 049 8658925
SITE INTERNET:
www.lifefoster.eu

LIFE FOSTER:

Formation, éducation et communication pour réduire le gaspillage alimentaire dans le secteur de la restauration. Ce projet est cofinancé par le programme LIFE de l'Union européenne. Toute communication ou publication relative au projet n'engage que son auteur et la Commission européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

 $\hbox{@}$ Developed by LIFE FOSTER - 2022

#LIFEFOSTERPROJECT