Octobre 2014 - Septembre 2015

CALENDRIER DE COLLECTE

des déchets ménagers

100% RECETTES ANTI-GASPI

Merci aux habitants du Pays de Lunel pour leurs recettes

C
LUNEL
Sud-Est

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES PAYS DE LUNEL

LE GRAND PAYS
DE LA PETITE CAMARGUE

2014, année européenne de lutte contre le gaspillage alimentaire

Le Pays de Lunel s'engage !

Près de 50 % des aliments sains et consommables sont gaspillés chaque année dans l'Union Européenne, par les ménages, les supermarchés, les restaurants et l'industrie, alors que 79 millions de citoyens vivent au-dessous du seuil de pauvreté et que 16 millions dépendent de l'aide alimentaire d'œuvres de charité.

Le Parlement européen a adopté une résolution comprenant les mesures suivantes :

* Mieux éduquer pour moins gaspiller
* Revoir les emballages et étiquettes
* Encourager la restauration collective responsable

Le gaspillage alimentaire en France

Nous jetons en moyenne 20 kg de nourriture par personne et par an dont :

* 7 kg d'aliments encore emballés,
* 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés.

Y remédier !

* Faire attention aux dates de consommation,
* Etablir des listes de course,
* Cuisiner les restes de repas au lieu de les jeter…

« OBJECTIF 2 » du Programme de Prévention des Déchets >

Lutte de prévention contre le gaspillage alimentaire

- 2,4 kg /hab /an

C
LUNEL
Sud-Est

TARTE AUX FROMAGES

Entrée

Ingrédients :
- tous les restes de fromages
- 1 pâte feuilletée
- 4 œufs entiers
- 1/4 de litre de lait
- poivre

Nombre de personnes : 6
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 à 35 min

Préparation :
Préchauffer le four à 180°.
Etaler la pâte feuilletée dans la tourtière.
Couper des lamelles de fromage en les répartissant sur la pâte.
Battre les œufs avec le lait.
Enfourner pour 30 à 35 min.

Commentaire :
Cette tarte peut également se manger accompagnée d'une salade pour le repas du soir.

OCTOBRE 2014

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		01 Thér. de l'E.	02 Léger	03 Gérard	04 Fr. d'Assise	05 Fleur
06 Bruno	07 Serge	08 Pélagie	09 Denis	10 Ghislain	11 Firmin	12 Wilfried
13 Géraud	14 Juste	15 Thér. d'Avila	16 Edwige	17 Baudoin	18 Luc	19 René
20 Adeline	21 Céline	22 Elodie	23 Jean de C.	24 Florentin	25 Crépin	26 +1h Dimitri
27 Emeline	28 Simon, Jude	29 Narcisse	30 Bienvenue	31 Quentin		

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

Vacances scolaires - zone A

N° Vert 0 8000 34400 Appel Gratuit

CROQUETTES DE LEGUMES

C
LUNEL
Sud-Est

Plat principal

Ingrédients :
- Restes des légumes du pot au feu (carottes, navets, pommes de terre, poireaux...)
- 3 gousses d'ail
- Gruyère râpé
- Persil
- 2 œufs
- 2 tranches de pain de mie
- 1 tasse de farine
- Huile

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 5 min

Préparation :
Hacher les gousses d'ail.
Mixer tous les légumes.
Ajouter les gousses d'ail, les œufs, les tranches de mie de pain, le gruyère râpé.
Mélanger tout et faire des boulettes que vous roulez dans la farine.
Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle pour faire dorer les croquettes.

Commentaire :
Vous pouvez rajouter de la sauce tomate ou des épices à votre convenance.

NOVEMBRE 2014

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					01 TOUSSAINT	02 Défunt
03 Hubert	04 Charles	05 Sylvie	06 Bertille	07 Carine	08 Geoffroy	09 Théodore
10 Léon	11 Armistice 1918	12 Christian	13 Brice	14 Sidoine	15 Albert	16 Marguerite
17 Elisabeth	18 Aude	19 Tanguy	20 Edmond	21 Prés. Marie	22 Cécile	23 Christ Roi
24 Flora	25 Cath. L.	26 Delphine	27 Séverin	28 Avent	29 Saturnin	30 André

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

Vacances scolaires - zone A et jours fériés

N° Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

PUDDING AU PAIN

Dessert

C
LUNEL
Sud-Est

Ingrédients :

