



picque-nique
zéro
déchet

Quelques conseils p d'un pique-nique

Les bons outils

- ◇ boîtes hermétiques en plastique ou en verre, boîtes à tartine, gourdes
- ◇ serviettes en tissu
- ◇ couverts et verres réutilisables



Les trucs et astuces

LES COURSES

- ◇ évitez les achats non nécessaires au déjeuner. Regardez dans votre frigo avant de faire des achats : vous avez peut-être des restes à réutiliser pour votre pique-nique
- ◇ pensez à utiliser des produits locaux et de saison. Utilisez des fruits et légumes frais (à croquer ou en salade)
- ◇ utilisez un sac réutilisable pour le transport et pour faire vos courses
- ◇ privilégiez l'achat de produits grand format et en vrac pour éviter la production d'emballages inutiles. Vous pouvez séparer les produits en portions individuelles et les ranger dans des contenants réutilisables (pour les chips, le jus de fruit et les gâteaux par exemple)



pour la préparation de zéro déchet

LA PRÉPARATION DU PIQUE-NIQUE

- ◇ cuisinez des plats et gâteaux faits maison

Exemples : des salades de riz, pâtes, semoule, légumes, tartes et quiches froides, fromage et tous les ingrédients qui vous font plaisir + sauce vinaigrette stockée en bocal en verre. Des sandwiches et des tartines conditionnés dans des sacs en tissu ou dans des boîtes hermétiques

- ◇ prenez une portion adaptée et laissez la possibilité de se resservir
- ◇ choisissez des contenants en verre ou en plastique réutilisables et durables pour éviter les films plastiques alimentaires ou l'aluminium
- ◇ utilisez une glacière ou un sac isotherme pour garder les denrées périssables au frais
- ◇ pour les liquides, utilisez un thermos ou une gourde
- ◇ utilisez des couverts en métal et durables plutôt que des ustensiles en plastique jetable. Si vous utilisez des couverts jetables, lavez les et réutilisez les pour éviter de les jeter
- ◇ préférez les assiettes réutilisables
- ◇ utilisez des serviettes en tissu, qui peuvent être lavées et réutilisées
- ◇ transportez votre pique-nique dans un panier, un sac cabas ou un sac à dos



APRÈS LE PIQUE-NIQUE

- ◇ mettez de côté les restes et reconditionnez les pour les repas à venir
- ◇ utilisez vos épluchures de fruits et légumes et vos restes de repas pour le compost afin de produire de l'engrais et alléger la poubelle
- ◇ réutilisez certaines épluchures alimentaires en les transformant en snacks et plats familiaux

Exemples : chips de pommes de terre à partir des épluchures, gelée de pommes à partir des trognons et des épluchures...

Les conseils et astuces anti-gaspillage

- ◇ regardez ce qu'il reste dans vos placards et dans votre frigo pour adapter les courses au menu retenu et éviter les tentations lors des courses au magasin
- ◇ achetez en vrac / à la découpe pour obtenir la quantité nécessaire et pas plus
- ◇ vérifiez dans le magasin les dates de péremption et apprenez à décrypter les informations sur les emballages et particulièrement les dates de consommation des produits

DLC : Date limite de consommation

DDM : Date de durée minimale

- ◇ respectez la chaîne du froid en achetant les produits surgelés et réfrigérés en dernier lieu et en utilisant un sac isotherme ou une glacière
- ◇ rangez vos courses avec attention : les produits récents au fond et les produits anciens devant

Ayez le réflexe PEPS : Premier Entré Premier Sorti

- ◇ cuisinez astucieusement en adaptant les quantités en fonction des convives. Pensez à respecter les dosages
- ◇ conservez les restes et les réutiliser dans de nouveaux plats ou les congeler dans des boîtes hermétiques

RENSEIGNEMENTS ET CONSEILS
AUPRÈS DU SERVICE PRÉVENTION ET GESTION DES DÉCHETS
tél. : 02 40 07 66 32 • email : prevention-dechets@cc-chateaubriant-derval.fr