Comment bien doser les aliments ?

Pour une personne adulte, on dosera par exemple :
* Laitue : un bol (type bol de céréales)
* Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies
* Riz : 1/4 de Mug
* Pâtes : un verre à moutarde
* Poisson : 140 g
* Brocolis : 2 « bouquets »
* Pommes de terre : 5 petites pommes de terre

Tableau des équivalences

1 grand bol	350g	40 cl
1 assiette creuse	250 à 300g	25 cl
1 mug	200 à 250g	20 à 25 cl
1 pot de yaourt	125g	15 cl
1 tasse à café	100g	10 cl
1 v. à moutarde	100g	20 cl
1 v. à liqueur	30g	3 cl
1 c. à soupe	15g	1,5 cl
1 c. à café	5g	0,5 cl

Quelques astuces pour conserver les aliments

-Raviver les Salades: mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant 3/4 heure.
-Pour conserver son pain moelleux ou des biscuits : dans une boite avec une moitié de pomme.
-Conserver sa crème fraîche : Pour conserver plus longtemps la crème il suffit de la transférer dans un pot hermétique et elle se gardera un mois au frigo.
-Pour rendre croquants des légumes défraîchis : les couper, les laver, et les laisser tremper un nuit dans de l'eau au frigo.
-Pour conserver un citron entamé : saupoudrer la partie entamée avec du sel.
-Boissons gazeuses : Pour éviter que le gaz ne s'échappe, il suffit de les placer dans le réfrigérateur le goulot en bas.

Cuisiner astucieux

- **Cuisiner les bonnes doses !**
Le site Love Food Hate Waste propose un « Portion calculator », qui donne la quantité de nourriture à cuisiner en fonction des mangeurs.

- **Accommoder les restes !** Il existe des recettes très faciles : salades froides pour les pâtes, gâteaux pour finir les œufs et le beurre, pain perdu pour le pain rassis etc.

Voici quelques sites qui proposent des recettes en fonction des ingrédients dont vous disposez :
> www.miam-miam.fr
> www.quefaireavec.com
> www.taty.be
> www.marmiton.org

Pour en savoir plus :
http://www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/home-gaspillage.html
http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire
http://optigede.ademe.fr/bao-gaspillage-alimentaire
http://www.green-cook.org/

Le site d'Aux Goûts du Jour :
http://www.agdj.fr