- 1kg de pain rassis
- 200g de fruits confits
- 200g de raisins secs
- 100 g de pruneaux ou abricots secs
- 4 œufs
- 1/2 l de lait
- 1 verre de rhum
- 1 verre de cassonade
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 verre d'huile ou de beurre fondu
- 1 pomme
- 1 verre de jus d'orange
- 1 verre de jus de citron

Nombre de personnes : 6/8
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 45 min à 1h

Préparation :
Faire tremper le pain dans le lait tiédi et écraser à la fourchette quand il est bien ramolli.
Battre les œufs en omelette.
Ajouter les sucres, les fruits confits, les fruits secs, le rhum et les jus d'orange et de citron.
Mélanger le tout.
Beurrer et fariner un grand plat à cake et y déposer la préparation.
Mettre au four 45 min thermostat 6.
Servir froid

Commentaire :
Bien surveiller la cuisson : quand la croûte a une belle couleur brune, c'est cuit !

DÉCEMBRE 2014

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01 Florence	02 Viviane	03 François-Xavier	04 Barbara	05 Gérald	06 Nicolas	07 Ambroise
08 Im. Concept.	09 Pierre Fourier	10 Romaric	11 Daniel	12 Jean. Fr.-Ch	13 Lucie	14 Odile
15 Ninon	16 Alice	17 Gaël	18 Gatien	19 Urbain	20 Théophile	21 HIVER
22 Françoise-Xavière	23 Armand	24 Adèle	25 NOËL	26 Etienne	27 Jean	28 Innocents
29 David	30 Roger	31 Sylvestre				

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

Vacances scolaires - zone A

N°Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

C
LUNEL
Sud-Est

CROQUETTES DE POT AU FEU

Plat principal

Ingrédients :
- Restes de viande et de légumes du pot au feu
- Farine
- Huile

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

Préparation :
Hacher grossièrement le reste de pot au feu.
Faire des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur et 8 cm de diamètre.
Passer dans la farine.
Faire dorer dans une poêle bien chaude.

JANVIER 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			01 * JOUR de l'AN	02 Basile	03 Geneviève	04 Odilon
05 Edouard	06 Epiphanie	07 Raymond	08 Lucien	09 Alix	10 Guillaume	11 Paulin
12 Tatiana	13 Yvette	14 Nina	15 Rémi	16 Marcel	17 Roseline	18 Prisca
19 Marius	20 Sébastien	21 Agnès	22 Vincent	23 Bernard	24 Fr. de Sales	25 Conv. St-Paul
26 Paule	27 Angèle	28 Th. d'Aquin	29 Gildas	30 Martine	31 Marcelle	

* Pas de collecte

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

Vacances scolaires - zone A

N° Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

C
LUNEL
Sud-Est

TARTE AUX FROMAGES DE LA BELLE-FILLE

Plat principal

Ingrédients :
- Restes de fromages (brie, chèvre, camembert…)
- 1 pâte brisée
- 5 œufs
- 25 cl de crème liquide
- poivre

Nombre de personnes : 4
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 min

Préparation :
Mettre les fromages coupés en morceaux sur le fond de pâte.
Battre les œufs et la crème liquide, poivrer et mettre ce mélange sur le fromage.
Faire cuire pendant 20 min à 180°.

FÉVRIER 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						01 Ella
02 Présentation	03 Blaise	04 Véronique	05 Agathe	06 Gaston	07 Eugénie	08 Jacqueline
09 Apolline	10 Arnaud	11 N.D.Lourdes	12 Mardi gras	13 Béatrice	14 Valentin	15 Claude
16 Julienne	17 Alexis	18 Bernadette	19 Gabin	20 Aimée	21 P. Damien	22 Isabelle
23 Lazare	24 Modeste	25 Roméo	26 Nestor	27 Honorine	28 Romain	

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

Vacances scolaires - zone A

N°Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

C
LUNEL
Sud-Est

RIZ AU GRAS

Plat principal

Ingrédients :
- Bouillon de pot au feu
- 1 oignon
- Margarine
  ou autre matière grasse
- Riz

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 min

Préparation :
Faire revenir l'oignon dans un faitout passant au four.
Une fois doré, ajouter le riz ; laisser dorer 1 à 2 min.
Couvrir avec le bouillon du pot au feu (environ 2 volumes de bouillon pour un volume de riz).
Mettre au four et laisser cuire sans couvrir jusqu'à absorption complète du bouillon.

MARS 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						01 Aubin
02 Charles le B.	03 Guénolé	04 Casimir	05 Olive	06 Colette	07 Félicité	08 Jean de D.
09 Françoise	10 Vivien	11 Rosine	12 Justine	13 Rodrigue	14 Mathilde	15 Louise
16 Bénédicte	17 Patrice	18 Cyrille	19 Joseph	20 PRINTEMPS	21 Clémence	22 Léa
23 Victorien	24 Cath. de Suede	25 Annonciation	26 Larissa	27 Habib	28 Gontran	29 Gwladys -1h
30 Amédée	31 Benjamin					

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

N°Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

CHAUSSONS A LA VIANDE

Plat principal

C
LUNEL
Sud-Est

Ingrédients :
- au moins 500g de restes de viande
- 1 pâte feuilletée ou des feuilles de brick
- 2 œufs
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- épices
- persil
- sel, poivre

Nombre de personnes : 6
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 20 min ou 5 min

Préparation :
Hacher les restes de viande et mélanger avec les autres ingrédients. Faites revenir le tout dans une poêle. Si pâte feuilletée : couper en rond la pâte et y déposer une part de viande. Replier en deux en soudant bien les bords, dorer le dessus au jaune d'œuf. Enfourner et laisser cuire 20 min à 180°.

Si feuilles de brick : déposer une part de viande hachée sur la feuille, plier en triangle.
Cuire à poêle sur les deux faces.

AVRIL 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		01 Hugues	02 Sandrine	03 Richard	04 Isidore	05 Irène
06 Lundi de PÂQUES	07 J.B. de la S.	08 Julie	09 Gauthier	10 Fulbert	11 Stanislas	12 Jules
13 Ida	14 Maxime	15 Paterne	16 Benoît-J.	17 Anicet	18 Parfait	19 Emma
20 Odette	21 Anselme	22 Alexandre	23 Georges	24 Fidèle	25 Marc	26 Alida
27 Zita	28 Valérie	29 Cath. de Si.	30 Robert			

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

Vacances scolaires - zone A et jours fériés

N°Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

C
LUNEL
Sud-Est

VELOUTÉ DE FANES

Entrée

Ingrédients :
- 1 gros oignon doux
- 2 bottes de fanes de radis
- 1/4 bulbe de fenouil
- 3/4 litre d'eau
- Facultatif : matière grasse (beurre ou crème fraîche)

Nombre de personnes : 4
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 20 min

Préparation :
Faire blondir les oignons dans une cocotte-minute.
Ajouter les fanes et le fenouil coupé en morceaux ; faire rissoler.
Ajouter l'eau, fermer la cocotte et cuire 20 min.
Mixer dans un blender.
Assaisonner légèrement et ajouter éventuellement du beurre ou de la crème.

Commentaire :
Les fanes doivent être très fraîches.
Le goût varie selon leur qualité.

MAI 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				01 * FÊTE DU TRAVAIL	02 Boris	03 Phil., Jacq.
04 Sylvain	05 Judith	06 Prudence	07 Gisèle	08 VICTOIRE 45	09 Pacôme	10 Solange
11 Estelle	12 Achille	13 Rolande	14 ASCENSION	15 Denise	16 Honoré	17 Pascal
18 Eric	19 Yves	20 Bernardin	21 Constantin	22 Emile	23 Didier	24 Donatien
25 Lundi de Pentecôte Sophie	26 Bérenger	27 Augustin	28 Germain	29 Mathias	30 Ferdinand	31 Fête des mères Visitation

* Pas de collecte

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

Jours fériés

N° Vert 0 8000 34400 Appel Gratuit

C
LUNEL
Sud-Est

TORTILLAS DE RESTES

Plat principal

Ingrédients :
- Restes de légumes
- Pommes de terre
- Courgettes
- 4 œufs

Préparation :
Mettre tous les restes de légumes à la poêle puis rajouter 4 œufs.
Laisser cuire.
Retourner et cuire de l'autre côté.

