

Optimiser ses courses et ses menus pour éviter le gaspillage



RICHARD Jr LUEMBA
Compo-Haut-Richelieu
Collaboration spéciale

Le mois de janvier représente une période de transition idéale pour reprendre de bonnes habitudes et réduire le gaspillage alimentaire sans se priver.

MISER SUR CE QU'ON A DÉJÀ

Avant même de penser à retourner à l'épicerie, un réflexe s'impose : jeter un coup d'œil au contenu du frigo, du congélateur et du garde-manger. Les restants de repas sont une véritable mine d'or pour concocter de nouveaux plats savoureux.

Rappelons donc quelques conseils clés :

1. Faire un inventaire rapide des aliments déjà à la maison, en portant une attention particulière aux restants.
2. Planifier les repas de la semaine en intégrant ces aliments au menu.
3. Oser les repas « touski » : potages, sautés, quiches, pâtes ou salades-repas sont parfaits pour donner une seconde vie aux restes.

S'INSPIRER DES CIRCULAIRES

Une fois les restants écoulés ou intégrés



Il est important de faire l'inventaire du contenu du réfrigérateur avant d'aller à l'épicerie.

au menu, les circulaires deviennent de précieuses alliées. Elles peuvent orienter le choix des repas de la semaine et éviter les achats superflus. Un poulet entier en spécial ? Parfait ! Un repas principal, suivi de lunchs et de plats transformés : sandwichs, salades, potages ou sautés.

En parcourant les rabais, il est aussi possible de faire des provisions intelligentes

pour les semaines à venir, surtout pour les produits à longue durée de conservation : conserves, légumes surgelés ou viandes à congeler. L'important est de rester cohérent avec l'inventaire déjà à la maison.

DIRE NON AUX ACHATS IMPULSIFS

Après les Fêtes, les tentations demeurent nombreuses à l'épicerie, surtout quand

on tente de « se remettre sur les rails ». Deux astuces simples peuvent faire toute la différence :

1. Dresser une liste précise des aliments nécessaires à la préparation des repas planifiés.
2. Aller à l'épicerie le ventre plein. Faire ses courses l'estomac vide augmente considérablement le risque d'achats impulsifs — liste ou non !

EN ROUTE VERS L'ÉPICERIE

Avant de quitter la maison, assurez-vous d'avoir votre liste... et vos sacs réutilisables. Et une fois arrivé à destination, n'oubliez pas de les sortir de la voiture !

Pour ne jamais égarer votre liste, l'utilisation d'une application sur votre téléphone peut aussi s'avérer fort pratique.

En ce début d'année, chaque petit geste compte. Donner une seconde vie aux restants, planifier ses repas et acheter de façon réfléchie permettent non seulement de réduire le gaspillage alimentaire, mais aussi de commencer l'année du bon pied pour l'environnement et pour le portefeuille.