



Le Chef Anto

Comment privilégier le « fait maison » et diminuer le gaspillage ?

---

# Introduction

---

# Définition du « Fait maison »

---

« Fait par ses propres soins, à la maison, réalisé par soi-même. »

« Ce qui est fait à la maison ou sur place »

# Quelles solutions en pratique ?

---

1. Est-il possible de cuisiner « maison » tous les jours ?

# Quels produits utiliser ?

---

- Produits frais
- Produits en conserves
- Produits surgelés
- Produits secs, déshydratés

# Les avantages

---

Le prix

Le consommateur a le choix

La fraîcheur des produits et l'authenticité du goût

Pas d'additifs de conservation

# Mes conseils

---

En semaine, privilégier des recettes simples et rapides

Le week-end, prendre le temps de cuisiner



# Exemple de menu de semaine

---

Entrée : Velouté de pommes de terre et poireaux

Plat : Côte de veau poêlée, Blé aux champignons  
de Paris et Parmesan

Dessert : Yaourt à la Grecque nature  
et Crème de Marrons

**5,86 € TTC /pers**

# Exemple de menu de week-end

---

Entrée : Gougères aux Lardons

Plat : Bœuf Bourguignon, pommes château

Dessert : Poires pochées au vin

**6,08 € TTC/pers**

# Quelles solutions en pratique ?

---

## 2. Comment moins gaspiller ?

# Mes conseils

---

- Acheter mieux
- Conserver mieux
- Recycler les restes
- Composter les déchets

# Conclusion

---



« Les petits ruisseaux font les grandes rivières »

« Instruit l'enfant dans la voie qu'il doit suivre,  
quand il sera grand, il ne s'en détournera pas »

---