

Checklist Anti-Gaspillage

Cuisi'Frigo - cuisifrigo.com

Avant les courses

- Faites l'inventaire du frigo et du placard
- Planifiez 3 a 4 repas de la semaine
- Ecrivez une liste et tenez-vous-y
- Ne faites jamais les courses affame

Au retour des courses

- Rangez les produits anciens devant, les nouveaux derriere (FIFO)
- Decoupez et congelez la viande en portions
- Lavez et sechez les herbes, conservez-les dans un verre d'eau
- Notez les dates de peremption sur un tableau visible

Chaque semaine

- Un repas 'frigo vide' pour ecouler les restes
- Transformez les legumes moches en soupe ou sauce
- Pain rassis = croutons, chapelure ou pain perdu
- Congelez ce que vous ne mangerez pas sous 48h

Astuces bonus

- Les bananes trop mures : pancakes ou banana bread
- Les blancs d'oeuf se congelent tres bien
- Un citron presse releve n'importe quel reste
- Photographiez votre frigo avec Cuisi'Frigo pour des idees recettes instantanees

