

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 !

ETAPE 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.

30 KG
 de nourriture jetés par personne en moyenne chaque année (France)

NIVEAU DÉBUTANT (Début)	NIVEAU CONFIRMÉ (Intermédiaire)	NIVEAU EXPERT (Maîtrise des habitudes)
<p>QUEL MATÉRIEL ? 1 carnet ou agenda</p> <p>QUELS ALIMENTS PRÉPARER EN COMPTÉ ? Ce que je prépare à manger mais que je ne jette pas.</p> <p>QUE DOIS-JE FAIRE ? 2. Noter chaque repas. + je prends une photo des restes ; + je note dans un carnet mes notes : type d'aliment, quantité ; + j'entraîne un agenda avec des notes similaires à ce que je note ; + je note dans un carnet mes notes ; + je note dans un carnet mes notes ; + je note dans un carnet mes notes ;</p> <p>A QUEL MOMENT ? À chaque repas</p> <p>sur QUELLE DURÉE ? 7 jours</p>	<p>QUEL MATÉRIEL ? 1 balance, 1 grande boîte, 1 carnet, 1 carnet</p> <p>QUELS ALIMENTS PRÉPARER EN COMPTÉ ? Ce que je prépare à manger mais que je jette.</p> <p>QUE DOIS-JE FAIRE ? 1. Je mesure les restes jetés dans la boîte et les liquides dans la canette à chaque repas ; 2. Je jette en fin de journée ; 3. Je note la photo des restes ; 4. Je note la boîte et la canette ; 5. Je fais le total à la fin des 14 jours.</p> <p>A QUEL MOMENT ? À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée.</p> <p>sur QUELLE DURÉE ? 14 jours</p>	<p>QUEL MATÉRIEL ? 1 balance, 1 grande boîte, 1 carnet, 1 carnet</p> <p>QUELS ALIMENTS PRÉPARER EN COMPTÉ ? Ce que je prépare à manger mais que je ne jette pas ; ce que je jette ; ce que je jette ; ce que je jette ;</p> <p>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 des quantités précises) ; + j'ajoute ou j'enlève des notes après les instructions ;</p> <p>A QUEL MOMENT ? À la fin de chaque repas + pesée en fin de journée.</p> <p>sur QUELLE DURÉE ? 14 jours</p>

On jette en moyenne 30 kg de nourritures chaque année. Mais vous, comment faites-vous ? Comment faire pour 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