



LA CUISINE

S'organiser en cuisine pour
réduire ses déchets





MENUS

PLASTIQUE

EVITER LE GASPILLAGE

*EMBALLAGE
ALIMENTAIRE*

PRODUITS FRAIS & DE
SAISON



PLATS MAISON

RESTES

ORGANISATION

RECETTES
SIMPLES

HALTE AUX PLASTIQUES D'EMBALLAGE !

Vrac / Films alimentaires /
contenants verre



Eviter au maximum les achats de produits emballés sous vide.
Ex : remplacer les lardons par une poitrine roulée entière.

Acheter à la coupe avec vos contenants emballages en verre / bocaux récup ou juste avec le papier

Remplacer le film alimentaire par un film réutilisable soit tissu oeko test à la cire d'abeille, soit coton enduit ou PUL

Pour en fabriquer maison – tissu de la taille souhaitée.
Préchauffer le four à 150° ou profiter d'une cuisson au four pour le préparer.

Disposer des billes de cire sur le tissu préalablement posé sur le lèche frite du four (attention le nettoyage peut être long) et passer 2 minutes à 100°. Faire sécher en suspendant le tissu. C'est prêt.

CUISINER SOI-MÊME

Idées de recette toutes simples



Identifier des recettes de moins de 5 ingrédients

Constituer un stock de recettes validées par toute la famille

Lister des recettes avec peu d'étapes de préparation, qui peuvent se préparer à l'avance, de saison.

DEJEUNER A L'EXTERIEUR

kit de survie pour
un déjeuner ZD
réussi



Déjeuner anticipé au travail :

Privilégier contenant verre, si utilisation de plastique pour plus de légèreté ne pas faire de réchauffe dedans.

Avoir sur soi ce qu'il faut pour déjeuner : contenant/ assiette ou bol, couverts légers (si on les transporte A/R), serviette tissu, verre ou gourde. Avoir également un mug/tasse pour le café et éviter le gobelet plastique – certaines machines sont désormais équipées pour identifier votre contenant.

Déjeuner non anticipé au travail :

Avoir toujours sur soi à minima kit avec couverts légers, serviettes, paille, sac à vrac et totbag qui permettent de commander son sandwich sans utiliser d'emballage et de tout ranger ensuite.

ORGANISER SES MENUS

Méthode simple pour
s'organiser – mise en
situation



Faire l'inventaire des placards et du frigo +
restes - 5 minutes

Faire le point sur l'agenda de tout le monde
(tps / nbre personnes) - 5 minutes

Lister les envies culinaires des uns et des
autres - 5 minutes

Prévoir le(s) jour(s) de cuisine - 5 minutes

Lister les ingrédients manquants - 5 minutes
Planifier les repas et les étapes de préparations sur la semaine - 5 minutes
(ne pas oublier d'inclure les restes)

On peut prévoir une routine : lundi salade, mardi plat de pâtes, etc

EPLUCHURES & COMPOSTAGE

Quelques astuces anti
gaspillage / lombricompostage



On évite le gaspillage en transformant



On évite le gaspillage en compostant,
en nourrissant les animaux



Merci pour
votre attention !

Contact
Stéphanie Bordas
tél. 06 63 69 13 44
contact@lesalternativesdelilly.org