

Mieux planifier pour moins gaspiller



CINDY ROUSSELLE
Compo-Haut-Richelieu
Collaboration spéciale

Avec le coût des aliments qui grimpe, adopter des stratégies pour réduire le gaspillage alimentaire est une démarche gagnante, à la fois pour l'environnement et pour votre budget! Heureusement, quelques gestes simples suffisent pour planifier efficacement et éviter les dépenses inutiles.

Avant de rédiger votre liste d'épicerie, prenez cinq minutes pour inspecter ce que vous avez déjà à la maison. Examinez votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger. Ce petit exercice peut devenir une habitude avant chaque sortie à l'épicerie. Pour aller plus loin, ayez un tableau d'inventaire mis à jour régulièrement avec l'aide d'un tableau effaçable à sec. Il sera un outil très pratique pour visualiser rapidement ce que vous avez en stock.

Quelle que soit la façon de tenir votre inventaire, l'important est d'avoir une idée des 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 fait, passez à la planification des repas. Si l'idée de planifier une semaine complète vous semble intimidante, utilisez votre agenda pour ajuster vos repas à vos activités. Privilégiez des plats rapides ou des restes pour les soirées chargées et réservez les recettes plus complexes pour les moments où vous avez davantage de temps.

CES CHERS « TOUSKI »

Les repas « touski » – « tout ce qui reste » – sont idéaux pour éviter le gaspillage. Prévoyez une ou deux soirées par semaine pour utiliser les restes de votre

frigo. Par exemple, un poulet rôti peut servir de base à plusieurs repas différents : salade de pâtes, sandwichs chauds ou salade César.

Un sauté est également une excellente façon de recycler des légumes fatigués comme les poivrons, les champignons ou les épinards. Ajoutez une source de protéines comme du tofu, des crevettes ou les restes de viande d'un précédent repas, et vous obtiendrez un plat savoureux et complet.

En résumé, prendre le temps de planifier et de valoriser ce que vous avez déjà chez vous est une solution efficace pour réduire le gaspillage alimentaire. C'est un geste simple qui profite autant à votre portefeuille qu'à la planète! Pour des trucs anti-gaspi : compo.qc.ca/reduire.

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



(Photo Compo Haut-Richelieu/Shutterstock)

Avant de vous rendre à l'épicerie, prenez quelques minutes pour faire l'inventaire des aliments que vous avez à la maison.