Bien Manger 3 à Petit Prix

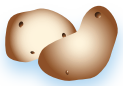
COMMENT RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Au Canada, **40 % de la production alimentaire termine aux poubelles,** et le consommateur est responsable de la moitié de ce gaspillage alimentaire. Avec un peu de planification et d'organisation, il est possible de diminuer les pertes, et par le fait même, de réduire sa facture d'épicerie ! Voici une liste de trucs pour y arriver. Choisissez ceux qui vous conviennent !

À LA MAISON

- Prévoir une journée dans la semaine pour manger les restes.
- Faire une liste d'épicerie à mesure que les aliments sont consommés, la mettre en évidence dans la cuisine et inviter toute la famille à la remplir.
- Conserver votre pain au congélateur.
- Congeler vos restants de fromage.
- Congeler les noix et graines.
- Être indulgent avec les dates de péremption autres que celles des viandes volailles, poissons, tout en vérifiant toujours la couleur et l'odeur du produit, meilleur avant ne veut pas dire pas bon après.

- Garder vos pommes de terre à l'obscurité afin d'éviter leur germination.
- Dès le retour de l'épicerie, laver laitue et fines herbes et les conserver dans un linge humide au réfrigérateur.
- Placer un morceau de pain ou de pomme dans la cassonade devenue dure.
- Placer votre pot de miel cristallisé dans l'eau chaude pendant quelques minutes avant de l'utiliser.
- Organiser le réfrigérateur par groupe d'aliments.
- Séparer les fruits et les légumes dans des paniers différents du réfrigérateur.



- Attention aux fruits climactériques : pommes, bananes, kiwis, poires, tomates, melon, pêche, abricot, avocat. Ils dégagent de l'éthylène et accélèrent le mûrissement des autres fruits et légumes. Les garder dans un endroit différent des autres fruits.
- Dans le réfrigérateur, placer les produits dont la date d'expiration approche devant les autres. Ceci facilitera la rotation des produits.
- À votre retour de l'épicerie, préparer les légumes et fruits de gros formats pour faciliter leur consommation (ex : melons, ananas, brocoli, chou-fleur)
- Vérifier régulièrement la température de votre réfrigérateur (entre 0°C et 4°C).

PRATICO-PRATIQUE astuces

Restes de pâtes cuites : En faire une salade avec mayonnaise ou vinaigrette et légumes en dés, légumineuses, etc. Parfait pour le lunch.

Croûtes de pains rassis : En faire un pouding ou de la chapelure.

Baguette du lendemain : Pour une baguette croustillante la passer légèrement sous l'eau puis au four à 400° quelques minutes.

Tranches de baguette : En faire des bruschettas.

Carcasse de volaille : En faire un bouillon maison.

AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

dispensaire diététique de Montréal

Le Dispensaire est soutenu par Centraide et est membre de la Fondation OLO.

PRATICO-PRATIQUE
astuces

À L'ÉPICERIE

- Chercher les aubaines dans la section des fruits et légumes flétris pour faire des soupes/potages, sautés, confitures, croustades, etc.
- Ne pas acheter en grande quantité un produit essayé pour la première fois.
- Acheter en vrac les aliments que vous utilisez peu fréquemment ou que vous avez tendance à gaspiller.
- Acheter des légumes et fruits qui sont à différents stades de maturité pour éviter qu'ils soient tous prêts au même moment, et manger les légumes et fruits les plus périssables en premier.
- Choisir les produits qui ont une date de péremption plus éloignée pour éviter le gaspillage, à moins que les prix soient réduits et que vous prévoyez les consommer ou les congeler rapidement.

Épluchures de légumes : En faire un bouillon de légumes

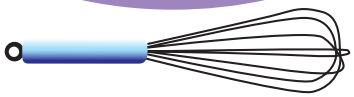
Légumes flétris : Les mettre dans un potage, un smoothie ou des muffins

Pieds de brocoli : Les couper petit et les incorporer aux recettes

Fannes (feuilles) de carottes, fenouil, betteraves, céleri, radis, etc : Les ajouter aux soupes ou salades

Fruits très mûrs ou flétris : Les ajouter aux muffins smoothies, croustades ou des compotes

Restes de légumineuses : Les ajouter à une soupe, une salade ou faire une purée de lentilles (huile d'olive, épice au choix, jus de citron, sel et poivre).



À LA CUISINE

- Faire des recettes simples, avec peu d'ingrédients.
- Mesurer adéquatement les ingrédients secs (pâtes, riz, cous-cous, etc.) pour éviter d'en cuisiner en trop grande quantité.
- Placer vos restes dans des contenants transparents ou identifier le contenu afin de ne pas les oublier.
- Blanchir les surplus de légumes (bouillir quelques minutes puis passer sous l'eau froide) avant de les placer au congélateur.
- Congeler vos restes de pâte de tomate dans des moules à glaçons; les couvrir et les déposer au congélateur. Une fois durcis, mettre les cubes dans un sac de congélation.
- Si vous avez acheté des fines herbes en trop grande quantité, les ajouter dans la plupart de vos recettes ou faites-les sécher.
- Mettre du jus de citron sur les fruits qui brunissent une fois coupés.
- Ne pas hésiter à remplacer les ingrédients des recettes par ce que vous avez déjà à la maison (ex. on peut remplacer un oignon rouge par un oignon jaune ou blanc, du bouillon de légumes par du bouillon de bœuf ou de poulet ou de l'eau, des poivrons par des carottes ou des courgettes).
- Dans vos lunchs, transporter les légumes et fruits dans des contenants solides pour éviter qu'ils ne s'abîment

Pour plus d'informations et pour trouver des idées de recettes pour sauver vos aliments, consulter le site sauvetabouffe.org