

Et aussi :

J'achète malin :

- en dressant une liste de courses,
- en partant le ventre plein,
- en n'achetant que le nécessaire,
- et en faisant attention aux dates de péremption...



Je cuisine futé :

- en dosant les quantités cuisinées en fonction un nombre de personnes à table,
- ...et en accommodant les restes !

Pour vous aider :

Les livres de cuisines :

- *Tartines & pains perdus*, Editions France Loisirs
- *Ce sera encore meilleur demain*, Françoise Prévost
- *Cuisiner mieux en jetant moins*, Lisa Casali
- *Ils sont extras tes restes!*, Elisabeth Vaesken-Weiss et Bruno Vaesken
- *Je cuisine les fanes*, Amandine Geers et Olivier Degorce

Les applications mobiles :

- **OptiMiam** : a pour mission d'aider les commerces de proximité à vendre à temps leurs excédents alimentaires. L'application est géolocalisée et connecte en temps réel les commerces de proximité aux consommateurs autour d'eux afin de vendre à temps leurs stocks de produits frais sous forme d'offres flash exclusives.



- **CheckFood** : permet au consommateur de lutter contre le gaspillage alimentaire. En scannant le code barre d'un produit que vous venez d'acheter et en ajoutant la date de péremption, l'appli vous donne un aperçu rapide de ce que vous venez d'acheter. Surtout, elle permet de tenir à jour son stock grâce à des alertes et de décider de manger ses aliments ou de les donner à des associations proposées par géolocalisation.



Pour réduire le gaspillage alimentaire

Des champs du producteur à votre cuisine, nos poubelles débordent d'aliments comestibles.

Chacun peut agir et modifier ses habitudes pour mettre fin à ce gaspillage qui s'élève en moyenne à 20 Kg par an et par habitant.

Des gestes simples permettent de limiter ce gaspillage.



Je gère les dates limites de consommation

DLC / DLUO, quelle différence ?



Sur les emballages peuvent figurer deux types de date : soit une date limite de consommation (DLC) soit une date limite d'utilisation optimale (DLUO).

Décryptons-les :

DLC: Date Limite de Consommation «à consommer jusqu'au...»

La date est dépassée, ils doivent être retirés de la vente par le commerçant et ne doivent plus être consommés. Ces produits sont impropres à la consommation.

ex: Viandes fraîches, poissons, crème fraîche, ...

DLUO: Date Limite de Consommation Optimale «à consommer de préférence avant...»

La date est dépassée, ces produits peuvent être consommés mais peuvent avoir perdu une partie, voire la totalité de leur goût, de leur texture....

Je conserve au mieux mes produits

BOISSONS GAZEUSES

Placez le goulot de la bouteille vers le bas : les bulles emprisonnées ne pourront plus s'échapper.



LEGUMES RAMOLLIS

Carottes, salades, poivrons...

Si vos légumes sont ramollis, lavez-les, coupez-les et laissez-les tremper dans de l'eau froide, au frigo. Ils auront retrouvé leur croquant dès le lendemain.



PAIN

Pour conserver son moelleux, enfermez-le avec une moitié de pomme. Et pour lui donner l'air de sortir de la boulangerie, humidifiez-le et passez-le quelques minutes à four chaud.

POMMES DE TERRE

Entreposées dans un endroit sombre avec 1 ou 2 pommes, elles germeront moins rapidement.

J'optimise et je range mon réfrigérateur

Dans un réfrigérateur, la température est rarement uniforme entre le haut et le bas : la zone la plus froide est selon le modèle, située soit en haut soit en bas.

Les zones de froid



- Je respecte les modes de conservation recommandés sur les emballages,
- je surveille les dates de péremption,
- dans le réfrigérateur, je range devant ou au-dessus les aliments à consommer le plus rapidement...