

# On peut tou·te·s s'engager pour la planète, un geste à la fois

- Je mange de la viande 1 fois par semaine
- Je réduis drastiquement ma consommation de viande rouge
- J'arrête de manger de la viande et du poisson
- Je trouve des alternatives aux produits laitiers
- Je ne mange plus que des œufs certifiés biologiques
- Je teste des alternatives végétaliennes
- Je cuisine de nouvelles recettes végétaliennes
- Je boycotte les poissons venus de loin
- Je parle de la Fourchette Bleue à mon poissonnier
- Je teste 4 espèces marines locales grâce à la Fourchette Bleue
- J'achète toujours du café et des bananes labélisés équitables
- Je boycotte l'huile de palme
- Je cuisine moi-même un aliment que j'ai l'habitude d'acheter transformé
- Je supprime un fruit exotique de mon alimentation
- Je privilégie les fruits et légumes de saison et locaux
- Je participe à une conférence gratuite 'À vos frigos' pour apprendre à lutter contre le gaspillage alimentaire
- J'achète mes fruits et légumes préférés certifiés biologiques
- Je découvre les marchés fermiers ou producteurs locaux proches de chez moi
- Je teste un panier producteur pour voir si la formule me convient
- J'achète un produit 'moche' par semaine pour l'intégrer dans mes recettes
- Je planifie au moins 3 repas dans ma semaine
- Je fais des listes d'épicerie complètes et je m'y tiens
- Je mange avant d'aller à l'épicerie
- J'identifie un aliment que j'ai l'habitude de gâcher et je mets en place un plan d'action ciblé
- Je fais mon premier bac à glaçons d'herbes aromatiques
- Je découvre un légume local que je n'ai jamais cuisiné
- Je mets un panier « Mangez-moi vite » en haut de mon frigo
- Je fais l'inventaire de mon congélateur que je complète
- Je range mon frigo pour y voir plus clair
- J'apprends à apprêter mes restes pour ne plus gaspiller
- Je teste les applications Food Hero et Flashfood
- Je transforme les fruits et légumes estivaux pour en profiter toute l'année
- Je participe à une sortie glanage entre amis ou en famille
- J'achète en vrac mes produits non-périssables
- Je teste la consigne sur des aliments préparés
- J'apporte ma tasse à café réutilisable partout avec moi
- Je note mes recettes d'été et d'hiver préférées pour manger local
- Je teste des substituts locaux à des produits venant de loin
- Je fais pousser mes propres herbes aromatiques
- Je me renseigne sur la provenance et le mode de production de mes aliments