

5

CONSEILS

pour lutter contre le
gaspillage alimentaire



Optez progressivement pour une **alimentation plus durable** en suivant ces conseils!



CONSEIL 1

Organisez vos courses

Pour n'acheter que ce dont vous avez besoin, éviter que vos placards ne débordent et prévenir le gaspillage alimentaire.



Ne faites vos courses qu'après avoir vérifié ce que vous avez **chez vous**



Faites une **liste de courses**



Ne faites pas vos courses **l'estomac vide**



N'achetez que ce dont **vous avez besoin**, et en **petites quantités**



Choisissez des **produits locaux**



Vérifiez la **date de péremption** sur l'emballage



CONSEIL 2

Conservez de manière optimale

Pour limiter le développement de micro-organismes et éviter ainsi d'avoir à jeter des aliments.

- ✓ Conservez les aliments à **bonne température**
- ✓ Nettoyez **régulièrement** votre frigo
- ✓ Rangez vos placards et votre frigo pour bien voir **ce que vous avez chez vous**

Température ambiante



Œufs, tomates, oignons*,
pommes de terre*, poires,
pommes, bananes, ananas,
conserves non entamées

* À conserver au frais et à l'abri de la lumière.

Réfrigérateur

4°C



Viande, poisson,
légumes verts, légumes et
fruits prédécoupés

Congélateur

-18°C



Produits surgelés



CONSEIL 3

Accommodez les restes



Quiche

Pâte feuilletée + restes de poisson/viande + légumes + œufs + crème + épices

Cuire 30-40 min au four à 200°C



Houmous

Restes de céleri/betteraves rouges/carottes... + pois chiches + huile + épices

Mixez pour en faire un dip



Huiles aromatisées

Herbes aromatiques fraîches dans un bac à glaçon + huile

Congelez & utilisez selon vos besoins



CONSEIL 3

Accommodez les restes



It's lunchtime!

*Restes du repas de la veille
+ éventuellement des légumes
en plus/du pain*

Dans une boîte à tartines
pour le repas de midi



Les restes à la fête !

*Offrez à vos invités les restes
de la fête ou invitez des amis
à une after party*



CONSEIL 4

Une nouvelle vie pour les aliments qui ont déjà quelques jours

Pain rassis



Croutons

Petits morceaux de pain + huile + épices

Faire griller au four à 220°C

ou



Chapelure

Passer au four des tranches de pain sec, à 130°C, mixer très finement au blender

Légumes ayant déjà quelques jours



Smoothie de légumes

Découper les légumes + fruits

Passer au blender & ajouter du yaourt, du lait ou de l'eau + jus de citron + menthe, graines ou miel

Concombres ou tomates oubliés



Gaspacho

Concombre/tomate + oignon + ail + eau + bouillon-cube

Mixer les ingrédients et faire refroidir le gazpacho au frigo

Fruits ayant déjà quelques jours



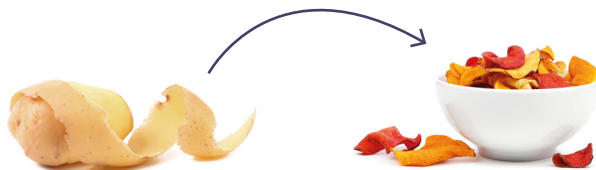
Yaourt/glace aux fruits

Mixer les morceaux de fruits et les surgeler ou les napper de yaourt



CONSEIL 5

Ne jetez pas vos déchets alimentaires



Chips d'épluchures*

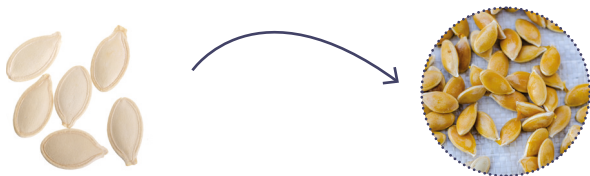
- Epluchures lavées de pommes de terre, de carottes, de betteraves rouges... + huile + épices
- *Enfourner à 220°C jusqu'à ce que les chips soient bien croquantes*

* Vous pouvez aussi préparer vos repas avec des légumes non épluchés, après les avoir bien lavés (carottes et pommes de terre par exemple)



Faites des potages avec vos restes de légumes

- Fanes de carottes, de radis... + légumes + eau + bouillon-cube + épices
- *Faire mijoter et mixer*



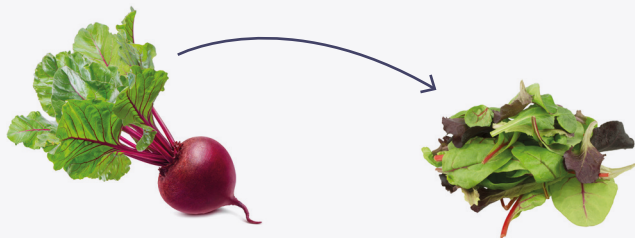
Graines de potiron grillées

- Graines de potiron (lavées) + beurre + épices
- *Passer au grill*



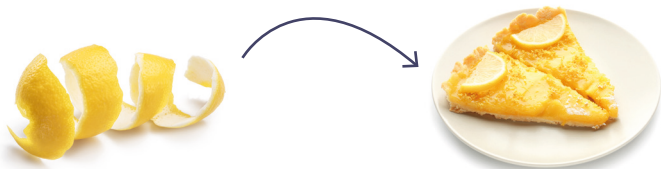
CONSEIL 5

Ne jetez pas vos déchets alimentaires



Mangez les fanes de betteraves rouges

- *Crues, en salade, ou cuites*



Zestes de citron et d'orange

- *À utiliser tels quels dans des plats/desserts ou confits*

**Compostez les
déchets alimentaires
non utilisés**



Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé.

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

