



gaspillage alimentaire



Moins jeter, c'est possible !

FICHE 5: LES REPAS DE FÊTE

Bien s'organiser pour mieux fêter

Inviter la famille et des amis pour un repas de fête est souvent source de stress. La peur de manquer fait acheter trop de victuailles qui partent ensuite à la poubelle. Pour éviter ce gâchis, quelques repères aident à prévoir les bonnes quantités et des trucs permettent de jongler avec les restes.

Mesurer et noter les quantités mangées lors de chaque invitation ainsi que quelques solutions de «dernière minute» permettent d'envisager la fête avec sérénité.

Quantités indicatives pour un menu de fête

Pendant un menu de fête qui dure longtemps, les convives mangeront davantage que lors d'un repas rapide, néanmoins la quantité moyenne par convive ne dépassera pas les 650 à 700 g d'aliments prêts à manger qui seront répartis entre l'apéritif, l'entrée, le plat principal, le dessert, les friandises... Chaque plat ajouté devra faire diminuer les quantités d'un autre.

Tenir compte des convives

S'il y a des enfants parmi les convives, les portions peuvent être diminuées:

- Un enfant de moins de 6 ans: une demie portion suffit.
- Un enfant de 7 à 9 ans: deux tiers d'une portion suffit.
- Un enfant de 10 à 14 ans mange comme un adulte.
- Un jeune de plus de 14 ans mange plus qu'un adulte.

S'il y a des jeunes hommes parmi les convives il faut prévoir davantage de viande... même si cela ressemble à un cliché.





Exemple de menu avec les quantités par personne, prêtes à être mangés

APÉRITIF

- 3 petites bouchées « maison » par personne (par exemple: trois légumes avec un dip, une petite tartine de tapenade, un cube de cake salé)

MENU (PAR PERSONNE)

- Env. 40-50g de poisson, crevettes, viande etc. pour l'entrée (sauce en plus)
- Env. 50g de salade / crudités (= 1 poignée)
- Env. 80g de viande cuite ou 100 g de poisson cuit pour le plat principal
- Env. 150g de féculents cuits
- Env. 150g de légumes cuits
- Env. 30-50g de fromages (3 bonnes sortes suffisent)
- Env. 30-70g de pain, selon les personnes (couper des tranches fines ou des demi-tranches)
- Env. 100-150g de dessert
- 2-3 mignardises ou biscuits de Noël avec le café

A la place de la salade, on peut servir 2dl de soupe.

Combien acheter?

LÉGUMES FRAIS | Ajouter environ 50% pour les épluchures et les pertes de cuisson. Il faudra donc acheter 220g par personne.

VIANDE | Ajouter environ 50% pour les pertes d'eau durant la cuisson. Il faudra donc compter 120g par personne. (La perte dépend de la qualité de la viande, la cuisson basse température permet de la limiter).

VOLAILLE | Un bon poulet fermier de production locale peut remplacer la dinde traditionnelle. 1,3kg suffisent pour une famille de quatre personnes; après une entrée copieuse, ce volatile peut rassasier six convives.

RIZ | Le riz gonfle, un peu moins de 50g de riz sec donne 150g de riz cuit.

PÂTES | Environ 70g de pâtes sèches donnent 150g de pasta al dente.

POMMES DE TERRE | 2 petites pommes de terre par personne suffisent.

SALADE | La peser au moment de l'achat permet de mieux juger la quantité.



Les assiettes festives

Petit et joli: Dans le cadre d'un menu complet, les recettes pour 4 personnes peuvent être servies pour 6 personnes. Le dessert ou la soupe seront par exemple répartis dans six petites coupes.

Décorer les assiettes avec du concentré de vinaigre balsamique, des herbes, de la sauce, des épices...plutôt que de les surcharger de victuailles.

Couper la viande en tranches fines perpendiculairement aux fibres en améliore la présentation et la rend plus agréable à manger.

Pour être prêt à tout

Ingrédients à avoir en stock pour compléter le menu en cas de grande faim ou s'il y a un invité surprise:

- Laver de la salade pour deux jours, mais mélanger seulement la moitié avec la sauce et en servir davantage si nécessaire.
- Du fromage en réserve et du pain peuvent compléter le repas au besoin.
- Des noix, riches en énergie, peuvent compléter le fromage si nécessaire.
- Des olives à servir avec le fromage ou en amuse-bouche.

Les précieux restes de fête

Votre organisation minutieuse aura permis de limiter les restes, mais il y en aura de toute façon:

- Prévoir un repas avec les restes pour le lendemain ou le jour suivant. Des recettes se trouvent sur frc.ch/accommoder-restes.
- Congeler le soir même les restes en portions adaptées à la famille. Les petites boîtes plates sont idéales pour les tranches de rôti.
- Offrir aux invités les biscuits de Noël en surnombre emballés dans de petits sachets.

Le plus important

Profitez de la présence de vos invités et soyez détendu. Même si quelque chose ne se passe pas comme prévu, cela ne dérangera personne. Tout le monde se rappellera la bonne ambiance et sera content qu'il n'y ait pas eu des montagnes de déchets.

Fiche réalisée avec le soutien de l'Office fédéral de l'environnement OFEV