

Fiche astuce



Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

QUELQUES CONSEILS POUR CUISINER MALIN



<http://www.matvpratique.com/video/32516-les-croquettes-de-legumes-comme-les-enfants-adorent>

- Utilisez les aliments dans leur totalité. S'il s'agit de légumes bio, cuisinez aussi la peau en réutilisant les épluchures pour faire des bouillons ou des chips.
- Revenir au plat unique par repas. Ajustez les quantités.
- Optimisez le temps de cuisine en fractionnant les préparations. Congelez le surplus.
- Utilisez les bases (pâtes, riz) pour cuisiner.
- Utilisez de préférence les produits locaux et de saison.
- Économisez l'eau en la réutilisant pour arroser les plantes lors du lavage de légumes.
- Vider son frigo en faisant un wok de légumes restants ou bien des « croquettes » (préparation à base de restes du frigo mixés et mis au four).
- Jouez sur les assaisonnements. Cela vous permet de moins se lasser d'un plat que l'on fait souvent.
- Faites des yaourts maison (dans une yaourtière ou une cocotte norvégienne).