ON MÉRITE TOUS UNE SECONDE CHANCE

MÊME NOS ALIMENTS !

Alors, s'ils sont un peu flétris ou ramollo, ou que malgré avoir dosé il y a des restes, donnez-leur une seconde chance en les trans-formant en un plat gourmand, pour lutter contre le gaspillage alimentaire !

Découvrez comment les transformer et s'organiser pour moins gaspiller ici :

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
POST TENEBRAS LUX

Clés du Climat Genève

LA BONNE DOSE !

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES

Haricots, lingots, flageolets, pois chiches, pois cassés, haricots mungo, lentilles vertes, lentilles corail, blé précuit, boulgour, polenta, semoule, mais sec et quinoa.

7 pers.
6 pers.
5 pers.
4 pers.
3 pers.
2 pers.
1 pers.

RIZ

8 pers.
7 pers.
6 pers.
5 pers.
4 pers.
3 pers.
2 pers.
1 pers.

NOS ASTUCES ANTI-GASPI

1. AVANT DE FAIRE LES COURSES

Pensez à lister ce dont vous avez réellement besoin !

Planifiez vos repas de la semaine avant d'aller faire les courses.

Ouvrez vos placards et vérifiez vos stocks.

Faites une liste de courses en notant les quantités à acheter.

2. LES COURSES AU MAGASIN

Tenez-vous en à votre liste ! Tout simplement :)

Évitez les achats impulsifs (attention aux actions/promotions qui poussent à l'achat).

Ne faites pas les courses en ayant faim.

3. APRÈS LES COURSES,

Mettez en avant dans votre frigo ou placard les aliments à consommer en premier.

Définissez un étage "à consommer rapidement" dans vos placards et votre frigo, pour ne pas les oublier.

4. EN CUISINE

Évitez de cuisiner en trop grandes quantités.

Ajuster la quantité des aliments en fonction du nombre de personnes.

N'hésitez pas à utiliser ce gobelet doseur !

5. ET SI MALGRÉ CETTE ROUTINE, IL Y A TOUT DE MÊME DES RESTES ?

Un soir par semaine, mettez en place ce rituel : sortez tous les restes ou aliments à date courte du frigo, et imaginez ce que vous pouvez en faire !

LA BONNE DOSE !

PETITES PÂTES
lettres, cornettes

6 pers.
5 pers.
4 pers.
3 pers.
2 pers.
1 pers.

GRANDES PÂTES
penne, rigatoni, farfalle, fusili

3 pers.
2 pers.
1 pers.

MODE D'EMPLOI

Pliez les languettes selon les numéros, prenez une bouteille en plastique, coupez-la à hauteur des deux-tiers, glissez-la dans le gobelet, c'est prêt!

1
2
3
4