

J'organise un **repas zéro déchet** alimentaire à la maison

Le gaspillage alimentaire, c'est les autres ?

Bien que de nombreux ménages soient sensibles au gaspillage alimentaire et s'en soucient, les chiffres parlent...et tout le monde est concerné.

Tout le monde ?

Non! Car ce soir, c'est repas « zéro déchet alimentaire » à la maison !

Et concrètement, comment faire?

Qui est invité ce soir ?

☞ J'informe mes convives dès l'invitation de la thématique du repas et de l'objectif de n'avoir aucun gaspillage.

☞ Au moment de l'invitation, je pense à leur demander leurs goûts, ou ce qu'ils ont envie de manger !

Que va-t-on manger ?

Il va falloir jongler pour rendre à chacun « l'envie et le plaisir » de tout manger! Je me fais aider sur internet

Et pour les courses ?

☞ Je regarde ce qu'il reste dans mes placards et mon frigo

... pour adapter ma liste de courses!

☞ Je rédige une liste de courses sur mon carnet éco-malin...

... pour adapter les courses au menu retenu et ne pas se laisser inutilement tenter dans le magasin.

☞ J'achète de préférence en vrac et à la découpe...

... pour acheter les quantités nécessaires, et pas plus !

☞ Je vérifie dans le magasin les dates de péremption...

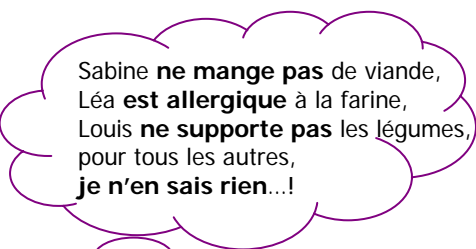
... pour qu'elles ne soient pas dépassées le soir de ma réception : petit rappel sur le site du Ministère de l'agriculture



DLC : date limite de consommation
 DLUO : date limite d'utilisation optimale

☞ Je respecte la chaîne du froid

en achetant les produits réfrigérés et surgelés en dernier lieu et en utilisant un sac isotherme.



Sabine **ne mange pas** de viande,
 Léa **est allergique** à la farine,
 Louis **ne supporte pas** les légumes,
 pour tous les autres,
je n'en sais rien...!



¹ D'après le Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs (Belgique)

☑ Je range les courses

☞ Dans le frigo, ayez le reflex « **PEPS** » : « Premier Entré, Premier Sorti » : mettez les produits les plus récents au fond et les plus anciens devant. Voir [le pense-bête](#)



☑ Je cuisine astucieux

☞ Sur internet, je vais trouver les quantités à prévoir en fonction des invités, et je respecte les dosages!

Quelques outils sur internet :

Sur le site Réduisons vite nos déchets, ça déborde : "[Je cuisine astucieux](#)"

Un outil pratique pour le [bon dosage](#) (même s'il est en anglais...)!

[Espace Eco-Citoyens](#)



Le jour J :

Pour l'apéritif :

✓ Des amuse-bouche légers, en quantité limitée, pour faire honneur au repas.

Pendant le repas

✓ A la découverte des saveurs, sous forme de jeu : d'où viennent les aliments, quels sont les ingrédients « mystère » ?

A la fin du repas :

✓ Les restes sont pesés sur une balance de cuisine : quelques grammes ! Par rapport à un repas de fête classique où l'on dépasse souvent 150 g de déchets alimentaires par personne , c'est pas si mal!

Et pour ces restes, vous pouvez :

- ✓ bien les conserver pour les réutiliser les jours prochains,
- ✓ soit les proposer à vos convives (pain, gâteaux, bouteilles),
- ✓ soit les congeler (boîtes hermétiques).

Et si on faisait la même chose tous les jours ?

Rien de plus simple, et tout à y gagner : euros et ressources préservées ! Voici une idée :



*Faire un soir par semaine, un repas avec les restes de la semaine.
Et pour prendre conscience des économies réalisées : avec l'argent non dépensé grâce aux repas « restes », je peux offrir un repas à mes amis et ma famille.*

