

## ZOOM SUR NOS DÉCHETS

# Éviter le gaspillage alimentaire durant les Fêtes



CINDY ROUSSELLE  
COMPO-HAUT-RICHELIEU

Le temps des Fêtes est souvent l'occasion de cuisiner avec abondance. Quand on sait que la quantité d'aliments perdus ou gaspillés annuellement au Québec est estimée à 1,2 million de tonnes, ça donne envie d'être plus raisonnable! Et si on faisait mentir ces chiffres cette année en évitant le gaspillage alimentaire durant les Fêtes?

Les experts sont unanimes : pour contrer le gaspillage alimentaire, la planification est une stratégie incontournable. À l'instar de la hiérarchie des 3RV (réduire, réutiliser, recycler et valoriser), on réfléchit en amont pour prévoir ce dont on a besoin.

Pour votre repas des Fêtes, déterminez d'abord un budget afin de minimiser les dépenses et les achats. En comptant le nombre d'invités, vous pourrez aussi mieux évaluer les quantités. Tenez compte des aliments que vous avez déjà (frigo, congélateur, garde-manger) pour planifier votre menu. Ce simple



Les recettes abondent pour apprêter les restants, notamment de dinde, et ainsi réduire le gaspillage alimentaire.

geste vous assurera des économies en plus d'éviter le gaspillage d'aliments. Et si vous consultez les circulaires, vos économies se bonifieront!

Une fois en magasin (après avoir bien mangé!), ne déviez pas de votre liste. Le produit à rabais peut vous paraître alléchant, mais

il risque d'être oublié dans le fond du frigo, en plus de gruger le budget que vous vous étiez fixé!

## PORTIONS ET POTLUCKS

Lors du service, le contrôle des portions est essentiel. La plupart des déchets alimentaires proviennent des portions excessives dont les restes finissent généralement au

bac brun. Freinez les ardeurs de vos hôtes lorsqu'ils vous servent ou prenez vous-même la portion qui vous convient.

Les repas-partage, ces fameux *potlucks*, sont autant d'occasions de gaspillage puisque la plupart du temps, ils sont préparés en plus grande quantité que nécessaire.

## LES SURPLUS

Vous avez bien planifié votre repas, mais vous vous retrouvez quand même avec des restes? Ne désespérez pas! Si vous avez pris la précaution de leur demander d'apporter des contenants vides, vous serez en mesure de faire la distribution des surplus. Pour le reste, congelez rapidement vos plats en portions individuelles.

Les recettes abondent pour apprêter les restants : sandwiches à l'effiloché de dinde, gaufres sucrées aux patates pilées, vin chaud épicé, et j'en passe! Vous partez en vacances? Repérez un organisme communautaire, affichez vos plats sur votre réseau social ou organisez un *party* de restes.

Il n'y a plus de raison de jeter des aliments aujourd'hui. Et pour les denrées que l'on ne peut valoriser ou consommer, elles doivent bien sûr être déposées dans le bac brun.

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

Bon appétit et joyeuses Fêtes!