

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET DANS LA CUISINE

FICHES-CONSEILS

[mise à jour : 01/2018]



On peut alléger sa poubelle dans la cuisine. Voici des conseils, astuces et idées pratiques pour faire ses courses et ses repas zéro déchet.

Avec cette fiche, on fait le tour des idées zéro déchet dans la cuisine et lors des courses.

- [Réflexes zéro déchet](#)
- [Idées récup](#)
- [En savoir plus](#)
- [Télécharger ou commander cette fiche](#)

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET DANS LA CUISINE



Réflexes zéro déchet

On jette 19kg de nourriture par an et par habitant.* Pour réduire ce gaspillage alimentaire, on peut :

- Faire une **liste de courses**. On l'établit en vérifiant ce qui reste dans les armoires et le frigo, ainsi qu'en fonction des menus de la semaine.
- Vérifier les dates de péremption.
- Connaître la **température des différentes zones du frigo** pour bien conserver les aliments.

- **Faire des conserves** ou **congeler** pour ne rien gaspiller du potager ou des courses.
- Cuisiner les **épluchures**, les fanes (si bio)...

On **limite** le plus possible les **emballages** :

- Acheter les fruits et légumes en **vrac**, viande et fromage à la **découpe**, pas de barquettes...
- Boire l'**eau du robinet**, choisir du **café sans capsules**, des bouteilles consignées, des cubis...
- Utiliser une **gourde** et des **boîtes** à pique-nique.
- Troquer les plats préparés contre de la **cuisine maison**.

Quand on fait une fête, on utilise de la **vaisselle réutilisable**.

Idées récup

- Pour les courses en vrac, utiliser des bocaux de récup ou coudre des chutes de tissu pour faire des sacs à vrac.
- Fabriquer un emballage en tissu et cire d'abeille.

En savoir plus

- Où trouver le magasin de vrac le plus proche de chez vous ?
- Quelles sont les astuces pour éviter le gaspillage alimentaire ?
- Comment cuisiner les épluchures et fanes des fruits et légumes ?
- Quelle gourde choisir ?

Envie d'échanger des bons plans et de discuter avec d'autres personnes en route vers le zéro déchet ? Rejoignez le groupe « Objectif zéro déchet - écoconso » sur Facebook.

Une question ? Contactez-nous !



Télécharger ou commander cette fiche

> Télécharger la fiche "Objectif zéro déchet dans la cuisine" en pdf (format A5).

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET DANS LA CUISINE

Limiter les emballages

vrac ● café sans dosettes ● bouteilles
consignées ● eau du robinet...

Sac réutilisable à portée de main

S'équiper de récipients réutilisables

gourde ● boîtes fraîcheur ● emballage en tissu et cire d'abeille...

Éviter le gaspillage alimentaire

liste de courses ● menus de la semaine
● cuisiner les fanes et épluchures (si bio)

Faire un compost

72%
DE DÉCHETS
EN MOINS!*

* Calcul effectué par écoconso sur base de scénarios visant le zéro déchet.

PLUS D'INFO : WWW.ECOCONSO.BE

écoconso

RÉFLEXES ZÉRO DÉCHET

On jette 19kg de nourriture par an et pas habitant. * Pour réduire ce **gaspillage alimentaire**, on peut :

- Faire une **liste de courses**. On l'établit en vérifiant ce qui reste dans les armoires et le frigo, ainsi qu'en fonction des menus de la semaine.
- Vérifier les **dates de péremption**.
- Connaître la **température** des différentes **zones du frigo** pour bien conserver les aliments.
- **Faire des conserves ou congeler** pour ne rien gaspiller du potager ou des courses.
- Cuisiner les **épluchures**, les fanes (si bio)...

On **limite** le plus possible **les emballages** :

- Acheter les fruits et légumes en **vrac**, viande et fromage à la **découpe**, pas de barquettes...
- Boire l'**eau du robinet**, choisir du café **sans capsules**, des bouteilles **consignées**, des cubis...
- Utiliser une **gourde** et des **boîtes** à pique-nique.
- Troquer les plats préparés contre de la **cuisine maison**.

Quand on fait une fête, on utilise de la **vaisselle réutilisable**.



EN SAVOIR PLUS

- Où trouver le magasin de vrac le plus proche de chez vous? Quelles sont les astuces pour éviter le gaspillage? Comment cuisiner les épluchures? Quelle gourde choisir? **Surfez sur www.ecoconso.be.**
- Envie d'échanger des bons plans et de discuter avec d'autres personnes en route vers le zéro déchet? **Rejoignez le groupe « Objectif zéro déchet - écoconso » sur Facebook.**
- Une question? **Contactez-nous!**



* Source : plan REGAL de la Wallonie.

Réalisation : écoconso (2017) Éditeur responsable : Jean-François Riven, Rue Naron 98, 5000 Namur.
Mis à disposition sous licence Creative Commons (CC BY-NC-ND).
Design : écoconso, sur base d'illustrations de freepik et microvector.



Vous pouvez aussi **commander cette fiche en version papier**. Contactez notre service-conseil via info@ecoconso.be ou au 081 730 30 (du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30).

Voir aussi :

- La fiche [Objectif zéro déchet dans la salle de bain](#)
- La fiche [Objectif zéro déchet pour le ménage](#)
- La fiche [Objectif zéro déchet pour les électros](#)

- La fiche [Objectif zéro déchet avec des enfants](#)
- [Tous les conseils de notre campagne Objectif zéro déchet](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-dans-la-cuisine>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/prevention-et-reemploi>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/zero-dechet>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/dechet>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/cuisine>
- [6] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/alimentation-durable>
- [7] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/gaspillage-alimentaire>
- [8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [9] <http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire>
- [10] http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire#_Toc500957397
- [11] http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-conserver-les-aliments-frais-au-frigo#_Toc500953416
- [12] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruit-et-legumes-de-saison>
- [13] <http://www.ecoconso.be/fr/content/7-conseils-pour-bien-congeler-ses-aliments>
- [14] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-cuisiner-les-epluchures-et-les-fanes-des-fruit-et-legumes>
- [15] <http://www.ecoconso.be/fr/content/sante-leau-du-robinet-est-elle-vraiment-potable>
- [16] <http://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-machine-cafe-choisir>
- [17] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-des-pic-nic-et-collations-zero-dechet-lecole>
- [18] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-son-emballage-reutilisable-la-cire-dabeille-diy>
- [19] <http://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-frac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles>
- [20] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-des-pic-nic-et-collations-zero-dechet-lecole#_Toc487274034
- [21] <https://www.facebook.com/groups/objectifzerodechet/>
- [22] http://www.ecoconso.be/sites/default/files/publications/fiche-zd-cuisine_0.pdf
- [23] <mailto:info@ecoconso.be>
- [24] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-dans-la-salle-de-bain>
- [25] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-pour-le-menage>
- [26] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-pour-les-electros>
- [27] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-avec-des-enfants>
- [28] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

