

# On s'organise en cuisine

Bien s'organiser dans la cuisine est important pour limiter le gaspillage alimentaire, réduire nos déchets, limiter notre impact sur l'environnement et notre santé.

## Gaspillage alimentaire

Un français jette en moyenne 30 kg par an dont 7 kg sont des denrées encore emballées. A l'échelle de la France, cela représente 18 millions de tonnes sur l'ensemble du processus (production, transformation, distribution et consommation).

 Bien faire la différence entre la date limite de consommation (DLC, à consommer jusqu'au...) et date de durabilité minimale (DDM, à consommer de préférence avant...).

### Les bons gestes :

- noter les dates de préparation et d'ouverture
- pratiquer la méthode PEPS : premier entré, premier sorti
- se fier à ses sens pour vérifier qu'un aliment est comestible

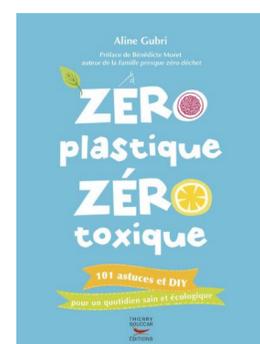
Pour en savoir plus, consultez la fiche dédiée à l'atelier sur le gaspillage alimentaire

## Des ustensiles pour réduire ses déchets et préserver sa santé

Munissez-vous d'un équipement de cuisine qui vous permettra aussi de réduire vos déchets : une presse à café, une boule à thé en inox, des boîtes hermétiques en verre, des pailles lavables avec un goupillon adapté pour les laver.

Attention, certains matériaux qui composent vos ustensiles seraient nocifs pour votre santé (revêtement téflon, aluminium brut, plastique). Il est préférable d'utiliser du bois, de l'inox, du fer, de la fonte naturelle ou du verre.

 L'autrice Aline Gubri a consacré deux livres sur le sujet : "Zéro plastique, zéro toxique" et "Le guide de l'alimentation durable".





## On s'organise en cuisine

### Une routine de courses

- Faire l'inventaire des placards et du réfrigérateur
- Catégoriser sa liste de course par rayon pour être plus efficace
- Faire le plein des aliments et produits secs une fois par mois et le frais une fois par semaine
- Avoir toujours un kit ZD avec soi et un sac de course avec des sacs à vrac

### Le rangement des denrées

#### Au réfrigérateur :

- Repérer les différents espaces dans mon réfrigérateur (voir page 3 de la synthèse du gaspillage alimentaire)
- Enlever tous les emballages cartons
- Stocker les salades, champignons, asperges dans un torchon
- Placer les poissons, crustacés, viande dans une boîte hermétique

#### Au placard :

- Les œufs et tomates ne vont pas au réfrigérateur
- Attention, de nombreux fruits dégagent de l'éthylène responsable du mûrissement des fruits
- Une pomme placée avec les pommes de terre évite que celles-ci ne germent
- Les huiles se conservent à l'ombre tandis que celles qui contiennent des oméga 3 vont au frigo



# On s'organise en cuisine

Les astuces gains de temps évoquées par les participants lors des 2 sessions d'atelier :

Je fais mes yaourts maison au four la nuit

Faire en plus grande quantité et congeler

Faire des meal prep à l'avance

Noter au fil de l'eau pour constituer sa liste de course

Je réunis tous mes sacs au même endroit, facile d'accès

Faire la vaisselle au fur et à mesure quand je cuisine pour la semaine

Pas de menu : épicerie, produits de saison et imagination

Faire de la soupe pour plusieurs fois avec les fanes de carottes

Congeler les herbes fraîches cisaillées

Préparer la vinaigrette à l'avance dans un shaker

Cuire une grande quantité de féculent pour faire des salades composées différentes les jours suivants

Deshydrater les fruits

Faire des smoothies plutôt que des compotes pour gagner le temps de cuisson

Avoir un mari qui a pleins d'idées de recettes sur la base des restes du frigo ;)

Produits de base disponibles tout le temps

Préparer à l'avance le week-end (cuisson betterave, artichauts, yaourts etc)

Préparer pour 2 repas

Faire participer les enfants

Utilisation du four : plusieurs plats en simultané

Cuisson vapeur sur plusieurs étages de plusieurs aliments en même temps

# On s'organise en cuisine

Les astuces pour cuisiner les restes évoquées par les participants lors des 2 sessions d'atelier :

Réutiliser les légumes cuisinés pour des soupes, gratins, tartes

Vinaigre de pomme avec les épluchures

Cake fourré tout

Smoothies

Réutiliser les épluchures de pommes et le trognon pour une infusion

Chapelure avec le pain

Tarte, quiche

Salade composée

Croque avec les restes de pain et légumes, fromage

Croûtons de pain rassis dans la soupe

Soupe minestrone

Faire un pesto avec les fênes de radis et carottes

Faire des brushettas

Utiliser les pelures d'agrumes pour faire des orangettes



Tuto de pudding salé par Vallée Sud visible sur le portail Zéro Déchet ou en cliquant [ici](#) ou là

