



SMD3
Syndicat Mixte Départemental
des Déchets de la Dordogne

LES NOUVEAUX Z'HÉROS

N° 5 - Niveau : CP-CE1-CE2 - avril 2021



LE PAIN :
ON NE VA PAS
EN PERDRE UNE
MIETTE !



édition
téléchargeable
sur le site
www.smd3.fr



**ESPACE
ACTIVITÉS**

À RETROUVER EN PAGE 4

LE PAIN : ON NE VA PAS EN PERDRE UNE MIETTE !

JE NE COMPRENDS PAS !
LE PAIN, TOUT LE MONDE ADORE ÇA !
TOUT LE MONDE EN MANGE !
À LA MAISON, À LA CANTINE,
AU RESTAURANT...

SI TOUT LE MONDE L'AIME,
IL NE DEVRAIT PAS ÊTRE
L'ALIMENT LE PLUS GASPILLÉ !
LÉO, AS-TU DES ASTUCES POUR ÉVITER
DE LE JETER DANS LA POUBELLE
DES ORDURES MÉNAGÈRES ?

LILI, PAS DE PANIQUE !
ON A TELLEMENT DE SOLUTIONS
POUR NE PAS JETER !

SOLUTION 3 ACHETER SEULEMENT CE QU'IL FAUT

INUTILE D'ACHETER UNE TOURTE DE 3 KILOS SI TU N'AS
PAS LA POSSIBILITÉ DE TOUT MANGER ! IL FAUT
ADAPTER LA TAILLE DU PAIN À TA FAMILLE ET À TON
APPÉTIT ! IL EST RECOMMANDÉ DE MANGER ENVIRON
140 GR DE PAIN PAR JOUR.

SOLUTION 1 BIEN CONSERVER TON PAIN

LE PAIN SEC C'EST MOINS BON ! ALORS, AVANT QU'IL NE
SÈCHE, SI TU EN AS TROP, TU PEUX LE CONSERVER DANS
UN TORCHON PROPRE ET SEC : IL RESTERA TENDRE PLUS
LONGTEMPS. TU PEUX AUSSI LE CONGELER : AU MOMENT
DE LE DÉGUSTER IL TE SUFFIRA DE LE PLACER QUELQUES
MINUTES DANS LE FOUR, IL SERA ALORS CROUSTILLANT
COMME CHEZ LE BOULANGER !

SOLUTION 2 NE PAS AVOIR LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE

QUAND TU AS FAIM, C'EST UN VRAI BONHEUR DE
DÉVORER UN BEAU MORCEAU DE PAIN TOUT
MOELLEUX ! ATTENTION ! AU MOMENT DU REPAS,
AVANT DE TE JETER SUR LES TRANCHES DE PAIN,
REGARDE CE QU'IL Y A À MANGER. CERTAINS
PLATS NE SE MANGENT PAS AVEC BEAUCOUP DE
PAIN (PÂTES, POMMES DE TERRE...). À LA CANTINE,
LES TRANCHES DE PAIN RESTENT
MALHEUREUSEMENT SOUVENT SUR LA TABLE !

SOLUTION 4 RÉUTILISER : TOUT N'EST PAS PERDU

QUI OSERAIT METTRE DU PAIN À LA POUBELLE QUAND ON
SAIT QU'ON PEUT FAIRE DE DÉLICIEUSES TRANCHES DE
PAIN PERDU, DES CROÛTONS POUR DES SOUPES GRATINÉES
GOURMANDES, DE LA CHAPELURE, DES COOKIES
SAVOUREUX OU ENCORE DES PANCAKES À LA BANANE* !

* VOIR RECETTE DES PANCAKES À LA BANANE PAGE 4.

SOLUTION 5 COUP DE POUCE

LES ANIMAUX ADORENT LE PAIN SEC, MAIS
QUELQUES FOIS, LORSQU'IL EST MOISI ILS NE
PEUVENT PAS LE MANGER. DANS CE CAS,
DIRECTION LE COMPOSTEUR ! IL FERA LA JOIE DE
TOUTES LES BESTIOLES QUI Y HABITENT !

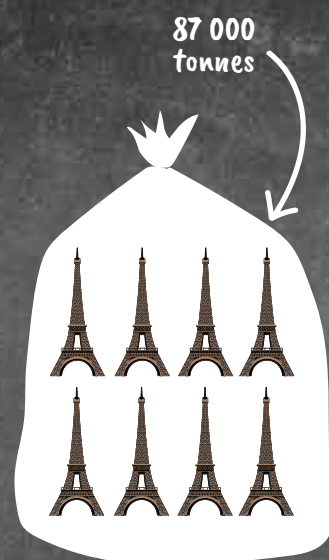
Le sais-tu ?



