

COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Les aliments : mieux vaut les manger que les composter !

Saint-Hyacinthe, le 27 février 2024

Un manque de planification des repas est souvent synonyme d'achats de nourriture en surplus, qui risque de finir au bac brun. À l'occasion de la semaine d'action contre le gaspillage alimentaire, qui se déroulera du 18 au 24 mars prochain, nous vous proposons quelques astuces qui vous permettront de mieux planifier les quantités dont vous avez réellement besoin.

Que vous préféreriez **dresser le menu de la semaine** en pigeant dans votre banque de recettes classiques à répéter à chaque semaine ou que vous soyez du type à favoriser une grande variété de recettes, l'important est de débiter avec des repas que toute la famille aime et d'y ajouter de nouvelles recettes progressivement.

Débiter le processus à la maison, en planifiant les premiers repas de la semaine avec les aliments qui se trouvent déjà au réfrigérateur, congélateur et garde-manger puis ajouter les aliments manquants à votre liste d'épicerie. Et hop! Vous aurez ainsi déjà quelques repas de prévus avant de vous rendre à l'épicerie.

Répéter les mêmes aliments dans plus d'un repas vous évitera de vous retrouver avec des surplus susceptibles d'être gaspillés. Ce peut être aussi simple que de réutiliser le sauté de légumes de la veille comme garniture dans des fajitas le lendemain.

Faire une liste d'épicerie en notant les aliments à racheter dès qu'ils sont terminés ou dresser une liste pense-bête incluant tous les aliments de base à avoir sous la main pour cuisiner pourrait vous être utile si vous êtes sujet aux oublis.

Cuisiner en double et en congeler une portion pour les soirées trop occupées.

Ajouter une astuce à la fois à votre quotidien vous évitera de percevoir la lutte au gaspillage alimentaire comme une montagne tout en vous permettant d'observer une diminution de la quantité des matières organiques jetée dans votre bac brun! La Régie en profite pour vous rappeler que tout au long de votre processus pour trouver la formule qui vous conviendra le mieux, l'important est d'avoir du plaisir dans la cuisine!

Pour davantage de trucs et astuces afin de réduire le gaspillage alimentaire consultez le site de *J'aime manger, pas gaspiller Canada* au www.lovefoodhatewaste.ca/fr.

Source : **Communications RIAM**
450 774-2350
www.riam.quebec