

Mise à jour de cette page :
 Ma recette anti-gaspi : Une méthode simple et efficace pour se nourrir
 29/01/2026

MA RECETTE ANTI-GASPI
 Une méthode simple et efficace pour se nourrir sans gaspiller

Vider des assiettes à moitié pleines dans la poubelle ou jeter des aliments périmés vous dérange ? Changer vos habitudes vous tente, mais vous ne savez pas par où commencer ? Suivez le guide !

ÉTAPE 1 - JE FAIS MON AUTODIAGNOSTIC

Objectif : mesurer la quantité de nourriture que vous jetez chez vous.
 Comment faire ? Choisissez le niveau qui vous correspond le mieux et suivez les instructions.

NIVEAU DÉBUTANT (Début)	NIVEAU CONFIRMÉ (Intermédiaire)	NIVEAU EXPERT (Maîtrise des habitudes)
QUEL MATÉRIEL ? 1 carnet ou agenda	QUEL MATÉRIEL ? 1 balance, 1 grande boîte, 1 carnet, 1 carnet	QUEL MATÉRIEL ? 1 balance, 1 grande boîte, 1 carnet, 1 carnet
QUELS ALIMENTS PRÉFÉRÉS EN COMPTÉ ? Ce que je préfère à manger mais que je ne jette pas	QUELS ALIMENTS PRÉFÉRÉS EN COMPTÉ ? Ce que je préfère à manger mais que je ne jette pas	QUELS ALIMENTS PRÉFÉRÉS EN COMPTÉ ? Ce que je préfère à manger mais que je ne jette pas
QUE DOIS-JE FAIRE ? 1. Noter chaque aliment jeté. + je prends une photo des restes ; + je mets dans un carnet mes notes : type d'aliment, quantité, où ça se trouve, pourquoi c'est jeté, etc. 2. Je jette en fin de journée. 3. Je note la quantité jetée. 4. Je vide la boîte et la carnet. 5. Je fais le total à la fin des 14 jours.	QUE DOIS-JE FAIRE ? 1. Je mesure les restes jetés dans la boîte et les liquides dans la carafe à chaque repas (y compris les restes de préparations). 2. Je jette en fin de journée. 3. Je note la quantité jetée. 4. Je vide la boîte et la carafe. 5. Je fais le total à la fin des 14 jours.	QUE DOIS-JE FAIRE ? 1. Je procède comme au niveau confirmé. 2. J'ajoute des commentaires pour trouver comment changer mes habitudes (ex. : je jette souvent du pain, + j'ajoute quelques préparations, + j'ajoute ou j'enlève des ingrédients des préparations, ...). 3. Je jette en fin de journée. 4. Je vide la boîte et la carafe. 5. Je fais le total à la fin des 14 jours.
A QUEL MOMENT ? À chaque repas	A QUEL MOMENT ? À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée	A QUEL MOMENT ? À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée
SUR QUELLE DURÉE ? 7 jours	SUR QUELLE DURÉE ? 14 jours	SUR QUELLE DURÉE ? 14 jours

On jette en moyenne 30 kg de nourritures chaque année. Mais vous, comment faites-vous ? Comment éviter de jeter sur les quantités réellement jetées chez soi et trouver des pistes ? L'ADEME propose une méthode simple et efficace à faire soi-même. [résumé d'auteur]

Ressources pour comprendre et transmettre

Consulter la brochure
<https://www.ademe.fr/recette-anti-gaspi>

Format :
 Brochure

Année :
 2019

Auteur :
 Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

Editeur :
 Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie