

ASTUCES POUR RÉDUIRE SES DÉCHETS... en évitant de gaspiller les aliments!

Par Christian DesAlliers
Technicien en gestion des matières résiduelles
MRC de La Nouvelle-Beauce

Au Canada, on estime que les familles jetteraient entre 15 % à 25 % de la nourriture qu'elles ont achetée. C'est énorme! Question de mettre nos poubelles au régime, je vous propose des astuces qui limiteront le gaspillage d'aliments.

1. Planifiez

Une bonne planification et un sens de l'organisation sont la clé pour bien manger sans gaspiller.

Avant d'aller à l'épicerie, **jetez un œil sur le contenu de votre réfrigérateur** pour définir vos recettes de la semaine. **Priorisez tout ce qui est entamé et périssable** dans votre menu pour ne pas passer droit.

Si vous n'avez pas le temps de préparer une liste, **prenez en photo le contenu de votre réfrigérateur et de vos armoires**. Ça vous évitera d'acheter en trop.

2. Conservez et congelez

Savez-vous qu'il y a une méthode pour placer la nourriture dans le réfrigérateur, qui vise à maximiser la conservation de la nourriture? Consultez le **Guide du frigo** sur www.lovefoodhatewaste.ca/fr pour en apprendre plus à ce sujet.

Lorsque vous avez des restants, n'hésitez pas à les **congeler en portions individuelles**.

Ça vous fera un excellent dépanneur les soirs où vous manquez de temps pour cuisiner ou les midis sans lunch.

3. Utilisez tout

Mêmes les pelures et la carcasse de poulet peuvent être apprêtées! Vous pouvez les accumuler dans un sac au congélateur puis vous en servir pour **préparer un bouillon délicieux**.

Et si, finalement, après avoir suivi tous nos conseils, vous vous retrouvez quand même avec des aliments qui ne peuvent être consommés, pensez à les **composter à la maison**. Vos plantes en tireront de nombreux bénéfices et vous contribuerez à détourner de l'enfouissement des matières organiques.

