

**JE NE SUIS PAS RADINE...
MAIS ÉCONOME**

— Témoignage, biographie —

PRATIQUE

**JE NE SUIS PAS
RADINE...
MAIS ÉCONOME**

Kate ABILLY

ECHO Editions
www.echo-editions.fr

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droits. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction Artistique : Émilie COURTS
Photo de couverture : EC Média.

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-490775-86-6

NOTE PRELIMINAIRE

Les propos tenus dans cet ouvrage sont le résultat d'une réflexion de l'Auteur et ne reflètent en aucun cas une généralité, une réalité ou une prise de position de l'Éditeur.



LE REPAS

1. FAIRE DES ECONOMIES AU QUOTIDIEN EN CUISINANT DE GROSSES QUANTITES.

C'est presque le même temps et surtout la même énergie pour cuisiner pour 4 ou pour 12, donc cuisinez pour 12 : vous mangez le repas et ensuite, congelez les restes.

Le lendemain, vous économisez du temps, et de l'énergie : réchauffer un plat, c'est 2 ou 3 minutes à pleine puissance, alors que faire bouillir des légumes, et cuire le poulet à nouveau à la poêle, c'est beaucoup plus d'énergie.

2. CHASSE AU GASPILLAGE

Beaucoup plus flagrant pour les familles, la chasse au gaspillage vous fera économiser plusieurs dizaines d'euros par mois, voire plus pour les grandes familles.

Qui n'a jamais jeté des yaourts périmés ? De la charcuterie qui a une drôle de couleur ? Deux tranches de jambons séchés oubliés au fond du frigo ? Tout cela, ce sont des euros littéralement jetés à la poubelle. Pourtant, des astuces simples existent pour arriver à pratiquement ZÉRO gaspillage :

Faites vos menus à l'avance

De cette façon, vous n'achetez que ce dont vous avez réellement besoin ;

Achetez à la coupe ou au détail

Avez-vous vraiment besoin d'un paquet de 15 tranches de rosette ? Alors que vous pouvez en acheter que 3 à la coupe...

Cuisinez!

On ne le dira jamais assez, non seulement c'est meilleur pour la santé, mais c'est aussi moins cher. Dites adieu une bonne fois pour toutes aux produits industriels à passer au micro-ondes ;

Organisez vos rangements et votre frigo

Lorsque vous revenez de course, ne mettez pas vos derniers achats devant. Mettez-les derrière vos produits précédents. Il y a de fortes chances que vos derniers achats périssent après ceux que vous avez déjà en stock ;

Méfiez-vous des offres et lots

Certes, les lots permettent de baisser le coût unitaire du produit, mais ils ont aussi tendance à entraîner une surconsommation. Aviez-vous vraiment besoin de ce pack de 3 x 16 petits-suisseurs qui périssent dans 7 jours ?

3. REDUISEZ LA NOURRITURE RAPIDE

Comment être radin ? Les surgelés, les trucs à mettre au micro-ondes, la nourriture de pacotilles... tout ce qui est emballé et préparé pour votre confort est non seulement plus cher que quelque chose que vous cuisineriez vous-même, mais a également plus de chances d'être moins sain. Je ne dis pas de les éliminer complètement, mais de réduire leur consommation.

Cuisinez en avance

Si vous avez un jour de libre dans la semaine (ou même dans le mois), cuisinez votre