

## ZOOM SUR NOS DÉCHETS

# Planifier ses repas et ses courses pour ne pas gaspiller



**CINDY ROUSSELLE**  
Compo-Haut-Richelieu  
Collaboration spéciale

Dans une chronique précédente, je faisais l'éloge d'une planification efficace des repas et des achats de nourriture pour éviter ou, à tout le moins, réduire le gaspillage alimentaire résidentiel. Autre avantage non négligeable : on laisse notre portefeuille souffler un brin, surtout après la période des Fêtes! Cette semaine, j'ai envie de poursuivre la réflexion et de vous suggérer encore plus de façons d'y arriver.

D'abord, rappelons les conseils de la dernière fois :

1. Réaliser un inventaire rapide de ce qu'on a déjà à la maison avant de faire les courses.
2. Planifier ses repas de la semaine.
3. Apprivoiser les repas « touski » en intégrant tout ce qui reste dans le frigo. L'occasion parfaite pour faire des potages, des sautés ou des quiches!

## CONSULTER LES CIRCULAIRES

Avant de partir pour l'épicerie,

repérez les rabais. Ceux-ci pourront vous guider dans le choix de vos repas pour la semaine. Les poulets entiers sont en spécial? Bingo! On pourra inclure un souper de poulet rôti au menu et utiliser les restes pour les lunchs ou un autre repas : salade César au poulet, sauté de légumes au poulet, vol-au-vent, etc. Utiliser une recette pour en créer une ou deux autres, c'est magique!

En feuilletant vos circulaires, vous découvrirez aussi des rabais sur des produits que vous avez déjà ou dont vous n'avez pas nécessairement besoin à court terme. Selon votre inventaire, vous pourriez profiter de l'occasion pour faire des provisions pour les semaines à venir, surtout si les produits en spécial ont une durée de vie plus longue (conserves, légumes surgelés, viandes à congeler).

## RÉSISTER AUX ACHATS IMPULSIFS

Une fois à l'épicerie, les tentations sont nombreuses et notre volonté peut s'affaiblir. Pour éviter de remplir le panier de produits non nécessaires, voici deux excellents trucs :

1. Dressez la liste des aliments que vous devez acheter pour concocter vos petits plats. De cette façon, vous n'oublierez aucun produit et vous n'achèterez que ce dont vous avez besoin.

2. Ayez l'estomac plein. Si vous êtes déjà allé à l'épicerie le ventre vide, vous savez que les tentations sont nombreuses et que c'est à ce moment que des achats impulsifs surviennent le plus souvent, et ce, que vous ayez une liste ou non! Ne pas avoir faim permet de garder les idées claires.

## VERS L'ÉPICERIE

Avant de quitter la maison, assurez-vous d'apporter votre liste et vos sacs réutilisables. Et une fois arrivé à l'épicerie, ne les oubliez pas dans la voiture!

Finalement, pour ne jamais oublier votre liste, inscrivez vos produits dans une application sur votre téléphone.

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-nous à cindy.rousselle@compo.qc.ca.



Une bonne planification débute avec la mise à jour de l'inventaire, notamment ce qu'on retrouve dans le réfrigérateur.