

**COMMUNIQUÉ**

**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

## **À la rescousse des aliments!**

**Saint-Hyacinthe, le 4 novembre**

Sauver les aliments avant qu'ils ne soient gaspillés, c'est possible! Contre le gaspillage alimentaire c'est une action concrète qui permet de diminuer à la source les quantités de matières organiques déposées dans le bac brun. La Régie vous suggère 3 astuces accessibles pour y parvenir!

### **Gérer les surplus**

Dans l'éventualité où vous ne prévoyez pas manger tous les aliments périssables que vous avez achetés, il suffit de les transformer. Les soupes, potages et compotes sont simples et rapides à préparer puis à congeler pour éviter les pertes. Ainsi vous ferez d'une pierre deux coups en évitant le gaspillage alimentaire et en ayant des repas prêts à consommer au moment opportun.

### **Cuisiner les «touskis»**

Composer le menu en fonction de ce qui se trouve déjà au réfrigérateur et au garde-manger. Les repas de type «touskis» sont vos meilleurs alliés pour cuisiner les aliments que vous avez déjà sous la main. Les «touskis» peuvent prendre différentes formes selon vos goûts : pizza, poke bowl, soupe-repas, sandwich, potage, crêpe-repas, omelette, rouleaux de printemps...

### **Congeler ou déshydrater**

Puisque parfois le temps manque pour apprêter les surplus, la congélation ou la déshydratation des aliments peut permettre de les conserver pour les consommer ultérieurement.

Finalement, pourquoi ne pas offrir les surplus à un voisin ou à un membre de la famille?

Pour davantage de trucs et astuces afin de réduire le gaspillage alimentaire, consultez le site de *J'aime manger, pas gaspiller Canada* au [www.lovefoodhatewaste.ca/fr](http://www.lovefoodhatewaste.ca/fr).

Composter c'est bien, mais consommer c'est tellement mieux!

**Source :** **Communications RIAM**  
**450 774-2350**  
[www.riam.quebec](http://www.riam.quebec)