



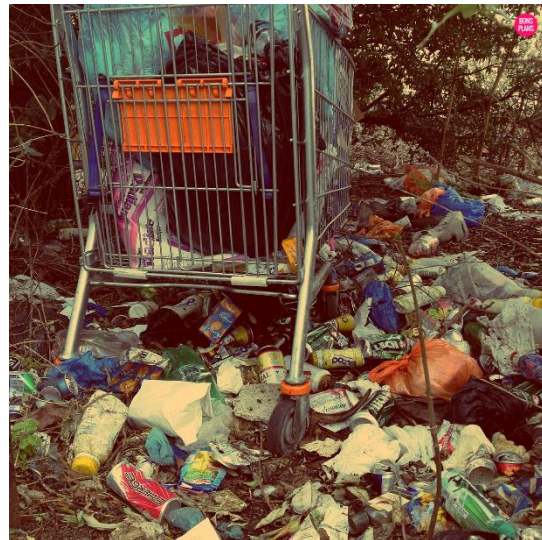
Tendance

Savoie Mont-Blanc //

Adieu poubelles et gaspillage, je fais des économies !

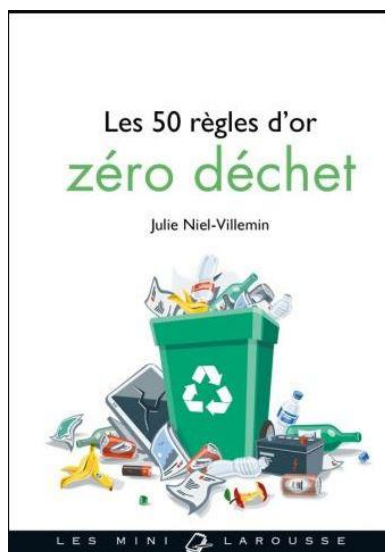
17 janvier 2018 | Valérie Blanc

Comme vous pouvez le lire dans le dernier numéro de Tendance, **Sonia Ezgulian** recycle les épluchures et cela n'a rien de dégradant, bien au contraire ! Pour continuer sur cette bonne lancée, il y a mille et une combines pour faire du bien à la planète et par la même occasion à son porte-monnaie. Certaines nécessitent plus de temps, mais si la volonté y est, on trouve toujours ce temps ! Pour vous aider, au quotidien, voici 3 « amis » !



coombesy / Pixabay

C'est un petit bouquin que l'on peut mettre dans le sac, pour toujours avoir l'esprit en alerte. « **Les 50 règles d'or, zéro déchet** » vous apporte une foule d'idées que l'on pourrait juste, dans moult cas, appeler du bon sens. Du matin au soir, en toutes circonstances, Julie Niel-Villemin a des solutions !



Des idées parmi tant d'autres !



Deuxième cas de figure, je gaspille à qui mieux-mieux ! Fini ce temps ma cocotte... Deuxième ouvrage nécessaire, « Zéro Gaspi ». En suivant la stratégie exposée, vous parviendrez à gérer votre budget nourriture et vous apprendrez à mieux manger sans vous priver !



C'est écrit dessus ! Lire les étiquettes

E471 et dextrose par-ci, lécithine de soja et amidon de maïs par-là... les étiquettes nous font perdre notre latin. Et pourtant, pour savoir ce que vous mangez, c'est par là qu'il faut commencer.

Ingrédients : 8 critères pour un choix judicieux

- 1) LA TAILLE DE LA LISTE EST RAISONNABLE.** Si les lignes n'en finissent plus, ce n'est pas très bon signe. **SEPT COMPOSANTS, C'EST L'IDÉAL.**
- 2) VOUS COMPRENEZ LA PLUPART DES MOTS.**
- 3) LES TROIS PREMIERS INGRÉDIENTS VOUS INSPIRENT CONFIANCE.** Fiez-vous à votre **INSTINCT**. Sachez aussi que l'ordre de l'énumération dépend des proportions : les premiers ingrédients sont toujours présents en plus grande quantité.
- 4) TROP DE « E » N'AUGURE RIEN DE BON.** Les additifs qui répondent aux doux noms de E143, E321, E950... donnent une belle allure aux

Voilà une occasion où il faut savoir prendre son temps...

Pour finir, on a souvent tendance à en faire trop côté cuisine. On n'a trop acheté, il y a des restes ? Et alors ! On les met sous vide. La conservation s'en verra allongée et ils ne perdront rien de leur saveur. Avec la machine fraîcheur de Foodsaver, c'est simple comme bonjour. Un petit sac, une petite boîte, un clic et hop l'affaire est dans le sac !





Tout ceci, même si nous sommes le 17 janvier, pourrait vous inciter à prendre une vraie, grande et pérenne bonne résolution pour cette nouvelle année !

→ **Les 50 règles d'or, zéro déchet**

Editions Larousse

Prix : 3.95€

→ **Zéro gaspi !**

Editions Larousse

Prix : 6.95€

→ Le prix de vente conseillé de la Machine Fraîcheur FFS010X est 89,99€. Sont inclus avec la machine 5 sacs de mise sous vide de 0,95L et 1 boîte alimentaire fraîcheur de 700ml. Vous trouverez la liste des revendeurs de la marque ici : www.foodsaver.fr/retailers.aspx

Lire l'article en version originale :

<https://www.tendance-savoie-mont-blanc.fr/adieu-poubelles-gaspillage-fais-economies/> (consulté le 21/10/2018)