

Des trucs pour une boîte à lunch zéro déchet

CINDY ROUSSELLE
COMPO-HAUT-RICHELIEU



Ça y est! La rentrée scolaire est débütée et avec elle est revenue l'inévitable routine des lunchs. Comment faire pour que les repas du midi des petits et des grands contribuent à réduire la quantité de déchets générés? Je vous donne quelques idées!

RÉDUIRE LES EMBALLAGES

Pour une boîte à lunch plus écolo, on doit d'abord penser à diminuer la quantité de produits emballés qu'on y dépose.

Dans les supermarchés, les aliments emballés individuellement sont nombreux et... très populaires! On recommande donc d'opter pour des aliments en vrac ou faits maison qui seront conservés et transportés dans un contenant réutilisable ou un sac à collation lavable. On peut aussi troquer la boîte de jus en carton contre une gourde réutilisable.

Il arrive que le temps manque pour cuisiner et que les produits emballés se trouvant sur les tablettes des épiceries deviennent la solution. Dans ces occasions, on continue de penser « réduction » en évitant les aliments suremballés et en



Pour une boîte à lunch plus écolo, on doit d'abord penser à diminuer la quantité de produits emballés qu'on y dépose.

vérifiant si le ou les emballages sont recyclables ou non.

Les pots de yogourt individuels, à titre d'exemple, sont bien pratiques dans la boîte à lunch, mais sont habituellement faits de plastique non recyclable (ils portent le logo de récupération #6 ou n'ont aucun logo). Solution de rechange? Acheter les

pots plus gros qui, eux, sont recyclables. Il suffira de transvider le yogourt dans des contenants réutilisables pour des portions individuelles.

LUNCH ANTI-GASPI

Avec un sous-titre comme celui-là, je préfère vous aviser tout de suite que je ne détiens pas la solution miracle pour que les

boîtes à lunch reviennent vides de l'école et sans gaspillage de nourriture. Par contre, certaines des idées qui suivent pourront peut-être aider!

1. Utiliser une boîte à lunch isotherme ainsi qu'un bloc réfrigérant (*ice pack*) durable afin de maximiser les chances des trempettes, compotes et demi-sandwichs de revenir de l'école en étant encore bons à la consommation.
2. Un thermos de bonne qualité vous offrira la chance de manger les restes de votre souper de la veille à la bonne température. Pour un résultat optimal, remplissez le thermos d'eau bouillante et gardez-le fermé une quinzaine de minutes. Videz l'eau bouillante avant de déposer votre repas (préalablement réchauffé) à l'intérieur.
3. Donnez un second souffle à vos restes de la veille en les cuisinant autrement. Les pâtes sans sauce font d'excellentes salades, et les viandes, tranchées ou hachées, garnissent à merveille les sandwichs.

Pour plus d'infos sur le zéro déchet et les façons d'éviter le gaspillage alimentaire, visitez compo.qc.ca/reduire.

Si vous avez des sujets que vous aimeriez voir traiter dans cette chronique, nous vous invitons à écrire à cindy.rouselle@compo.qc.ca.