

# Fiche astuce



**Zéro déchet**  
C'est pas si compliqué !  
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

## CUISINE ET GASPILLAGE ALIMENTAIRE

C'est désormais prouvé : réduire ou supprimer le gaspillage alimentaire permet de des économies qui peuvent être réinvesties pour une alimentation de meilleure qualité !

### LES ACHATS

#### Constituer sa liste de courses :

- Un coup d'œil au préalable dans les placards, frigo, congélateur vous évite d'acheter trop et en double. Vérifiez les dates limites de consommation et mettez au menu les produits dont la date de péremption est proche.
- Renseignez-vous sur les produits de saison, vous bénéficierez de produits frais au meilleur prix, qui n'auront pas nécessité de longs transports.
- Vous débutez en cuisine ? Vous jetez des aliments faute de les avoir consommés à temps ? Établissez les menus de la semaine à l'avance en tenant compte du temps disponible pour le choix des préparations.  
Autre solution : renouvelez les produits de base lors que vos bocaux sont vides (pâtes, riz, lentilles, etc...) et complétez avec des produits frais, des fruits et des légumes de saison.
- Adaptez les quantités achetées au nombre prévisionnel de convives.
- Prévoyez un menu « restes ».
- Tenez compte du menu proposé à vos enfants à la cantine pour équilibrer les menus sur la semaine, si cela est possible.
- Vous pouvez également réserver un panier de légumes dans une AMAP (Associations de maintien de l'agriculture paysanne, servant d'intermédiaire direct entre les paysans et les consommateurs) afin de disposer chaque semaine d'une sélection de saison et découvrir de nouveaux produits.

#### Établissez votre circuit d'achat :

- Identifiez et sélectionnez les lieux de vente les plus appropriés à votre démarche zéro déchet.
- Préférez les commerces spécialisés en alimentation issue de l'agriculture biologique ou en circuit court (en vente directe des producteurs). Vous y trouverez de nombreux produits en vrac, de bonne qualité, à des prix raisonnables.

Vous serez aussi facilement renseigné sur la provenance, le mode de production et la saisonnalité. Certains commerces s'engagent à privilégier les produits de saison et la production locale.

# Fiche astuce



## Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

- Parmi eux : les magasins bio, les AMAP, la vente directe des producteurs (chez eux ou dans un point relais), certains commerces de proximité, certains commerces sur les marchés, les commerçants engagés en démarche Zéro Déchet. Avec des produits non traités, vous pourrez cuisiner et consommer les épiluchures et les peaux, riches en vitamines.

### Privilégiez les produits frais et locaux :

- Plutôt que l'achat de produits transformés souvent riches en additifs et conservateurs (plats préparés, soupes en boîtes, salades pré-préparées ...), achetez des produits frais locaux et de saison avec lesquels vous réaliserez une cuisine saine et de qualité. Petit budget ? Adoptez les produits « moches » et « oubliés ». Avec des produits non traités, vous pourrez cuisiner et consommer les épiluchures et les peaux, riches en vitamines.

**Achetez en vrac et à la coupe** plutôt qu'en paquet vous permet d'acheter la quantité dont vous avez besoin.

**Préférez le pain tranché** qui se conserve plus longtemps.

## LA CUISINE ET LES REPAS

### Classez vos recettes pour faciliter l'élaboration des menus :

Les critères suivants pourront être utilisés : difficulté de la recette, nombre d'ingrédients requis, durée de préparation et de cuisson, saisonnalité des fruits et légumes employés, qualité gustative lorsque le plat est rassis ou réchauffé.

Vous pourrez ainsi selon le temps, l'envie et l'énergie dont vous disposez : cuisiner une recette simple et facile à réaliser (peu d'ingrédients, peu de préparation, peu de temps de cuisson), ou préparer une recette plus sophistiquée.

### Cuisinez selon le nombre de convives et des repas à venir (le lendemain et le surlendemain) :

Les surplus pourront être resservis pour accompagner d'autres menus. Vous pouvez également les glisser dans votre lunch box pour déjeuner au travail. Des invités ? Questionnez-les au préalable sur leurs goûts alimentaires.

Manque de temps ? Vous pouvez également cuisiner de grandes quantités que vous conserverez pour des repas ultérieurs.

# Fiche astuce



**Zéro déchet**  
C'est pas si compliqué !  
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

## Soignez et variez votre cuisine :

De bons produits, quelques épices choisis avec soin, une cuisson adaptée, diminue les restes car tout est mangé. De nombreuses formules existent pour apprendre à cuisiner ou diversifier ses pratiques : en famille ou avec des amis, sur internet, ou à l'occasion de cours conviviaux (cuisine végétarienne ou végane, cuisine orientale...).

## Employez les épilures et fanes :

N'épluchez pas certains légumes avant leur cuisson, testez la cuisine des fanes de légumes (soupes de fanes de radis), utilisez certaines épilures pour constituer des fonds de sauce.

**Cuisinez en priorité les produits arrivant à la date limite de consommation**, faute de quoi vous hésitez à les manger ou devrez les jeter.

## Tenez compte de l'appétit des convives :

Servez en fonction de l'appétit : petite faim, grande faim. Réservez si nécessaire les gourmands. Proposez un quartier de pomme à un enfant évite souvent de jeter un fruit à peine entamé.

**Réduisez le gouter si l'heure du dîner est proche**, une collation symbolique permettra de tenir jusqu'au repas.

## LES RESTES DE CUISINE

Si malgré tous vos efforts, il y a encore quelques restes :

- **Servez les restes lors d'un prochain repas.**
- **Accommodez les restes avec de savoureuses recettes.** (Vous trouverez de nombreuses recettes à la médiathèque ou sur internet).
- **Inventez de nouveaux plats à l'aide des restes.** Mémorisez la recette pour la refaire si cela a été un succès !
- **Constituez des assiettes anglaises, combinez plusieurs restes ...**
- **Familiarisez vos enfants aux fruits et légumes** à travers des activités de découverte (jardinage, visite de ferme) pour qu'ils en consomment plus volontiers. Ceci est aussi valable pour les adultes !
- **Nourrissez un animal de compagnie :** chien, chat, poule...
- **Composter** pour fabriquer vous-même un amendement apprécié par votre potager ou vos jardinières.