

Gaspillage alimentaire : chaque geste compte



RICHARD Jr LUEMBA
Collaboration spéciale

Gaspiller de la nourriture encore comestible, c'est comme jeter de l'argent à la poubelle... ou au bac brun! Que ce soit en planifiant vos repas en fonction de ce que vous avez déjà à la maison ou en cuisinant ce que vous avez sous les mains, il n'y a pas de meilleure façon de consommer de façon responsable.

Pour vous aider à passer à l'action et réduire le gaspillage alimentaire, voici quelques astuces qui vous permettront de réduire votre surconsommation alimentaire.

UNE BONNE PLANIFICATION

La planification des repas est l'un des moyens les plus simples et efficaces pour mieux manger, économiser de l'argent et réduire le gaspillage alimentaire. En prenant un moment chaque semaine pour organiser vos repas, vous gagnez du temps, vous faites des choix plus réfléchis à l'épicerie et vous limitez les pertes dans votre frigo.

Commencez par vérifier ce que vous avez déjà sous la main : réfrigérateur, congélateur, garde-manger. Basez ensuite votre menu hebdomadaire sur ces aliments. Cela vous permettra d'utiliser ce que vous avez avant qu'ils ne se perdent. Si l'inspiration manque, des plateformes

comme Glouton.ca et Chef Touski offrent des recettes « vide-frigo » pratiques et savoureuses.

Une fois le menu établi, dressez une liste d'épicerie précise et respectez-la. Cela vous évitera d'acheter en double, de céder aux achats impulsifs ou de remplir votre panier avec des produits dont vous n'avez pas vraiment besoin.

Autre astuce importante : n'achetez que la quantité nécessaire à vos recettes. Pour vous guider, n'hésitez pas à consulter un outil de portions recommandées, vous éviterez ainsi les surplus qui finissent souvent à la poubelle.

MIEUX CONSERVER, C'EST MIEUX PLANIFIER

Bien planifier, ce n'est pas seulement organiser ses repas : c'est aussi savoir comment conserver ses aliments de façon optimale pour éviter le gaspillage.

Commencez par ajuster la température du frigo entre 0 et 4 °C pour ralentir la détérioration des aliments. Placez ceux qui sont moins frais à l'avant pour penser à les consommer rapidement.

Pensez aussi à bien identifier vos restes en les conservant dans des contenants hermétiques avec la date de cuisson inscrite. Pour les conserves entamées, transférez le contenu dans un contenant approprié et notez la date d'ouverture.

N'oubliez pas que la mention « meilleur



(Photo gracieuseté : Compo-Haut-Richelieu)

La planification des repas est l'un des moyens les plus simples pour réduire le gaspillage alimentaire.

avant » ne signifie pas automatiquement que l'aliment est périmé. Faites confiance à vos sens!

Enfin, le congélateur peut devenir un précieux allié. Avant de congeler, planifiez l'usage futur : des portions individuelles de pâtes pour des lunchs rapides, ou de la pâte de tomates congelée en cuillères pour faciliter vos recettes.

OFFREZ UNE SECONDE VIE À VOS FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits trop mûrs peuvent encore faire des merveilles en cuisine. Transformez-les en smoothies rafraîchissants, en tartes gourmandes ou en compotes maison. C'est

simple, savoureux et parfait pour éviter le gaspillage.

Quant aux légumes qui commencent à ramollir ou à perdre leur éclat, ils sont idéaux pour concocter un bon potage nourrissant. Et pour en profiter encore plus longtemps, pensez à le congeler en portions individuelles, par exemple dans des moules à muffins en silicone. Vous aurez ainsi des repas rapides et pratiques à portée de main!

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