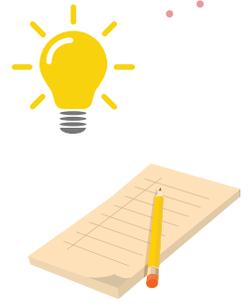




Réduire le gaspillage alimentaire

développer de nouveaux réflexes



Que ce soit en utilisant les aliments différemment ou en les conservant mieux, découvrez nos différents trucs pour limiter le gaspillage alimentaire.

63%

des aliments jetés dans les ménages canadiens auraient pu être consommés¹.

Chaque année, une famille canadienne gaspille en moyenne¹ :

140 kg de nourriture; 1300\$ en nourriture.

Si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le

3^e producteur de gaz à effet de serre (GES)².

LÉGENDE



Utilisation : un aliment, plein de façons de l'utiliser!



Conservation : mieux conserver pour moins gaspiller.



Fruits flétris

- Ajouter des morceaux de fruits dans vos recettes de **pancakes, gaufres, crêpes, muffins ou galettes**.
- Utiliser dans vos **smoothies**.



Noix et farines

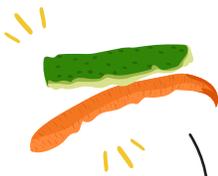
Conserver vos noix et vos farines au **congélateur** (ex. farine d'amande ou amandes en poudre, farine de blé entier) pour éviter qu'elles ne rancissent trop rapidement.



Retailles et épluchures de légumes lavées

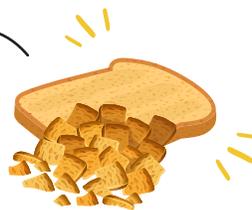
(ex. carottes, céleri, oignons)

Mettre dans un sac au congélateur. Réutiliser pour faire un **bouillon**.



Pain sec

- Transformer en **croûtons maison**. Couper le pain en cubes et les mettre au four à 180 °C (350 °F) pendant 20 minutes.
- Faire du **pain doré**.



Lait

Congeler pour réutiliser dans une recette. Eh oui, le lait se congèle!



Lait

Conserver sur les **tablettes du frigo** plutôt que dans la porte. La température y est plus froide.



Lait

Préparer un **dessert** au lait (ex. pouding au chia, pouding au riz).

¹ Conseil national zéro déchet. Le gaspillage alimentaire à la maison. jaimemangerpasgaspiller.ca. Consulté le 4 juin 2024.

² Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2013. Food wastage footprint: Impacts on natural resources. fao.org. Consulté le 4 juin 2024.

Les dates « meilleur avant » ne veulent pas nécessairement dire « plus bon après ».



Certains aliments peuvent avoir une plus longue durée de vie. Apprenez-en plus grâce à notre [conseil nutrition](#).



C

Fromage

Une fois l'emballage original ouvert, le retirer et emballer le fromage de **papier ciré**, puis de **papier d'aluminium**.

U

Restes de fromage

- Râper et congeler.
- Râper et mélanger avec un peu de chapelure pour parsemer sur des **légumes cuits** ou gratiner des **pâtes** au four.

U

Croûtes de fromage à pâte dure (ex. Parmesan)

Ajouter dans un **potage** ou une **sauce** pour les saler et leur donner du goût, puis les retirer en fin de cuisson.



U

Yogourt nature

- **Trempettes** : remplacer la mayonnaise en totalité ou en partie par du yogourt nature.
- **Vinaigrettes** : remplacer la moitié de l'huile par la même quantité de yogourt.
- **Garnitures** : garnir vos plats (chili, cari, nachos, fajitas, tacos, potage, etc.).
- **Écorces de yogourt** : étendre du yogourt sur une plaque à biscuits, et y ajouter des morceaux de fruits et un filet de sirop d'érable. Congeler pendant quelques heures. Couper en morceaux et déguster.



U

Céleri, carottes et laitue ramollis

Plonger dans de l'eau très froide pendant environ 1 heure pour leur redonner du **tonus**.

C

Pâte de tomates

Congeler votre restant dans un moule à glaçons, démouler et conserver au congélateur dans un contenant hermétique, puis utiliser dans une sauce ou dans d'autres recettes.



U

Épluchures de pommes de terre lavées

Enrober d'un peu d'huile et cuire au four pendant 20 minutes à 180 °C (350 °F) en les retournant à la mi-cuisson pour en faire des « **croustilles maison** ».



C

Tofu

Congeler vos blocs de tofu, qu'ils soient ouverts ou non. En plus de se conserver plus longtemps, ils absorberont mieux la marinade une fois décongelés.



C

Fines herbes et asperges

Conserver au réfrigérateur dans un **pot en verre** (ex. Mason) avec assez d'eau pour couvrir les tiges.