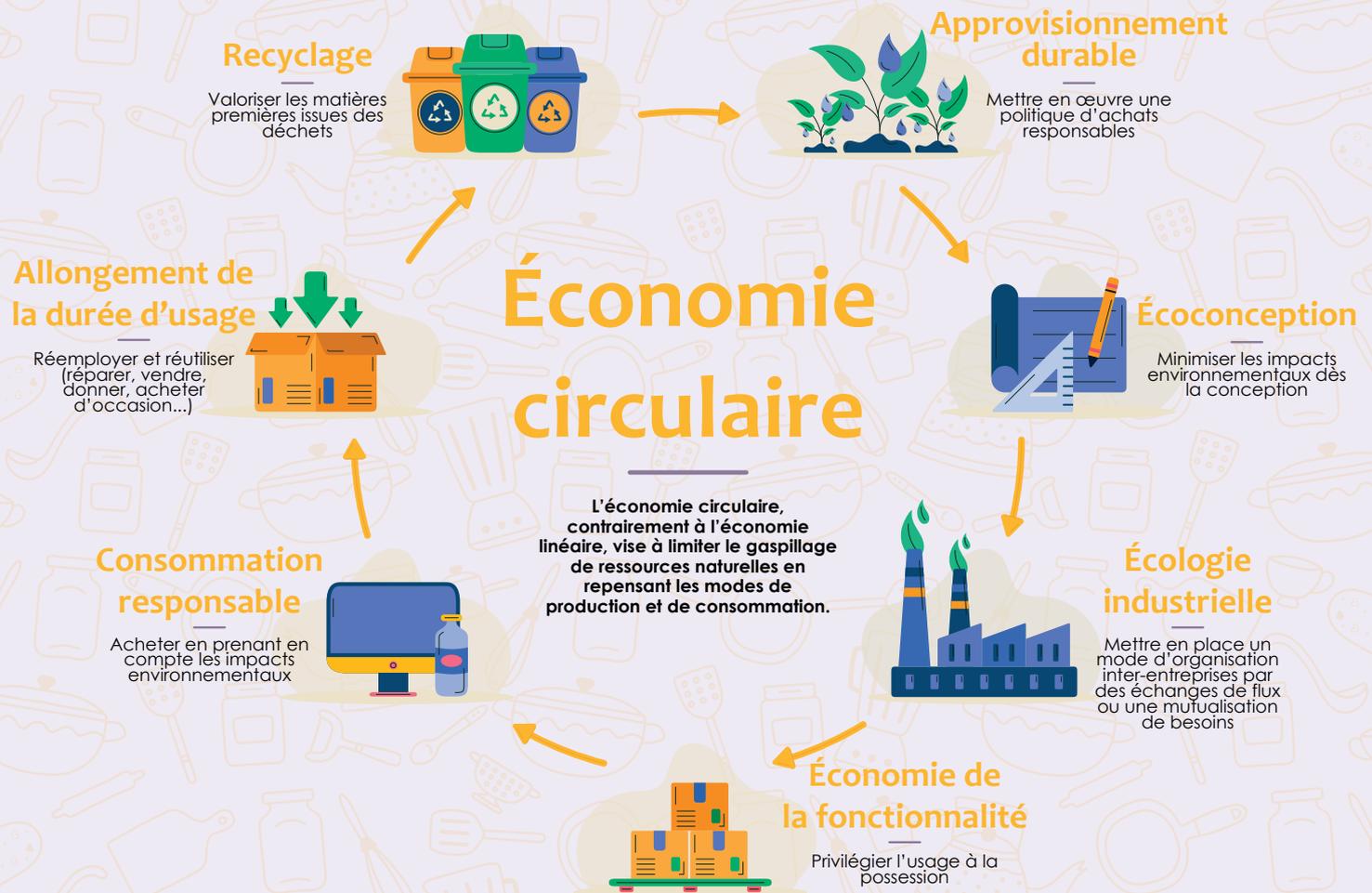


Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas

L'économie circulaire



Les 4 R : refuser, réduire, réutiliser, recycler

Les **4 R** sont une méthode écologique pour atteindre davantage de cohérence dans son quotidien

