



Le bougnat ne gaspille pas !

Les trucs et astuces des foyers bougnats pour moins gaspiller

Les foyers qui ont participé au projet ont mis en place plusieurs gestes anti-gaspi : certains sont simples et faciles à mettre en œuvre, d'autres plus contraignants...à vous de tester et d'inventer les vôtres !

ACHATS

- Noter au fur et à mesure les éléments manquants pour faire la liste de course, sur papier ou sur informatique (commande DRIVE).
- Achat de certains aliments (gâteaux, céréales) uniquement si ce qui est ouvert **est** fini.
- Faire la liste de course à partir de la connaissance des stocks.
- Limiter les quantités stockées pour faciliter les rangements et la gestion (suivi)
- Utiliser une liste de course ou une application spécifique pour smart-phone
- Privilégier les produits de saisons et/ou locaux pour s'assurer d'un bon goût.
- Eviter de faire les courses le ventre vide !

RANGEMENT

- Installation de corbeille/tiroir dans des étagères profondes.
- Installation de grands sacs thématiques (1 pour la viande et 1 pour les légumes) dans un congélateur/coffre : facilité d'accès.
- Utiliser des Tupperwares adaptés aux portions pour ranger les aliments conditionnés sous vide
- Filmer avec du cellophane les contenants industriels (ex : barquette de jambon...) afin d'éviter les contacts avec des éléments plus chauds et porteurs de bactéries (ex : mains et boîtes).

- Bien ranger ses fruits et légumes, sans les superposer, à des emplacements visibles et accessibles
- Suivre les dates de péremption des denrées et mettre celle les plus périssable en avant.
- Corbeille à oignons visible et accessible.
- Conditionnement des produits secs dans des récipients transparents (ex : bocaux) et de tailles adaptées (petit, moyen, grand) afin d'avoir à portée de main ce qui ouvert et à consommer. Les petits conditionnements permettent de conserver le juste nécessaire (ex : sel de guérande, épices).
- Ne pas mélanger citrons et autres fruits et légumes (maturation accélérée)

CUISINE

- Reconditionnement de plats chauds (ex : lasagne), non finis, en petite portion, puis congelés en petit conditionnement.
- Fabrication de bocaux avec des fruits et légumes abondants en saisons, en petite et grande taille.
- Fabrication de soupes avec des restes.
- Identifier sur un plat qu'on cuisine souvent les bonnes quantités d'ingrédients
- Congeler le reste de soupe en petite portion (pour ne pas en manger toute la semaine).
- Réalisation de pâte brisée maison avec du beurre rance et/ou congeler la pâte à tarte.
- Fabrication de compotes avec des fruits abondants en saisons, notamment ceux qui commencent à s'abimer.
- Passer au grille pain le pain de la veille pour le petit déjeuner.
- Peser les quantités à faire cuire ou avec un doseur en DCL.
- Faire cuire plus de légumes que nécessaire pour les réutiliser de diverses manières.
- Faire des gâteaux/cookies en grande quantité et les congeler en petite portion individuelle, (les congeler) et les ressortir au fur et à mesure.
- Utiliser des fruits « limites » pour faire des smoothies pour le petit déjeuner.
- Préparer des lunch box le dimanche pour les repas du midi (du lundi au mercredi).
- Congeler le pain en petit morceau.
- Faire du pain perdu.
- Utiliser du pain de mie un peu vieux en croque-monsieur.

AUTRE

- Distribution/partage de fruits et légumes du jardin en surplus uniquement aux gens vraiment intéressés.