

## Choisir malin pour moins jeter

Quand l'estomac crie famine, l'estimation des besoins réels devient difficile. Quelques précautions pour ne pas avoir les yeux plus grands que le ventre.

### Choisir la bonne quantité

Les buffets incitent à surcharger son assiette. Si vous voulez goûter de tout, commencez par une cuillère de chaque.

D'après Gastrosuisse, les restaurateurs acceptent de servir des portions réduites sur demande, pour un prix réduit. Osez demander cette option, rarement mentionnée sur la carte.

### Choisir ses accompagnements

Si vous n'appréciez pas un accompagnement, faites-le remplacer par un autre au moment de la commande. La plupart des restaurateurs sont conciliants.

### Partager

Vous êtes tenté par une entrée mais pensez que cela fait trop avec le plat principal? Partagez-la!

De même, le plat du jour est souvent trop copieux pour les enfants. Le partager pour une fraterie ou avec un adulte donne plus de liberté que les menus pour enfant souvent monotones et peu équilibrés.

### Commander à mesure

Attendez d'avoir terminé le plat principal avant de commander le dessert. Quitte à vous rendre compte que le «café gourmand» suffit amplement à combler votre envie de douceur.

## Emporter le reste du vin

De nombreux restaurants proposent d'emporter la bouteille de vin entamée. Osez demander, cela montre le respect du bon produit.

## Emporter le reste du repas

Demander à emporter les restes est chose courante aux Etats-Unis, moins en Europe, où on préfère commander la bonne quantité. Mais éviter au restaurateur de jeter les restes, c'est aussi respecter son travail.