- **Refuser** : adopter une démarche proactive. Refuser l'ensemble des déchets du quotidien, tels que les prospectus, les sacs plastique, les gobelets, les articles publicitaires...
- **Réduire** : dimensionner ses achats par rapport à ses réels besoins. Avant de procéder à un achat, il faut se poser un certain nombre de questions, en ai-je vraiment besoin ?, vais-je l'utiliser de nombreuses fois ?, n'y-a-t-il pas des alternatives plus écoresponsables ?...
- **Réutiliser** : être créatif et trouver un nouvel usage à un produit afin de prolonger sa durée de vie. Au quotidien, adopter des objets réutilisables plutôt que des jetables.
- **Recycler** : utiliser l'ensemble des ressources que constituent ses déchets. Recycler les objets qui n'ont pu être refusé, réduit ou réutilisé.

L'info en + : le verre, l'acier et l'aluminium sont recyclables à l'infini, les papiers et cartons, quant à eux, peuvent se recycler cinq ou six fois.

En savoir plus sur l'économie circulaire en 10 questions - Guide ADEME

Composter ses biodéchets

En compostant, on transforme ses matières organiques en une terre riche et fertile. De plus, cela permet de réduire considérablement le volume de ses poubelles.

En cuisine, je réduis mes déchets

S'initier au batch cooking

Le **batch cooking** consiste à préparer tous ses plats de la semaine en amont de manière logique et organisée.

Les avantages

Le batch cooking réuni de nombreux avantages :

- **Gagner du temps** : en réunissant toutes les tâches en une seule session, on optimise son temps pour plus d'efficacité.
- **Manger mieux et économiser** : en remplaçant les plats cuisinés des grandes surfaces par un plat maison, sain, savoureux, équilibré et moins cher.
- **Éviter le gâchis** : en ayant pensé à ses menus en amont, tous les aliments sont utilisés.
- **Alléger son travail la semaine** : après une journée chargée : il n'y a plus qu'à réchauffer son plat.

Les infos pratiques

En règle général, les plats cuits se gardent environ 3 jours dans le frigo et 6 mois dans le congélateur, cependant, selon les aliments il y a des variations :

- Les **œufs durs** dans leur coquille et les **haricots** cuits peuvent se conserver 5 jours.
- La **viande cuite**, les **ragoûts** : 3 à 4 jours.
- Les **potages** se conservent 1 à 2 jours.
- La **viande crue** : les volailles et poissons se conservent 1 à 2 jours, le bœuf, quant à lui se conserve 3 à 5 jours, hormis la viande hachée qui se conserve 24 heures maximum.
- Les **fruits de mer** et les **préparations à base d'œufs crus** comme la mayonnaise maison ne se conservent que 18 à 24 heures.
- Les **produits en conserve**, une fois ouvert, peuvent se conserver 2 à 3 jours.
- Les **pâtisseries**, tout comme la **charcuterie tranchée** se conservent maximum 3 à 4 jours,
- Le **lait** peut être consommé jusqu'à 3 jours après avoir été ouvert.

Les conseils

L'organisation est l'alliée d'un batch cooking réussi ! Découvrez les 5 étapes pour s'initier à cette technique :

1. **Rassembler ses recettes.**
2. **Réfléchir aux menus** que l'on souhaite réaliser durant la semaine, puis réunir les recettes qui présentent des ingrédients communs. Deux méthodes sont possibles en fonction de son objectif :

- **Zéro cuisine en semaine**

Je cuisine des plats complets en grande quantité que je réparti dans des boîtes de conservation en portions suffisantes, prêtes à réchauffer !

- **Varier ses repas tout au long de la semaine**

Pour cette méthode, on cuit les ingrédients séparément de façon neutre et en quantité suffisante. En semaine, il n'y a plus qu'à piocher dans ces ingrédients, selon ses envies, pour obtenir des plats variés, en finalisant si besoin les cuissons et en ajoutant les assaisonnements.

3. Une fois les recettes sélectionnées, **établir une liste des courses** en fonction du nombre de portions voulues par plat.
4. Optimiser la réalisation des différentes préparations en **listant l'ensemble des tâches** à effectuer et en les regroupant, par exemple d'éplucher tous les fruits et légumes en même temps.
5. **Ranger les aliments cuisinés** dans des boîtes de conservation ou bocaux avec des étiquettes où figure la nature du produit et la date de préparation.

L'astuce en + !

Les sauces et bouillons peuvent être congelés dans des bacs à glaçons pour être plus facilement utilisés.