

# 5 ASTUCES POUR EVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

---

## LES ETIQUETTES TU LIRAS !

Une fois au supermarché : **faites attention aux dates**. Prenez les produits qui indiquent la date la plus éloignée de la date du jour, afin de vous laisser le temps de les consommer.

Dernier conseil, **ne confondez pas Date Limite de Consommation (DLC) et Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)** qui vous indique si vous pouvez ou non consommer le produit une fois la date indiquée dépassée.

## TON FRIGO TU ORGANISERAS !

Quoi qu'il en soit, repérez ces zones et placez :

- les fruits, légumes et fromages dans la zone la moins froide
- les produits lactés, les laits et crèmes entamées, les viandes, poissons et légumes cuits dans la zone intermédiaire
- les viandes crues, hâchées, la crème fraîche, les fromages frais, crudités, plats cuisinés, pâtisseries dans la partie la plus froide.
- les boissons, le beurre, les oeufs... dans la porte

Quand vous achetez de nouveaux produits, placez les anciens sur le devant du frigo, afin de les consommer avant d'entamer les nouveaux.

## CE QUE TU CUISINES EN TROP, TU CONGÈLERAS !

Vous avez tendance à trop cuisiner et vous ne savez pas quoi faire des restes ? Mettez-les dans **une boîte que vous fermez hermétiquement**. Laissez refroidir une à deux heures maximum à l'extérieur et placez le plat soit au frigo, soit au congélateur.

Si vous placez votre plat au frigo, vous devez le consommer dans les **48h**. Vous pouvez par exemple prendre le plat conservé hermétiquement avec vous le lendemain au travail.

### **LES RESTES, TU ACCOMMODERAS !**

Comme le dit si bien l'expression, **accommoder les restes, c'est tout un art**, mais un art qui s'apprend.

Farfouillez sur le web, regardez bien dans le fond de vos placards afin d'imaginer quelques recettes qui vous permettront d'accommoder quelques restes, des restes qui ne finiront pas, de ce fait, à la poubelle.

### **SI RESTES IL Y A, TU COMPOSTERAS !**

Vous avez fait attention à ne rien gaspiller mais rien n'y fait, vous avez des fruits et légumes qui vous restent sur les bras et qui n'ont pas vraiment bonne mine.

**Pourquoi ne pas les composter ?** Les résidus végétaux, sachets de thé, coquilles d'oeufs peuvent être compostés.