

Comment réduire le gaspillage alimentaire ? Mes 9 astuces anti gaspi !

Aujourd'hui c'est la journée la lutte contre le gaspillage alimentaire. C'est un sujet qui me tiens à cœur car il y a un an et demi environ j'ai commencé une [démarche zéro déchet](#). J'en suis encore loin du zéro déchet, mais j'ai amélioré un certain nombre de choses et notamment le gaspillage alimentaire.

C'est de cette partie là dont je vais vous parler aujourd'hui car ça a tout à fait son sens d'être anti-gaspi quand on consomme bio et responsable. Tout du moins qu'on est dans une démarche de ce genre. Ici je ne veux pas donner de leçon, juste partager mon expérience à tenter de diminuer mes déchets alimentaires. Et si vous aussi vous avez des astuces et si cette démarche est aussi importante pour vous, n'hésitez pas à partager votre avis dans les commentaires.

Truc anti gaspillage alimentaire, mon frigo est trop petit

Avant j'avais 2 frigos. La raison est simple, j'avais un gros frigo en emménageant dans ma maison, mais la cuisine était déjà équipée d'un tout petit frigo. D'ailleurs l'emplacement du réfrigérateur étant rikiki je ne pouvais pas caser le mien qui a fini dans le cellier.

Alors j'ai tourné avec 2 frigos pendant un bon moment. Mais cela ne me convenait pas car je stockais trop, j'achetais souvent plus que nécessaire pour tester de nouvelles recettes ou pour avoir de quoi faire quand j'étais en période d'écriture de livres de cuisine par exemple. Autre inconvénient nous étions dans une démarche de réduction de consommation électrique et 2 frigos c'était à mes yeux du gâchis.

Au moment où le petit frigo a rendu l'âme, le supermarché coopératif où j'ai adhéré en cherchait un. J'ai donc donné mon gros frigo opérationnel pour le supermarché collaboratif et j'ai acheté un tout petit frigo qui rentrait juste dans l'emplacement prévu. Frigo sous dimensionné par rapport à nos besoins. J'en avais bien conscience. J'ai remplacé le gros frigo dans le cellier par un [légumier](#) pour pallier ce problème. Légumier que j'avais à la cave mais qui servait de manière sporadique, il a retrouvé ses lettres de noblesse. Loin des yeux, loin du cœur, il faut que le stockage soit accessible.

D'ailleurs j'ai commencé à me poser la question de la pertinence de mettre certains légumes au réfrigérateur. Avant je casais tout dedans sans même y réfléchir. Mais en fait il y a beaucoup de légumes (et de fruits aussi d'ailleurs) qui gagnent à ne pas être mis au réfrigérateur. De même pour les œufs, tous nos réfrigérateurs sont fournis avec un bloc plastique exprès pour ranger les œufs, alors qu'ils se conservent très bien à température ambiante. Je vous parlerai plus en détail de tout ça dans la partie légumier.

A la base je ne me suis pas dit que le petit frigo allait drastiquement changer mes habitudes et tenir le gaspillage à distance, mais il l'a fait ! Et bien plus que d'autres astuces. Le fait est que je dois le vider totalement avant de faire mes courses, donc les restes de nourriture nous devons les finir avant ! Je ne peux pas y entasser de boîtes de conservation car elles prennent vite toute la place. Je dois donc mieux gérer son contenu et donc je n'ai plus jamais de vieux légumes en train de moisir seul au fond du tiroir de bas (sisi je sais que ça vous est déjà arrivé). En plus je vois bien ce qu'il contient c'est encore plus simple de ne pas oublier une boîte quelque part.

De plus, comme on le vide régulièrement, toutes les semaines car je fais les courses une fois par semaine ; c'est nettement plus simple de le nettoyer de fond en comble une fois par mois. C'est vrai que parfois je peste car je joue à Tetris pour y faire tout rentrer, mais finalement on y gagne beaucoup !

Je sais que certains se passe totalement de réfrigérateur mais en faisant les courses une fois par semaine

ça me paraît difficile, en tout cas pour notre usage ce n'est pas compatible. Mais on peut tout à fait réduire la taille de son frigo et y trouver son bonheur, la preuve !

Astuce anti gaspi : mon congélateur adore les fruits trop mûrs

Je mets tous les fruits sur mon légumier car ils sont dans un passage. Quand je passe je jette un œil dessus. Quand un fruit paraît trop mûr (à tout hasard quelques bananes noircies) je l'attrape je le pèle et je le coupe en morceaux. Clac, au congélateur pour un usage futur. Et quand j'ai une petite faim c'est parti pour un [smoothie](#) ou un [sundae Healthy](#) !

Et si le congélateur est plein, la compote aussi c'est une bonne option. :)

Mon légumier est au taquet contre le gaspillage alimentaire

Donc si vous avez suivi mon histoire de frigo, vous savez que j'ai un [légumier](#) où je stocke désormais une bonne partie de mes légumes. Je dis une bonne partie car pour certains je les laisse encore dans le réfrigérateur.

