



**Sauvez les restes**

## **Ensemble contre le gaspillage alimentaire !**

**En Belgique, nous jetons chaque année 345 kg de nourriture par personne. On pourrait s'améliorer ! C'est pourquoi, en collaboration avec Too Good To Go, nous nous engageons dans la Semaine contre le gaspillage alimentaire. Les meilleurs conseils et de délicieuses recettes zéro déchet ? Pour cela, il faut aller chez SPAR, bien sûr !**

Connaissez-vous déjà Too Good To Go ? Avec vous, SPAR a déjà évité le gaspillage de 156.481 colis ! Soit 422.499 CO<sup>2</sup> évités, soit : 4.178 vols de Bruxelles à Londres ! Ouah !

**Vous pouvez apporter vous-même votre pierre à l'édifice via l'app TGTG !** Réservez dès maintenant votre paquet Too Good To Go dans votre SPAR préféré. Un pack coûte 4,99 € et contient au moins 15 € de produits !

### **Voulez-vous aussi sauver des ingrédients parfaitement comestibles de la poubelle ?**

Grâce à l'app. '[Sauvez les restes !](#)' sur notre website, vous pouvez transformer ces restes en un délicieux plat en un rien de temps. Votre portefeuille et l'environnement vous remercieront.

[> Sauvez mes restes !](#)

**Des restes à travailler ? Laissez-vous inspirer par ces recettes zéro déchet !**



Les plats principaux

**Ramen aux restes de légumes**



Boissons

Autre

**Smoothiebowl au potiron**



Collations

### [Mezzé avec les petits restes](#)

Plus d'inspiration sans déchets ? À l'occasion de la semaine contre le gaspillage alimentaire, Too Good To Go a créé un livret de recettes sans déchets.

Faites vous-même le pas vers la cuisine sans déchets en consultant les recettes et les conseils sur le site [www.semaineantigaspialimentaire.be](http://www.semaineantigaspialimentaire.be)

### **Encore des conseils contre le gaspillage alimentaire**

- **Bien planifié, c'est déjà 90% du travail**

Planifiez vos repas et évitez d'acheter plus que nécessaire. Faites des listes de courses et placez les 'nouveaux aliments' à l'arrière dans votre frigo.

- **Ne jetez pas trop vite**

Faites attention aux dates de conservation des produits. Il y a deux indication différentes :

- **“Date de durabilité minimum” ou DDM** -Le message est de regarder, sentir et goûter avant de jeter quelque chose ! Utilisez vos sens pour savoir ce qui est encore bon et ce qui ne l'est pas.
- **“Date limite de consommation”** - Ne le mangez plus ! Cela vaut pour les produits ultra frais comme la viande fraîche, le poisson frais, les plats préparés, ...

- **Cuisinez et conservez consciemment**

C'est génial d'avoir un repas préparé au congélateur les jours où vous n'avez pas envie ou pas le temps de cuisiner. Refroidissez les restes de votre repas préparé maison le plus rapidement possible (c'est-à-dire directement au frigo ou au congélateur). Ainsi ils restent frais plus longtemps.

- **Utilisez le plus possible de votre produit**

Beaucoup de parties comestibles de nos ingrédients atterrissent souvent dans la poubelle. La tige du chou-fleur ou du brocoli, les feuilles ou les épluchures sont parfaites pour être utilisées dans votre plat, une soupe ou un smoothie. Des vitamines supplémentaires, une plus-value pour votre argent !

- **Les restes à la rescousse !** Rassemblez vos restes de découpe dans un sachet et congelez-le. Quand il est plein, vous l'utilisez pour faire une délicieuse soupe ! La soupe est idéale aussi pour vider votre frigo rempli.

Sources : [Parlement Européen](#), [Too Good To Go](#) et [Voedselverlies.be](#)



Recommandé par

