

5- TIRER PROFIT DES RESTES

Si vous aimez les restants, vous pouvez facilement préparer des portions individuelles pour le reste de la semaine. Vous pouvez aussi congeler les surplus afin d'allonger leur durée de vie.

6- RENTABILISER TOUTES LES PARTIES DES ALIMENTS

Que ce soit dans un potage ou un bouillon de légumes, il est possible de cuisiner avec goût les parties moins nobles des aliments afin de réduire le gaspillage.



Vous pouvez consulter les chroniques zéro gaspillage de **Ricardo** pour connaître une foule de recettes anti-gaspi!

7- PLACER LES RESTES ET LES ALIMENTS MOINS FRAIS À L'AVANT

Cette pratique vous permet de rester à jour en ce qui concerne les aliments de votre réfrigérateur et de votre garde-manger que vous devez consommer rapidement.

8- APPRENDRE À DÉCRYPTER LE FAMEUX « MEILLEUR AVANT »

Certains aliments peuvent être consommés sans risque après la date d'expiration. C'est le cas entre autres des aliments non périssables comme les conserves, les confitures, les condiments, les aliments congelés, etc. Pour vous diriger et en apprendre plus, consultez la fiche « Meilleur avant, bon après? » du MAPAQ.

9- MIEUX CONSERVER SES ALIMENTS

Afin de maximiser la conservation de vos aliments, assurez-vous d'ajuster votre réfrigérateur entre 0 à 4 °C. Vous pouvez aussi consulter le Guide du frigo disponible sur le site de *J'aime manger, pas gaspiller* ainsi que le Thermoguide, élaboré par le MAPAQ (2012).

Pour en apprendre davantage:

- ✓ Le site *J'aime manger, pas gaspiller* du Conseil national zéro déchet
- ✓ La page *Gaspillage alimentaire : non merci!* sur le site d'Équiterre
- ✓ Le site *Sauve ta bouffe* des AmiEs de la Terre
- ✓ Le blogue de la Foodie scientifique et son livre *Mieux conserver ses aliments pour moins gaspiller*
- ✓ L'outil Vide-Frigo sur le site Glouton.ca
- ✓ La page sur le Gaspillage alimentaire sur le site de Recyc-Québec
- ✓ Les chroniques zéro gaspillage de Ricardo et sa page Congélation 101
- ✓ La fiche « Meilleur avant, bon après? » du MAPAQ
- ✓ Le Thermoguide du MAPAQ



Nous joindre

Bureau Environnement de Wôlinak

Sur Facebook

Par email: environnement@cawolinak.com

Par téléphone: (819) 294-6696 #2503



COMMENT DÉJOUER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE?

Selon le portrait de Recyc-Québec (2022) c'est entre 3,22 et 4,41 kg d'aliments destinés à l'alimentation humaine qui est gaspillé par ménage chaque semaine.



Le consommateur peut poser plusieurs gestes afin de réduire le gaspillage alimentaire :

1- FAIRE L'INVENTAIRE DES STOCKS RESTANTS

Répertorier le contenu de votre garde-manger et de votre frigo permet d'identifier rapidement ce que vous avez déjà comme aliment et ce qu'il vous reste à acheter. Cela évite également d'acheter des items en double.

Astuce : Si vous êtes pressé, prenez plutôt une photo de votre réfrigérateur et/ou de votre garde-manger pour avoir un aperçu de son contenu.

2- PLANIFIER LE MENU DE LA SEMAINE ET PRÉPARER UNE LISTE D'ÉPICERIE

Vous gaspillerez moins en achetant seulement ce que vous avez prévu de manger dans les prochains jours.



En manque d'inspiration pour vos recettes?
Consultez l'outil [Vide-Frigo](#) sur le site [Glouton.ca](#).

3- ACHETER EN QUANTITÉ MODÉRÉE

L'achat d'aliments en vrac permet de se procurer la quantité dont vous avez besoin. Il est idéal lorsque vous devez acheter un produit que vous n'utilisez pas souvent.

4- PRÉPARER LA BONNE QUANTITÉ DE NOURRITURE

Si vous n'êtes pas friand des restants, vous pouvez les éviter en préparant uniquement la quantité de nourriture nécessaire. Le guide des portions, disponible sur le site de *J'aime manger, pas gaspiller*, indique quelles portions sont généralement adaptées en fonction du type d'aliment.

Il existe également plusieurs trucs de conservation pour les fruits et légumes. En voici quelques-uns:



Baies

Il est préférable de laver les petits fruits juste avant de les manger afin d'éviter la croissance de moisissure. Rangez-les le plus rapidement possible au réfrigérateur, sans les laver, dans un contenant ajouré avec un papier absorbant au fond pour absorber l'humidité.



Laitue

Déposer les feuilles dans un plat de plastique avec un chiffon sec ou une feuille d'essuie-tout sur le dessus. Changer le chiffon lorsqu'il est humide. Si votre laitue est molle et défraîchie, plongez-la dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elle redevienne croustillante! Ces astuces sont également valides pour le chou kale et les épinards.



Avocat

Arrosez simplement la chair de l'avocat d'un peu de jus de citron ou de lime. Déposez-le ensuite dans un contenant hermétique face vers le bas. L'acide citrique devrait prévenir le brunissement pendant au moins une journée. Ces étapes peuvent également être suivies pour conserver des tranches de pommes.



Carotte et céleri

Coupez d'abord les feuilles et placez le légume dans un contenant hermétique rempli d'eau. Ce procédé prévient le dessèchement de la carotte et le ramollissement du céleri. Si votre céleri s'est amolli, trempez-le dans l'eau froide pour qu'il redevienne ferme.

Ne jetez pas le feuillage! Il existe de nombreuses recettes valorisant cette partie souvent oubliée.



Banane

La banane doit être placée à température ambiante pour être en mesure de mûrir. Toutefois, une fois bien mûre, vous pouvez la placer au réfrigérateur. Oui! Oui! La pelure noircira, mais le mûrissement de la chair sera ralenti, vous permettant ainsi de profiter de quelques jours de plus pour la déguster. Vous pouvez également la congeler avec ou sans pelure, selon l'utilisation que vous en ferez.



Fines herbes et oignon vert

Tout d'abord, retirez l'élastique et déposez le bouquet dans un verre avec quelques centimètres d'eau au fond. Placez ensuite un sac de plastique par-dessus le feuillage et changez l'eau aux trois jours. Vous pouvez aussi les hacher et les conserver dans un contenant hermétique.

Les fines herbes se congèlent également très facilement. Il suffit de placer les feuilles ou les tiges complètes au congélateur dans un sac hermétique pour une conservation de 2 à 4 mois.

10- CONGELER SES ALIMENTS

Votre meilleur allié pour contrer le gaspillage alimentaire est la congélation! Assurez-vous tout d'abord que la température de votre congélateur se situe autour de -18°C . Pour connaître les meilleures façons de congeler vos aliments, visitez la page Congélation 101 sur le site de Ricardo. Il est essentiel de s'assurer de décongeler vos aliments de façon sécuritaire. Une des façons consiste à immerger le plat dans un grand bol d'eau et à le placer au réfrigérateur. Ne jamais décongeler vos aliments à l'air ambiant puisque cela favorise la prolifération de bactéries dangereuses.