A l'usage je garde au réfrigérateur : brocolis, carottes et salade. Les carottes on peut toujours les conserver dans le sable mais je n'avais pas envie de procéder de cette façon, alors que le tiroir à légumes du frigo pouvait les accueillir. Les carottes ramollissent très vite quand on les laisse à température ambiante. La salade il faut la consommer très vite, on peut gagner un peu de temps en la lavant et la gardant en bac. Et les brocolis font grise mine aussi au bout de 3 jours, ils sont à manger en priorité si on ne le met pas au réfrigérateur. Mais par contre tous les autres se portent à merveille et souvent même bien mieux quand ils sont dans le garde manger et non dans le réfrigérateur.

Les tomates gardent leur goût, les fraises aussi (mais il faut les manger vite). Les courges dans un légumier ne pourrissent pas (ça peut arriver avec l'humidité d'un frigo). Pour les pommes ou les pommes de terre également c'est parfait.

A l'usage c'est très pratique en 1 coup d'œil on voit ce qui nous reste et ce qui a besoin d'être utilisé en priorité.

Pour éviter le gaspillage alimentaire ma liste de courses je ferai

Et oui ça peut paraître un peu fastidieux de faire sa liste de courses, mais bon sang qu'est ce que ça fait éviter comme gaspillage alimentaire ! On ne prend plus des choses « au cas où » ni en trop grande quantité. On réalise aussi des économies car on n'est moins tenté de flâner dans les rayons.

Au final on gagne même du temps. Fini le temps passé devant le frigo à se demander ce qu'on va préparer, c'est prévu ! Je garde aussi 2 repas libres dans la semaine pour finir les restes s'il y en a.

Et si en plus on peut trouver le choix en vrac, on élimine aussi les déchets par la même occasion !

La gestion du stock je gèrerai pour éviter de jeter

Que celui qui n'a jamais oublié une vieille boîte de conserver périmée depuis des années dans son placard me jette la première pierre. Je pense que ça nous est déjà arrivé à tous, ou au fond du congélateur.

J'ai trouvé une application pour gérer mon garde manger, je sais ce que j'ai en stock dans mes placards.

Il s'agit de [So Appli](#) on peut gérer le placard, le congélateur et le frigo. Je ne l'utilise pas pour les produits frais, surtout vu la taille de mon frigo. Mais pour ce que j'ai dans les placards c'est très pratique. Même pendant les courses si on a un doute sur quelques choses à acheter, on peut vérifier.

C'est simple on scanne les articles et la plupart du temps c'est déjà dans la base de données. On peut mettre une alerte sur une date de péremption pour être informé que le produit arrive à date d'expiration. Très pratique je trouve pour éviter le gaspillage alimentaire (et les boites qui se cachent au fond des placards).

La juste part et la gestion des restes je m'y emploierai

La juste part ! Je n'arrive jamais à faire la quantité exacte, c'est un fait ! Toujours peur de ne pas en avoir fait assez. Et il faut avouer qu'on n'a pas toujours le même appétit suivant les jours et suivant l'activité physique que l'on a eu dans la journée.

C'est pour ça que je garde 2 repas par semaine sans programme établi pour finir les restes. J'ai tout un tas de bac en verre ou qui peuvent être mis sous vide. Je garde tout et je recycle au fur à mesure. Un reste de riz qui ira avec une sauce tomate, quelques légumes qui pourront terminer dans une omelette. C'est facile à accommoder.

Astuce anti gâchis : je lacto fermente les légumes avant de devoir jeter ou je congèle

Pour les légumes j'aime bien faire de la [lacto fermentation](#). Ca varie les plaisir et ça se conserve très longtemps de cette manière. Si j'ai déjà pas mal de pots de fermentions en cours, je les coupe en morceaux et je congèle.

Ça nécessite de jeter un œil sur les légumes tous les jours, mais je fais 2 repas par jour à la maison et dans chaque repas il y a des légumes. Il y a rarement un légume qui commence à tourner de l'œil qui m'échappe.

Contre le gaspillage alimentaire, bien conserver

Conserver ses aliments peut être un art. Savoir qui a besoin d'être au réfrigérateur, qui préfère rester à température ambiante. Oui je sais tout bourrer dans le frigo quand on revient des courses c'est rapide et on n'y pense plus.

Mais même si les œufs ont leur petite place attirée dans la porte du frigo, ils seront mieux en dehors. Vous pouvez vous référer à la partie sur le légumier pour savoir qui mettre au frigo et qui mettre dehors.

Vous pouvez aussi trouver des boites de conservation qui ont une mise sous vide pour prolonger la durée de vie de vos aliments et conserver les vitamines. N'oubliez pas de mettre sous votre nez les produits frais qui vont se périmer en premier.

Les plus fragiles on s'en occupe en premier

Et bien sûr dans sa liste de menu on commence par consommer les produits les plus fragiles et les plus périssables. Pour les légumes épinards et salade passeront avant le potimarron et les courgettes passeront avant les pommes de terre.

Si vous achetez de la viande cuisinez-la rapidement et conservez-la cuite dans des bacs. Vous n'aurez plus qu'à réchauffer la quantité voulue le moment venu.
Et si malgré tout un légume ou un fruit a échappé à votre vigilance il ira rejoindre le compost plutôt que la poubelle.

Et vous comment faites-vous pour éviter le gaspillage alimentaire ?