**VOS TRUCS contre le gaspillage alimentaire !!!**

Nous vous avons demandé quel est votre truc pour éviter de jeter des aliments. Nous vous remercions d’avoir contribué à cette activité en partageant votre astuce. Rappelons que votre participation vous permettra de remporter des prix au tirage effectué suite au prochain déjeuner, soit le 8 novembre. Voici la liste exhaustive des réponses que nous avons reçues. Quelques modifications ont été apportées et les répétitions éliminées.

**Au restaurant :**

- Je commande seulement ce que je mange. Par exemple, je demande à remplacer le riz par des légumes. Lucie Boyer

- En toutes circonstances, ne pas avoir les yeux plus grands que la panse, surtout quand on peut retourner à volonté (buffet). Georges Lefrançois

- Pourquoi ne pas partager un repas lorsque l’assiette est trop copieuse? Oui, même le dessert ! Georges Lefrançois

**Chez soi, au quotidien :**

- Quand les pommes, pommes de terre ou carottes sont belles, inutile d’enlever la pelure; sinon, en faire un beau compost.

- Avant qu’un fruit ne rende l’âme, je le tourne en compote ou je fais un dessert. Jeanne-Mance Bellemare

- Congeler les tomates entières. La peau s'enlève bien quand elles dégèlent.

- Ne pas trop acheter au Costco (grosses portions).

- Écrire la date sur les couvercles lors de la congélation.

**-** Mettre les choses toujours à la même place dans le frigo. Quand on ne vit pas seul, on se comprend mieux, on oublie moins de choses et on repère plus vite ce qu'on a besoin d'acheter. Lise Houde

- Une fois cuit, désosser le poulet et congeler les morceaux qui serviront pour une variété de recettes. Quant à la carcasse, en faire un bouillon pour les soupes ou potages. Georges Lefrançois

- Ce que je fais avec les« surplus» (j'aime mieux ce mot que les «restes»), c'est que je fais une recette nouvelle qui emploie ce surplus et qui donne un goût tout à fait différent de la recette originale. Vive la créativité ! Jacqueline Levasseur

- Je congèle certains fruits pour faire des muffins, comme mes bananes, plutôt que de les jeter.

- Je congèle le persil inutilisé (et autres). Sylvia Morneau

- L’emballage sous vide des fruits, légumes et viandes améliore la durée de conservation des aliments au congélateur. Denis Paquin

- J’utilise toutes les parties comestibles des légumes dont le cœur du chou, brocoli, chou-fleur, les feuilles des betteraves, la partie verte des poireaux, les graines de courge riches en protéines, etc.

- Je brosse les carottes et pommes de terre plutôt que de les peler. Ma grand-mère disait que c’est près de la pelure qu’on trouve les vitamines! Contrairement à elle, je ne pèle pas la rhubarbe; la couleur de ma compote rhubarbe et fraise est fort appétissante !

- J’achète les épis de maïs à la douzaine. J’égraine ce qui reste et le congèle en portions pratiques. Ainsi, j’amène les couleurs de l’été dans mon assiette pendant les mois gris ou blancs. Lorraine Pelletier

**Avant l’épicerie :**

- Préparer les menus de la semaine en consultant les spéciaux dans les circulaires et le contenu du congélateur afin d’assurer un bon roulement. Georges Lefrançois

**-** Je prends le reste des légumes de mon frigo pour faire un potage. Cela permet un bon roulement des aliments les plus périssables. Sylvia Morneau

**À l’épicerie :**

- Les produits en vrac permettent d’acheter en petites quantités, ce qui évite le gaspillage. Georges Lefrançois

- Il faut aller magasiner pour de plus petites portions. Pierrette Paillé

**Après l’épicerie :**

- Pour le poisson et la viande (ex : filet mignon ou filet de porc en spécial), acheter une bonne pièce, la découper en portions et les mettre sous vide. Cela permet des économies appréciables tout en respectant les appétits de chacun, sans gaspillage. Georges Lefrançois

- Je sépare les viandes en portions plutôt que de les laisser dans un grand emballage avant de les congeler. Sylvia Morneau

- Je garde au frigo, bien en vue, les aliments à cuisiner rapidement afin de les intégrer au menu du jour ou des suivants. Lorraine Pelletier

**Et LEURS TRUCS…!!!**

Pour satisfaire les plus curieux, nous vous invitons à aller sur le site de RecycQuébec qui s’est également penché sur le problème du gaspillage alimentaire : <https://cavaouwebapp.recyc-quebec.gouv.qc.ca/information>. Il offre des astuces de conservation pour les fruits, légumes, huiles. De plus, il nous dirige vers « J’aime manger, pas gaspiller » qui présente les trucs sous trois chapitres : planifier, utiliser tout et conserver, en plus de suggérer des recettes. Je gage que vous en raffolerez et que votre appétit curieux sera satisfait !

La revue Protégez-vous donne également de précieux conseils sur la conservation et la congélation, tant des viandes que des fruits et légumes : <https://www.protegez-vous.ca/nouvelles/sante-et-alimentation/conserver-congeler-blanchir-aliments> .

Finalement, une journée de la Semaine Québécoise de Réduction des Déchets était consacrée au gaspillage alimentaire. En suivant le lien, vous trouverez encore plus de références et de trucs : <https://sqrd.org/le-gaspillage-alimentaire/> À consulter !

**Conclusion**

Après cet exercice de grammaire (nos trucs, vos trucs, leurs trucs), nous n’avons plus aucune raison de gaspiller les aliments de plus en plus coûteux !!!

Aussi, tel qu’annoncé dans l’Infolettre de l’AREQ, la Semaine Québécoise de Réduction des Déchets a lieu du 21 au 30 octobre. Le site nous invite cette année à REPENSER nos façons de faire et plusieurs sujets sont abordés. Vous pouvez consulter le site à l’adresse suivante : <https://sqrd.org/> . Au fait, les Québécois se distinguent du reste du Canada et du monde en étant les champions des rebuts… Il est donc facile de s’améliorer. Cette activité sur Nos et Vos trucs visait à partager les stratégies de chacun pour y arriver tous ensemble, un pas à la fois.

**Et pour terminer en beauté…**

Quand nous vous avons demandé VOS trucs pour contrer le gaspillage alimentaire, nous avons promis un tirage. Les prix consistent en deux certificats cadeaux d’une valeur de 10$ chacun au Marché Notre-Dame. Cet établissement que nous avons visité cet automne lors de la sortie « Explorer notre Centre-Ville écolo » offre en saison des fruits et légumes de la Ferme Maurice de Saint-Maurice. Ils sont associés à d’autres producteurs locaux pour offrir leurs produits, du vrac, des repas à emporter ou à déguster sur place, etc.

Le tirage a été effectué lors du déjeuner mensuel du 8 novembre et a fait deux gagnantes, soit : Jeanne-Mance Bellemare et Sylvia Morneau. Elles posent ici avec Denis Paquin, responsable politique du comité et de la responsable, Lorraine Pelletier.

Félicitations Mesdames !!!

