

ZOOM SUR NOS DÉCHETS

Des astuces simples pour réduire le gaspillage alimentaire



CINDY ROUSSELLE
Compo-Haut-Richelieu
Collaboration spéciale

La lutte contre le gaspillage alimentaire est non seulement bénéfique pour l'environnement, mais également pour le portefeuille. Adopter de nouvelles habitudes peut sembler intimidant, mais il suffit de quelques gestes simples pour faire une grande différence. Voici comment transformer votre routine pour optimiser l'utilisation de vos aliments.

Avant de dresser votre liste d'épicerie, prenez cinq minutes pour vérifier ce que vous avez déjà chez vous. Parcourez le frigo, le congélateur et le garde-manger pour repérer les produits qui doivent être consommés en priorité. Utiliser un tableau d'inventaire, que vous mettez à jour au fur et à mesure, peut être très utile.

Cette prise de conscience permet de réaliser que certains aliments peuvent être intégrés aux

prochains repas au lieu de finir oubliés. Les légumes flétris, par exemple, peuvent devenir des bases parfaites pour des soupes ou des sautés.

PLANIFIER LES REPAS

Planifier les repas de la semaine n'a pas besoin d'être une corvée. Ayez votre agenda à portée de main et tenez compte de vos soirs chargés et de ceux plus tranquilles. Les soirs pressés appellent des repas simples, tandis que les soirées plus libres permettent de préparer des plats plus élaborés. L'objectif n'est pas la perfection, mais de limiter les achats impulsifs et de maximiser l'utilisation de ce que vous possédez déjà.

L'ART DU « TOUSKI »

Le terme « touski », contraction de « tout ce qui reste », est une façon ludique et efficace de transformer les restes en un nouveau repas. Prévoir une soirée « touski » par semaine peut réduire considérablement le gaspillage



Parcourir le frigo, le congélateur et le garde-manger pour repérer les produits qui doivent être consommés en priorité aide à réduire le gaspillage.

alimentaire. Vous pouvez créer des omelettes garnies, des pizzas maison ou des sautés à partir des restes.

Un exemple classique : un poulet rôti peut être réutilisé de multiples façons, comme dans des salades, des sandwiches ou encore des soupes maison. Si les légumes flétris font d'excellentes bases de

soupes et potages, ils peuvent retrouver une seconde vie dans des sautés ou des plats mijotés.

Ces petites habitudes peuvent grandement réduire votre empreinte alimentaire tout en économisant de l'argent. En résumé, planifiez, inventez et soyez créatifs avec ce que vous avez : votre portefeuille et la planète vous en

remercieront !

Pour des trucs antigaspi : compo.qc.ca/réduire ou jaimemanger-pasgaspiller.ca.

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