LE PAIN SE FABRIQUE À PARTIR DE FARINE,
D'EAU, DE LEVURE ET D'UN PEU DE SÊL !
C'EST TOUT.

JETER 1 BAGUETTE DE PAIN = JETER 1
BAIGNOIRE D'EAU !

87 000 TONNES DE PAINS SONT JETÉES À
LA POUBELLE EN FRANCE CHAQUE ANNÉE.
C'EST L'ÉQUIVALENT EN POIDS DE PLUS DE 8
TOURS EIFFEL !



AIDE LÉO À RETROUVER LE LIEU OÙ IL Y A LE PLUS DE
PAIN GASPILLÉ, EN SUIVANT LE CODE FLÉCHÉ CI-DESSOUS.

↓ → ↓ ← ↓ ← ← ↑ →

RESTAURANT

SUPERMARCHÉ

PARC

SPORT

CINÉMA

MAISON

CANTINE

COURS
D'ÉCOLE

PIQUE-NIQUE

PLAGE

PISCINE

MONTAGNE



Départ

Jeux

UNE BIÈRE AU PAIN !

RÉSERVÉE AUX PARENTS

Dans le Périgord Vert, quand deux artisans s'unissent pour réduire le gaspillage du pain, on obtient des résultats surprenants et dans ce cas précis une bière ! Cédric DAZIN, le boulanger avait de son côté beaucoup de pain sec, et Jonathan CLARKE fabriquait de la bière. Ils précisent : « Ce qui nous a motivé à collaborer c'est de pouvoir réutiliser ce pain pour éviter qu'il ne finisse à la poubelle ». La bière est un produit très simple car il



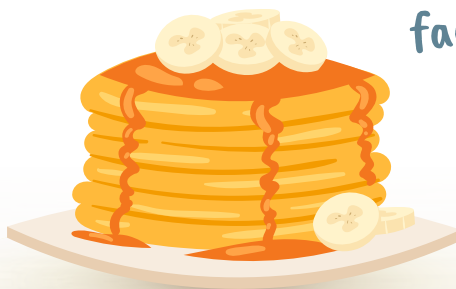
n'y a que 4 ingrédients : des céréales, du houblon, de la levure et de l'eau. Dans ce cas, on utilise les restes de pain du boulanger pour remplacer les céréales qui sont utiles au brasseur pour fabriquer de la bière. Celle-ci porte bien son nom puisqu'elle a été baptisée « Double Vie » ! Le boulanger quant à lui a beaucoup d'autres idées en tête comme fabriquer des biscuits à base de farine de pain !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

TOP

PANCAKES À LA BANANE

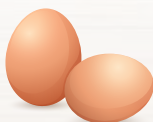
façon « pain perdu »



125 g
de pain sec



20 cl
de lait



2 oeufs

2 cuillères
à soupe de sucre
de canne



1 banane
bien mûre

- AVEC L'AIDE DE TES PARENTS, COUPE LE PAIN EN PETITS MORCEAUX.
- VERSE LE LAIT ET LE SUCRE DANS LE BOL ET AJOUTE LES MORCEAUX DE PAIN. LAISSE REPOSER 5 MINUTES.
- TU PEUX ENSUITE AJOUTER LA BANANE ET MIXER LE TOUT.
- AJOUTE 2 OEUFS ENTIERS ET MÉLANGE À L'AIDE DU FOUET. TA PÂTE DOIT RESSEMBLER À UNE PÂTE À CRÊPES UN PEU PLUS ÉPAISSE.
- POUR LA CUISSON, UTILISE LA POÊLE À CRÊPES ! DÉPOSE UN PETIT TAS DE PÂTE SUR LA POÊLE CHAUDE ET LORSQUE TU VOIS DES PETITS TROUS APPARAÎTRE, C'EST QU'IL EST TEMPS DE RETOURNER TON PANCAKE.
- LORSQUE LA DEUXIÈME FACE EST BIEN DORÉE, RÉSERVE-LA SUR UNE ASSIETTE.
- RECOMMENCE TANT QUE TU AS DE LA PÂTE.



1 fouet



1 grand bol

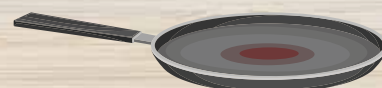


1 couteau

1 mixeur
plongeant



1 poêle à crêpes



BON APPÉTIT !