



Réussir ma cuisine zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Réduire les emballages



eau du robinet



café/thé
sans dosettes jetables



achats en vrac

Privilégier les alternatives réutilisables



bocaux



boîtes de conversation



carafe



boîte à tartines



boc'n'Rol



film en cire
d'abeille



couvre plat
en tissu



lavette en
microfibre



serviettes en
tissus

Opter pour des matériaux durables



bois
(cuillère, planche...)



inox
(passoire, bac à glaçons...)



fonte
(poêle, théière...)



verre
(plats, moules à cake...)

Éviter le gaspillage alimentaire



planifier mes menus



faire une liste de courses



acheter et cuisiner des quantités adaptées



examiner les dates de péremption



respecter la chaîne du froid



ranger correctement les aliments au réfrigérateur



préférer les fruits et légumes locaux et de saison



cuisiner sans déchet (fanés, épluchures)



accommoder les restes



utiliser les techniques de conservation des aliments (conserves, surgélation...)



au restaurant, demander un doggy bag

Privilégier le fait maison



collations



yaourt



boissons (eaux aromatisées / sirops / thé glacé)



produits ménagers (tablettes lave-vaisselle, nettoyant multiusage...)



Tawashi

Trier / Recycler



déchets organiques



papiers/cartons



verres



bouchons en liège



PMC

Composter

