

ZOOM SUR NOS DÉCHETS

Halte au gaspillage! Optimisez vos récoltes d'automne



CINDY ROUSSELLE
Compo-Haut-Richelieu
Collaboration spéciale

Une bonne planification permet non seulement de réduire le gaspillage, mais aussi de valoriser ces précieuses ressources.

CONSERVATION

Lorsque les récoltes sont importantes, il est essentiel de penser à la conservation des aliments pour prolonger leur durée de vie. Certaines méthodes éprouvées, comme le séchage, le marinage ou la congélation, permettent de préserver les aliments tout au long de l'hiver.

Par exemple, les pommes peuvent être transformées en compotes ou en gelées, tandis que les légumes comme les courges et les betteraves peuvent être stockés dans des endroits frais et secs pendant plusieurs mois.

Il est également possible de préparer des conserves maison

avec des bocaux stérilisés, une méthode particulièrement adaptée aux soupes, ragoûts ou sauces. Cette approche permet d'avoir des plats prêts tout au long de l'année, tout en évitant de jeter des aliments non consommés.

UTILISER LES RESTES DE CUISINE INTELLIGEMMENT

La cuisine zéro déchet est une tendance qui s'impose de plus en plus dans nos cuisines. L'idée est simple : maximiser l'utilisation des ingrédients pour minimiser les déchets. Par exemple, les fanes de carottes ou de betteraves, souvent jetées, peuvent être utilisées pour préparer de savoureux pesto ou des soupes. De même, les épluchures de légumes peuvent servir à préparer des bouillons maison, riches en saveurs et en nutriments.

Il est également important de planifier les repas de façon à cuisiner les aliments les plus périssables en premier, tout en exploitant les restes pour éviter le gaspillage.



Les fanes de carottes ou de betteraves peuvent être utilisées pour préparer de savoureux pesto ou des soupes.

Si la récolte a été particulièrement généreuse, une autre solution consiste à partager ses surplus. Famille, amis, voisins ou organismes communautaires peuvent bénéficier des excédents de fruits ou légumes.

À Saint-Jean-sur-Richelieu, un frigo communautaire

« Partage-Don ta bouffe! » est aussi disponible près de la bibliothèque Adélar-Berger.

COMPOSTAGE DES RÉSIDUS

Même en adoptant les meilleures pratiques anti-gaspillage, il restera toujours quelques résidus alimentaires. Plutôt que de les

envoyer à la poubelle, il est essentiel de les valoriser en les déposant dans votre bac brun pour la collecte des matières organiques ou encore dans votre composteur domestique si vous en avez un.

Que vous choisissiez BRUN'O Lebac ou votre composteur domestique, l'essentiel est de donner une seconde vie à vos résidus alimentaires tout en réduisant considérablement les déchets envoyés aux sites d'enfouissement. En prime, vous contribuerez à la production d'un compost de qualité.

Pour en savoir plus sur la conservation des aliments et ainsi réduire le gaspillage alimentaire, visitez jaimemangerpasgaspiller.ca.

Pour de l'information sur BRUN'O Lebac et la collecte de matières organiques, visitez brunolebac.ca.

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

Image gracieuseté de Compo-Haut-Richelieu Inc. - achetée sur Shutterstock