



Les in-dix-gestes

Les portions

- **Doser** correctement les produits (penser à regarder les précautions notées sur les emballages).
- **Minimiser les portions** quitte à se « rattraper » sur un autre produit.

Les restes

- Faire un cake, une tarte ou un gratin, une purée, une omelette pour le salé, un crumble ou une compote pour le sucré sont autant d'idées de recettes pour **accueillir les restes**.
- Penser à **la congélation** des portions restantes pour les ressortir lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner.

Le rangement dans le frigo

- Prendre garde à la **chaîne du froid** (penser à prendre un sac isotherme et à choisir les produits frais en dernier lors de vos courses).
- Ranger convenablement les produits dans le frigo suivant les zones de froid.

La date limite

- **Surveiller** les produits dans le placard (prendre les produits à date courte en premier).
- Un produit à D.D.M.* passée est encore consommable sans risque sanitaire (produits secs, sucre, sel, aromates...).

*Date de Durabilité Minimale

La stratégie marketing

- Faire une **liste de courses** adaptée à la planification des repas et s'y tenir !
- Se laisser tenter par les **puits et les légumes «maches»** qui sont aussi bons que les autres.

Plus d'infos sur
www.epie-haut-jura.org