

# Comment agir ?

## J'achète, je commande ce dont j'ai besoin, au moment où j'en ai besoin.

### A la maison, au supermarché, chez mon commerçant :

- Je planifie mes menus, je réalise une liste de courses
- Je suis vigilant-e sur les offres promotionnelles qui incite à la consommation
- J'apprends à lire les dates de péremption
- J'adapte mes achats en fonction de mon planning de menus et je choisis des produit à date de péremption plus courte pour les plats que je vais cuisiner le jour-même ou le lendemain
- Je termine mes courses par le frais et les surgelés pour éviter qu'ils ne souffrent et se périment plus vite

### A la cantine, au restaurant :

- Je commande ou je me sers les plats et quantités que je suis sûr de consommer



#### Le bon geste

De nombreux sites internet proposent de générer des listes de courses et des menus par semaine à partir d'ingrédients de « fond de frigo » Testez la fabrique à menu du programme national Manger Bouger

---

## Je stocke correctement mes aliments

- Je lis les emballages pour bien respecter les préconisations de conservation
- J'apprends à ranger les aliments dans mon réfrigérateur en fonction des différentes zones et des différences de températures respectives
- J'organise mes placards, mon réfrigérateur et mon congélateur pour penser à cuisiner prioritairement les aliments qui se périment plus vite ; j'étiquette si besoin.
- Je filme, j'emballe pour préserver la fraîcheur des produits
- Je « portionne » mes plats, je les congèle pour plus tard
- J'évite de laisser les fruits et légumes gâtés avec les autres pour éviter la contamination



#### Le bon geste

Faites le test, rangez votre frigo en ligne !

---

## Je prépare les justes quantités, j'utilise tous les produits « jusqu'au trognon »

- J'apprends à connaître les quantités nécessaires par convive
- Je cuisine en premier les produits proches de la date limite de consommation et les produits entamés
- Je cuisine les sous-produits de mes aliments préférés, (ca veut dire la partie de moindre qualité), par exemple, le vert du poireau, les fanes de carottes ou de radis... Ils peuvent se consommer en soupe, de même que les têtes de poisson ou coquillages qui donnent du goût à une soupe.
- Quand j'ai des invités, je privilégie des recettes permettant d'être réchauffées en cas de restes



### Le bon geste

Pour bien connaître les modes de conservation de chaque aliment, suivez le guide !

---

## Je réutilise, j'emporte mes restes, j'en fais profiter mes amis



A la maison, au supermarché, chez mon commerçant :

- J'apprends à réemployer les restes dans de nouvelles recettes
- Si j'ai cuisiné en trop grande quantité, je congèle des portions ou encore j'invite mes voisins ou je leur propose une part de ma spécialité

A la cantine, au restaurant :

- Si je ne mange pas un aliment, je le propose autour de moi
- Je demande un contenant pour emporter mes restes à la maison



### Le bon geste

De nombreux restaurateurs à Mulhouse et environs proposent la Gourmand'box, une jolie boîte « doggy bag » pour emporter chez soi ses restes de repas !

