

Nourrir la vie

Réduire le gaspillage alimentaire à la maison

Faites l'épicerie en fonction de vos besoins

- Planifiez votre menu de la semaine avant de vous rendre à l'épicerie.
- Achetez les ingrédients périssables que vous utilisez très rarement en vrac ou en petite quantité.

Conservez les aliments adéquatement

- Rangez rapidement les aliments au réfrigérateur ou au congélateur après les avoir utilisés.
- Divisez vos plats cuisinés en portions et placez-les rapidement au réfrigérateur pour les refroidir.
- Organisez votre réfrigérateur et votre congélateur de façon à ne pas perdre des aliments.
- Si un aliment risque de se gaspiller avant que vous ne puissiez le consommer, congelez-le ! Par exemple :
 - restants de plats cuisinés ;
 - sauces, salsa, pâte de tomate, légumes et fruits, légumineuses cuites, etc.



Certains légumes comme les haricots verts et jaunes, le brocoli, les épinards et les asperges doivent être blanchis avant d'être congelés

Planifiez et cuisinez autrement

- Prévoyez des moments pour manger vos restants.
- Appliquez la règle « Premier entré, premier sorti » avec vos aliments.
- Faites des substitutions lorsque vous cuisinez ! Par exemple, remplacez :
 - le bouillon de bœuf par du bouillon de poulet ;
 - les échalotes française par des oignons ;
 - la crème sûre par du yogourt nature.

Le congélateur peut être un allié pour réduire le gaspillage à la maison.



Pour plus d'information sur la congélation des aliments :

[L'abc de la congélation des aliments](#)



[Congélation 101](#)



Nourrir la vie

Réduire le gaspillage alimentaire à la maison

Donnez une deuxième vie à vos aliments !



Légumineuses :

- soupe aux lentilles ou minestrone ;
- salade ;
- purée de lentilles ou hummus maison.



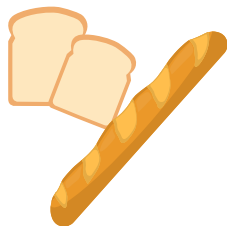
Légumes flétris ou ramollis :

- potage ou soupe ;
- sautés ;
- muffins ;
- pour le céleri, les carottes et les navets : faire tremper dans de l'eau au réfrigérateur pour qu'ils retrouvent leur fermeté.



Fruits flétris :

- smoothies ;
- muffins ;
- croustades ;
- compotes.



Pain :

- pouding ;
- chapelure ;
- croûtons pour soupes ou salades ou trempettes ;
- baguette : passer sous l'eau et mettre au four quelques minutes.

Diminuer le gaspillage alimentaire permet de réduire sa facture d'épicerie

Pour des idées afin de revisiter vos restants :

Sauve ta bouffe



J'aime manger pas gaspiller



Restants de viande cuits :

- macaroni à la viande ;
- sous-marins ;
- riz frit ;
- os de poulet : préparer un bouillon.



Riz cuit :

- salade ;
- pouding ;
- croquettes ou arancinis.



Miel et cassonade :

- mettre votre pot de miel cristallisé dans l'eau chaude quelques minutes ;
- mettre un morceau de pomme ou de pain dans votre cassonade durcie.

Pour plus d'outils, visitez le www.centrealima.ca

Mars 2023 | L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de Nourrir la vie. Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ASPC. | Tous droits réservés à Alima, Centre de nutrition sociale périnatale | 2182, avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514 937-5375 | www.centrealima.ca

