



Une cuisine plus responsable

C'est un fait, le gaspillage alimentaire remplit les sites d'enfouissement. À l'échelle mondiale, c'est environ 1,3 milliard de tonnes de ces aliments qui sont jetées chaque année. De quoi donner mal au cœur! Alors comment faire pour rectifier le tir?



Faire l'épicerie... c'est tout un casse-tête! Mais pensez-y : il est possible de se simplifier la vie dans la cuisine. Voici quelques astuces qui vous aideront dans votre démarche anti-gaspillage. Ainsi, vous ferez des économies en plus d'être respectueux et équitable envers l'environnement.

Avant de partir au marché, faites l'inventaire de votre réfrigérateur et de votre garde-manger pour éviter l'achat d'aliments en double. Rédiger une liste « stricte » permet d'acheter selon ses besoins et non en fonction de ses pulsions. Assurez-vous de manger avant de faire les courses, il ne faut surtout pas avoir le ventre vide, on peut ainsi mieux résister aux tentations. Bon nombre des allées du supermarché ne nécessitent pas un passage si on s'en tient à sa liste. Restez forts! De plus, les aliments en vrac nous permettent de n'acheter que la quantité dont on a vraiment besoin, il y a alors moins de risque de gaspillage.

Un autre atout anti-gaspillage : la planification des repas de la semaine. Faites le tour de la famille et choisissez ensemble des repas qui feront consensus. Si tout le monde y met du sien, chacun épargnera du temps. Par exemple : donnez la tâche aux enfants de râper le fromage, pendant que vous coupez des légumes, ce sera une étape en moins dans la préparation du souper. Les semaines où vous prévoyez sortir, achetez moins, quitte à faire un arrêt à l'épicerie au retour à la maison.

N'oubliez pas que la congélation des aliments est essentielle à une démarche anti-gaspillage. Saviez-vous que l'on peut congeler les avocats en purée et les œufs sans leur coquille? Les herbes fraîches ou les fonds de bouteilles de vin peuvent aussi aller au congélateur et être de merveilleux dépanneurs pour la préparation des sauces! Il suffit de les mettre dans un bac à glaçon, vous aurez sous la main des portions parfaites!

Souvenez-vous que plus on jette, plus on gaspille ; non seulement des ressources qui auraient pu servir à autrui, mais également une partie de son portefeuille! Faites marcher votre imagination... tout en étant respectueux de l'environnement. Tout aura meilleur goût.



Pour consulter une de nos chroniques déjà parues, visitez notre site Internet à www.bficanada-quebec.com. Afin de visiter le lieu d'enfouissement technique de BFI Canada, à Terrebonne, contactez André Chulak au 450 474-7222, ou à andre.chulak@bficanada.com

**Le développement durable, ça commence
chez vous et ça se poursuit chez nous.**