

dans ma cuisine...

...Je prépare les repas moi-même



Je préfère les légumes et fruits frais en vrac et je réutilise les sacs ou je colle l'étiquette directement sur les produits, par exemple sur les bananes.

Je trie mes déchets fermentescibles : marc de café, sachet de thé, épiluchures de fruits et légumes, essuie-tout... pour en faire du compost car les biodéchets représentent 30% du poids de notre poubelle.

J'évite les plats préparés, je prépare les repas moi-même, cela est bien moins cher et produit beaucoup moins de déchets.

J'opte pour l'eau du robinet. Elle est jusqu'à 100 fois moins chère que l'eau en bouteille. Elle évite la production, le transport et le recyclage de milliers de bouteilles vides ! De bonne qualité, de nombreux paramètres de contrôle l'attestent.

La pince fraîcheur

(ou une simple pince à linge) permet de refermer les gros paquets entamés et de conserver leur contenu !

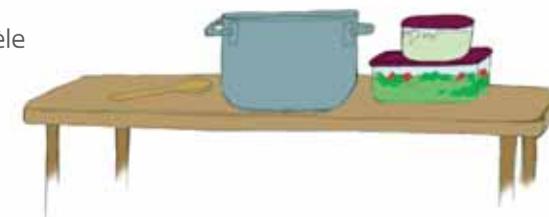
ASTUCES

J'évite le gaspillage alimentaire.

Il représente en moyenne 7 kg par an et par habitant soit près de 20 kg de gaspillage alimentaire par an et par foyer.

Quelques conseils :

- je fais une liste des courses en fonction des menus de la semaine,
- je vérifie les dates de péremption,
- je ne cuisine pas en trop grande quantité.
- j'accommode ou je congèle les restes.



Je fais mes yaourts

Ce sont des millions de pots en plastique en moins dans la poubelle grise. Avec un yaourt du commerce et 1 litre de lait entier, je fais 1,2 litres de yaourt et on prend 1 yaourt fait maison pour ensemercer 1 autre litre. On peut agir ainsi 4 fois pour un yaourt du commerce et jusqu'à 20 fois pour des ferments achetés en pharmacie, plus chers à l'achat, mais aussi plus rentables.

Je fais mes confitures

Faire mes confitures me permet de réutiliser les pots en verre et de ne pas les jeter.

ASTUCES