JUIN 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01 Justin	02 Blandine	03 Kévin	04 Clotilde	05 Igor	06 Norbert	07 Gilbert
08 Médard	09 Diane	10 Landry	11 Barnabé	12 Guy	13 Antoine de P.	14 Élisée
15 Germaine	16 J.-Fr. Régis	17 Hervé	18 Léonce	19 Romuald	20 Silvère	21 Fête des Pères ÉTÉ
22 Alban	23 Audrey	24 Jean-Bapt.	25 Prosper	26 Anthelme	27 Fernand	28 Irénée
29 Pierre, Paul	30 Martial					

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

N° Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

C
LUNEL
Sud-Est

GYFOUSTOUT

Plat principal

Ingrédients :

- Restes du frigo : pâtes, saucisses de Strasbourg, jambon, tomates cerises, courgettes, poulet…
- Oignons
- Poivre
- Huile d'olive
- Gruyère
- Sel

Nombre de personnes : 4
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 10 min

Préparation :
Dans une poêle, faire revenir les oignons avec l'huile d'olive

Une fois dorés, mettre les tomates cerises, les courgettes coupées en dés puis les restes de viandes.

Laissez mijoter 10 min et mettre les pâtes au dernier moment.

Saler poivrer.

Servir dans une assiette et déguster avec un peu de gruyère.

JUILLET 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 Thierry	2 Martinien	3 Thomas	4 Florent	5 Antoine
6 Mariette	7 Raoul	8 Thibault	9 Amandine	10 Ulrich	11 Benoît	12 Olivier
13 Henri, Joel	14 FÊTE NAT.	15 Donald	16 N. D. Mt-Carmel	17 Charlotte	18 Frédéric	19 Arsène
20 Marina	21 Victor	22 Marie-Mad.	23 Brigitte	24 Christine	25 Jacques	26 Anne, Joach.
27 Nathalie	28 Samson	29 Marthe	30 Juliette	31 Ignace de L.		

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

Vacances scolaires d'été

N° Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

CHIPS Entrée

C
LUNEL
Sud-Est

Ingrédients :
- Epluchures de pommes de terre bio
- Huile de friture
- Sel

Nombre de personnes : 5 et +
Temps de préparation : temps d'épluchage
Temps de cuisson : 5 min

Préparation :
Brosser et laver à grande eau les pommes de terres.

Eplucher-les avec un économe et garder la chair pour faire un plat au choix (purée, gratin dauphinois, galette de pommes de terre...). Ne conserver que les épluchures !

Jeter les épluchures dans votre panier de friteuse par fournée (en fonction de la taille de votre machine) et faites-les frire (5 min max).

Saler et déguster chaud ou froid !

Commentaire :
Avec un seul ingrédient, vous pouvez réaliser 2 recettes.
Vous pouvez aussi parfumer ces chips étonnantes pour l'apéro au paprika...

AOÛT 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					01 Alphonse	02 Julien-Eym.
03 Lydie	04 J.-M.Vianney	05 Abel	06 Transfiguration	07 Gaétan	08 Dominique	09 Amour
10 Laurent	11 Claire	12 Clarisse	13 Hippolyte	14 Evrard	15 ASSOMPTION	16 Armel
17 Hyacinthe	18 Hélène	19 Jean-Eudes	20 Bernard	21 Christophe	22 Fabrice	23 Rose de L.
24 Barthélémy	25 Louis	26 Natacha	27 Monique	28 Augustin	29 Sabine	30 Fiacre
31 Aristide						

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.
Vacances scolaires d'été

N°Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

C
LUNEL
Sud-Est

PÂTES AUX LÉGUMES

Entrée

Ingrédients :
- Restes de légumes (haricots verts par exemple)
- Restes de viande
- Pâtes (250 gr)
- Tomates en conserve

Nombre de personnes : 2
Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 min

Préparation :
Dans une poêle, faire réchauffer les légumes et les morceaux de viande. Ajouter les tomates en dés et assaisonner à vôtre goût (épices, sel, poivre…).
Une fois les pâtes cuites, mélanger à la sauce et servir.

SEPTEMBRE 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	01 Gilles	02 Ingrid	03 Grégoire	04 Rosalie	05 Raissa	06 Bertrand
07 Reine	08 Nativité N.D	09 Alain	10 Inès	11 Adelphe	12 Apollinaire	13 Aimé
14 La Ste Croix	15 Roland	16 Edith	17 Renaud	18 Nadège	19 Emilie	20 Davy
21 Matthieu	22 Maurice	23 AUTOMNE	24 Thècle	25 Hermann	26 Côme, Damien	27 Vincent de P.
28 Venceslas	29 Michel, Raphaël	30 Jérôme				

Les bacs doivent être sortis la veille au soir.

N° Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

Je composte pour moi, mon jardin et mon environnement !

Le compostage est un processus naturel de décomposition des matières organiques. Il permet de recycler des déchets de cuisine et de jardin (épluchures, marc de café, pain, fleurs fanées, tontes de gazon…) pour produire naturellement un fertilisant proche du terreau, le compost.

Pourquoi composter ?

* **Écologique :** il limite la quantité de déchets qui sinon devraient être collectés, transportés et traités
* **Économique :** il évite de mettre à la poubelle en moyenne 40 kg de déchets par an et par personne, une bonne nouvelle pour réduire vos déchets. Le compost obtenu est un engrais naturel et gratuit
* **Pratique :** il limite vos déplacements en déchèterie et améliore la fertilité de votre jardin dans le temps.

Faire son compost, soi-même c'est facile !

Vous n'avez pas de jardin ? Demandez un lombri composteur !

JE FAIS DU COMPOST

Je commence le compostage avec les beaux jours.

☐ Je suis intéressé(e), je désire réserver un composteur.
☐ Je suis intéressé(e), je désire réserver un lombri composteur.

Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
Ville : ..... Code postal : .....
Téléphone : .....

Coupon à retourner à :

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DE LUNEL
Vous recevrez une invitation pour une réunion de remise de votre composteur.

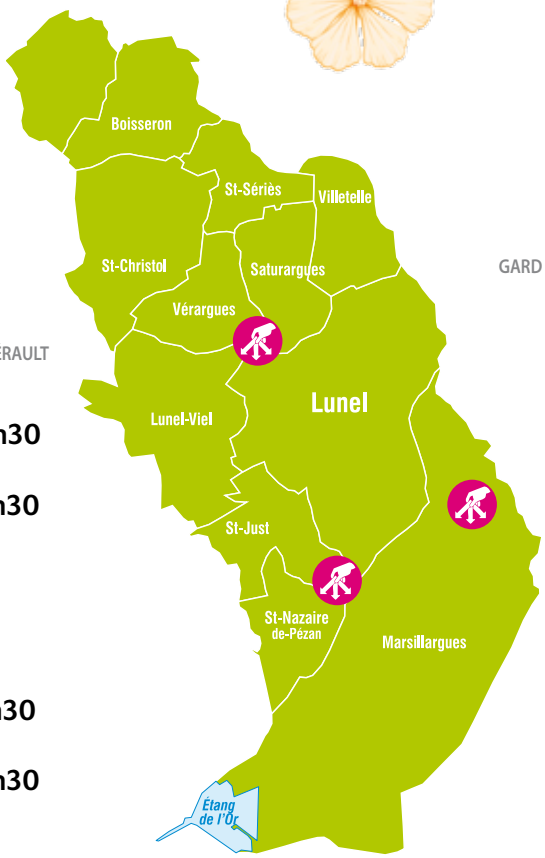
Communauté de Communes du Pays de Lunel

CS 90229
34403 Lunel Cedex

N° Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

Près de chez vous

DÉCHÈTERIES



Saturargues
Rond point échangeur A9

Du lundi au vendredi :
7h30-12h et 13h30-17h30
Samedi : 9h-12h et 13h30-17h30
Fermée le dimanche et les jours fériés.

Marsillargues
Chemin des prés

De mai à septembre
Du lundi au samedi : 9h-12h et 14h30-18h30
D'octobre à avril :
Du lundi au samedi : 9h-12h et 13h30-17h30
Fermée le jeudi, le dimanche et les jours fériés.

Lunel
Chemin du Fesc

De mai à septembre
du lundi au samedi : 9h-12h et 14h30-18h30
D'octobre à avril
Du lundi au samedi : 9h-12h et 13h30-17h30
Fermée le dimanche et les jours fériés.

Sommières (Uniquement Saussines, Campagne, Galargues et Garrigues)

lundi et jeudi : 14h-17h
mardi, mercredi, vendredi, samedi : 9h-12h et 14h-17h
Fermée le dimanche et les jours fériés

Carte d'accès obligatoire

N° Vert 0 8000 34400
Appel Gratuit

Conception : service communication - Illustrations : Peggy Caramel - Impression sur papier recyclé - Juillet 2014