

## ZOOM SUR NOS DÉCHETS

## Des gestes à poser pour contrer le gaspillage alimentaire

CINDY ROUSSELLE  
COMPO-HAUT-RICHELIEU



En ces temps où les aliments coûtent cher, adopter des habitudes pour contrer le gaspillage alimentaire, c'est bon à la fois pour l'environnement et le portefeuille! Pour y arriver, il suffit d'une planification simple et efficace qui permet, en plus, d'éviter les achats impulsifs ou inutiles.

Avant même de commencer une liste d'épicerie, prenez un petit moment (cinq minutes bien investies) pour faire l'inventaire de votre frigo. N'oubliez pas de vérifier le congélateur et le garde-manger! Cet exercice peut être réalisé avant chaque sortie à l'épicerie. Vous pouvez aussi tenir un tableau d'inventaire mis à jour chaque fois que vous ajoutez ou retirez un aliment. Avec un tableau effaçable à sec, c'est encore mieux.

Quelle que soit la façon de tenir votre inventaire, l'important est d'avoir une idée des



Avant même de commencer une liste d'épicerie, prenez un petit moment pour faire l'inventaire de votre frigo.

aliments que vous avez sous la main. Ce faisant, vous remarquerez peut-être des légumes moins jolis ou des aliments près de la date de péremption qui s'ajouteront à vos prochains repas au lieu de finir au bac brun.

#### PLANIFIER SES REPAS

Une fois l'inventaire complété, on peut prévoir les repas de la semaine. L'idée de penser aux repas des sept prochains jours vous angoisse? Ayez votre agenda à proximité pour choisir votre menu en fonction de

vos engagements de la semaine: repas rapide ou restant lors des soirées pressées et plat plus élaboré lorsque l'horaire le permet.

Les « touski », vous connaissez? Il s'agit d'utiliser « tout ce qui » reste dans le frigo pour en faire un repas. En prévoyant les soirées « touski »,

on maximise la durée de vie des aliments et on diminue la pression pour la préparation des repas.

Une bonne façon de faire est de prévoir certains repas à partir des restes. Un poulet rôti, par exemple, pourra s'utiliser de multiples façons sans que vous ayez l'impression d'avoir mangé le même plat jour après jour. On peut l'intégrer à une salade de pâtes, dans un traditionnel *hot chicken*, dans une salade César, etc.

Personnellement, j'adore réaliser un sauté vers la fin de la semaine pour donner une deuxième vie à des légumes qui ont perdu un peu de fraîcheur comme des poivrons, des champignons, des épinards. On peut y ajouter une protéine (poulet, crevettes, tofu...) ou encore le reste de viande de la veille pour un repas complet. Et le tour est joué!

Pour des trucs anti-gaspi: [compo.qc.ca/reduire](http://compo.qc.ca/reduire).

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-nous à [cindy.rouselle@compo.qc.ca](mailto:cindy.rouselle@compo.qc.ca).