

UN FRIGO ANTI-GASPI

CONSEILS

Un frigo bien rangé, c'est moins de nourriture jetée. Voici sept conseils d'experte pour reprendre le contrôle et réduire le gaspillage.



CAROLINE BEAUVOIS



stockadee - stock.adobe.com

■ Éviter de gaspiller, c'est une question de bon sens... et pourtant, c'est très vite arrivé.

En Belgique, 3,6 millions de tonnes de nourriture finissent à la poubelle chaque année, soit 114 kg... par seconde. C'est énorme. Et à l'échelle d'un ménage, cela représente environ 175 euros jetés. Alors, on ne jette pas (l'argent par les fenêtres) par plaisir, mais souvent par oubli, surcharge ou manque d'organisation. Et dans la cuisine, tout commence souvent au même endroit : le frigo. « *Le gaspillage, c'est souvent un problème de visibilité* », souligne d'emblée Sylvie Mattart, home organiser à Andenne, alias La Détricoteuse.

1. Premier conseil : rassembler par catégorie

Fromages avec fromages, yaourts avec yaourts, charcuterie au même endroit. « *Si c'est dispersé, on oublie. Si c'est regroupé, on voit immédiatement ce qu'on a et ce qu'il faut finir.* » Les bacs peuvent aider à structurer, suggère-t-elle. Regrouper les sauces dans la porte du frigo ou sur un tourniquet, les légumes dans un bac, les viandes dans un au-

tre. Le vrai piège, c'est le fond du frigo.

2. Miser sur la visibilité

Concrètement, si chercher un produit implique de tout sortir, c'est que votre organisation ne tient pas. Priorité absolue : la lisibilité. Produits entamés devant, zones claires, accès rapide. Moins de stock, mieux exposé. « *Pour les restes de repas, je conseille les contenants transparents. Lorsqu'on met les restes dans des boîtes opaques, on ne les ouvre pas et on a tendance à oublier ce qu'il s'y trouve...* » Même logique pour les fromages ou la charcuterie : transférer les emballages ouverts dans des boîtes transparentes, afin d'éviter aussi qu'ils sèchent, conseille-t-elle. « *Attention aussi aux promos, qui poussent à surconsommer.* »

3. Terminer avant d'ouvrir

C'est un conseil basique, mais efficace car multiplier les emballages ouverts, c'est multiplier les pertes. « *Ouvrir deux paquets de céréales différentes pour ses enfants, c'est normal – huit, ça n'a aucun sens.* » Même pour les ingrédients "one shot"

d'une recette : mieux vaut adapter que surstocker puis oublier. « *Mieux vaut dévier un peu de la recette si vous ne pensez pas réutiliser une épice ou un produit plus particulier.* »

4. Planifier des menus

Évitez les courses à l'aveugle. « *On a tendance à trop acheter quand on ne sait pas ce qu'on va cuisiner.* » La solution : planifier des menus sur la semaine, comme fil conducteur dans lesquels vous pouvez piocher. « *Cela évite le fameux "Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?"* ». Avant de passer au magasin, on jette un coup d'œil à l'intérieur du frigo et des armoires : de quoi éviter ainsi les achats en double et permettre de réutiliser intelligemment les restes. « *Un fromage un peu oublié ? Il devient l'ingrédient phare d'une quiche. Des légumes en fin de vie ? Parfaits pour un risotto ou une soupe.* »

5. Instaurer un réflexe « vide-frigo »

Une semaine par mois ou tous les deux mois (selon les profils), tenter de limiter les courses au strict minimum (produits frais) et cuisinez ce que vous avez à la maison, conseille Sylvie Mattart. « *C'est un excellent exercice pour réduire le gaspillage, mais aussi pour stimuler la créativité. Cakes et pancakes aux bananes très mûres, risotto improvisé à partir de ces petits pois congelés achetés il y a deux mois : tout y passe. Et c'est souvent là qu'on redécouvre... l'étendue de ses stocks.* »

6. Gérer les surplus intelligemment

Quand les quantités débordent, le congélateur prend le relais mais attention aussi à bien l'organiser. « *Et pourquoi ne pas prévoir un repas "restes" par semaine ?* » Autre astuce : transformer le dîner en lunch du lendemain.

7. Date de péremption : du bon sens!

Attention à distinguer la DLC (date limite de consommation), stricte, qui concerne les produits sensibles comme la viande ou le poisson, et la DDM (date de durabilité minimale), qui indique surtout une possible perte de goût ou de texture – pas un danger pour la santé. « *Beaucoup d'aliments restent*

consommables après la date, si on observe, on sent, on goûte », rappelle notre experte. Un yaourt, un produit sec ou même certaines charcuteries sèches peuvent ainsi être consommés sans risque quelques jours (voire semaines) après la date indiquée. À l'inverse, certains signaux ne trom-

pent pas : un emballage bombé, une odeur suspecte, une texture anormale – pas d'hésitation, on jette. Notre astuce : noter systématiquement la date d'ouverture sur les produits entamés (crème fraîche, sauces...) – histoire de garder une référence claire dans le temps et d'éviter le doute...