



gaspillage alimentaire



Moins jeter, c'est possible !

FICHE 2: LES RESTES

Bien les refroidir pour mieux les valoriser

Transformer des restes en repas le jour suivant permet de gagner du temps et d'économiser de l'énergie. Quelques règles de base facilitent leur usage et permettent d'en profiter pleinement.

Emballer

Les restes seront placés dans des récipients fermés, des plats couverts de feuille adhésive ou bien emballés. Des récipients transparents permettent d'avoir une bonne vue d'ensemble.

Pour emporter des restes au travail ou à l'école, emballer directement la portion adaptée dans un récipient bien fermé pouvant éventuellement passer aux micro-ondes. Un Lunchbox américain ou un Bento japonais permet d'emporter plusieurs plats dans des petites boîtes séparés.

Refroidir

Refroidir rapidement les restes permet de quitter au plus vite la température idéale à la multiplication des bactéries, entre 20 et 40 degrés.

Placer le récipient fermé dans un bac d'eau froide refroidit rapidement le plat et son contenu.

En hiver quand il fait moins de quatre degrés dehors, le récipient placé sur le rebord de fenêtre ou sur le balcon est refroidi naturellement sans énergie électrique.

Prévoir

Si on veut transformer des restes de légumes ou de pommes de terre en salade, les arroser de vinaigrette pendant qu'ils refroidissent les rend plus goûteux et prêt-à-manger le lendemain.





Couper un reste de rôti en tranches avant de le ranger au réfrigérateur permet de réchauffer ensuite uniquement le nombre de tranches nécessaires.

Réfrigérer ou congeler

Une fois tiédis, les restes se gardent pendant 2 à 3 jours dans la partie froide du réfrigérateur.

Les plats qui contiennent des œufs crus (p. ex. mousses, mayonnaises) doivent être maintenus au frais et consommés dans les 24 heures.

Si on prévoit de les consommer moins rapidement, penser à placer des portions dûment étiquetées au congélateur.

Cuisiner

Salades, potages, gratins... les recettes sur frc.ch/gaspillage donnent de bonnes idées et invitent à la créativité culinaire!