

POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Pour faire du bien à votre porte-monnaie et à la planète, voici huit réflexes antigaspi à mettre en place chez vous dès aujourd'hui !



Avant de faire des courses :

- ✓ Faire l'inventaire de ce qu'il reste dans le réfrigérateur et les placards ;

Planifier les repas de la semaine :

- ✓ Par exemple préparer le menu le samedi matin, faire les courses le samedi après-midi et cuisiner le dimanche pour les 2-3 prochains jours ;
- ✓ Ou préparer une liste de courses correspondant aux menus de la semaine.

Les restes de certains repas peuvent tout à fait être intégrés à un autre repas : le chili végétarien servira de base pour réaliser les lasagnes, on y ajoutera simplement un peu de sauce tomate, une béchamel sans lait (un « roux » au bouillon de légumes) et des courgettes ou des champignons.

En rangeant les courses :

Organiser le réfrigérateur en fonction de la fragilité des produits (ci-dessous de haut en bas dans la plupart des réfrigérateurs) :

- ✓ Dans la porte : beurre, bocaux de condiments, lait entamé, petites bouteilles...
- ✓ Dans la zone fraîche (+4 à 6°C) : produits laitiers, fromages frais, fruits mûrs et légumes cuits, viandes et poissons cuits... ;
- ✓ Dans la zone froide (0 à +4°C) : viandes, charcuteries et poissons crus, plats préparés, produits frais entamés, produits en phase de décongélation... ;
- ✓ Dans la zone tempérée (+6 à 8°C) : fruits et légumes frais et fromages à pâte cuite ;

Placer au premier plan les produits entamés et dont le délai de péremption est le plus proche.

En cuisine :

- ✓ Utiliser en priorité les produits entamés et les fruits et légumes rabougris, sans oublier les restes du repas de la veille (réaliser une tourte, un « pot-au-feu », une grande salade...) ;
- ✓ Doser en fonction du nombre de convives : la plupart des recettes précisent les quantités exactes à respecter ;
- ✓ Congeler les excédents, même si l'on prévoit de les consommer quelques jours plus tard.



Le fenouil Biocoop

lefenouil-biocoop.fr
facebook FenouilBiocoop