

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE C'EST:

RÉALISER DES ÉCONOMIES FINANCIÈRES

> PRÉSERVER LES RESSOURCES
>
> NATURELLES

## ANTI-GASPI



SOYEZ INVENTIF! CUISINEZ LES RESTES!

**AVEC** 

### JE PEUX RÉALISER...

> du pain rassis

- > tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail...
- > pain perdu
- > chapelure
- > croûtons > gratins

> des légumes défraîchis -

- > soupes
- > ratatouille
- > purées
- > tartes salées...

- > des fruits abîmés > > tartes, gâteaux > jus de fruits
- > compotes...



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques sur :



GASPILLAGE ALIMENTAIRE \*\*\* ALIMENTS GASPILLÉS, BUDGET GRIGNOTÉ! •

# ANTICIPER MES ACHATS

#### JE PRÉPARE MA LISTE DE COURSES

- Je vérifie mes stocks de nourriture
- Je planifie mes menus
- → J'identifie les ingrédients qu'il me manque
- → Je privilégie les achats en vrac (fruits et légumes de saison dans les commerces de proximité)

Le site internet www.mangerbouger.fr propose une fabrique à menus.





#### J'EXAMINE LA DATE DE PÉREMPTION DES PRODUITS

• Je congèle immédiatement les produits si je ne vais pas les consommer avant la date limite, notamment pour les offres promotionnelles (lots)



- Je finis mes courses par les produits frais et surgelés
- Je les transporte dans un sac isotherme
- Je les range tout de suite en arrivant







#### JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

- Je respecte la règle « 1er entré, 1er sorti »
- J'emballe les aliments dans des boîtes ou du film alimentaire
- Je congèle le produit si je ne compte pas le manger rapidement

JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES



• **J'utilise** des instruments doseurs

















