Et si on planifiait nos repas pour éviter le gaspillage ?

L'organisation des repas peut vite devenir un défi lorsqu'on souhaite limiter le gaspillage alimentaire. Aliments oubliés au réfrigérateur, légumes flétris ou restes inutilisés finissent souvent à la poubelle. Pourtant, quelques habitudes simples permettent de mieux gérer ses courses, de faire des économies et de consommer de manière plus responsable.

Planifier ses repas pour mieux gérer ses courses

Prévoir ses menus à l'avance facilite l'organisation et aide à acheter uniquement ce dont on a besoin. Avant les courses, un rapide inventaire du réfrigérateur, du congélateur et des placards permet d'identifier les aliments à utiliser en priorité. Privilégier des recettes simples et polyvalentes aide à utiliser plusieurs ingrédients à la fois. Prévoir un repas en fin de semaine à partir des restes permet aussi de limiter les pertes.

Valoriser les restes en cuisine

Avec un peu d'imagination, les restes peuvent être transformés en soupes, gratins, quiches ou salades. Les petites quantités d'ingrédients peuvent aussi être assemblées pour créer un nouveau repas. Cuisiner en plus grande quantité et congeler les portions supplémentaires permet de gagner du temps tout en évitant de jeter. Il est toutefois important d'adapter les quantités à ses besoins.

Bien conserver les aliments pour éviter les oublis

Un rangement organisé favorise une meilleure conservation des aliments. Placer les produits à consommer rapidement à l'avant du réfrigérateur et conserver les restes dans des contenants transparents permet de les repérer facilement. Pour les aliments congelés, indiquer le contenu et la date sur les emballages facilite leur suivi.

Faire des courses plus responsables

Le choix des produits et les quantités achetées jouent un rôle important dans la lutte contre le gaspillage. Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible locaux, favorise une consommation plus responsable. Acheter en vrac permet d'ajuster les quantités aux besoins réels. Les légumineuses (lentilles, pois chiches) offrent de nombreuses possibilités pour préparer des repas équilibrés.

Des gestes simples au quotidien

Planifier ses repas et mieux gérer ses provisions permet de réduire le gaspillage, de maîtriser son budget et de limiter son impact sur l'environnement. En adoptant quelques réflexes simples et en valorisant les aliments disponibles, chacun peut contribuer à une consommation plus responsable. De petits changements au quotidien font ainsi une réelle différence pour le portefeuille et pour la planète.

www.parentsautop.com