

Fiche  
tuto

## Organisation de la cuisine

*Réduire ses déchets, utiliser moins d'énergie, entretenir (presque) sans produits chimiques...*

**1-** Utiliser des **sacs à vrac** pour faire ses courses et des bocaux pour le stockage. Acheter si possible des **produits locaux sans emballage** : par exemple au marché **directement aux producteurs**. Il existe également plusieurs **AMAP** à Balma : pour les légumes, la viande, le lait, les œufs...



**2- Cuisine** : pour limiter le temps de cuisson :

Couper les légumes en petits morceaux – ils cuiront plus vite.  
Mettre un couvercle pendant la cuisson – mais surveillez bien pour éviter les débordements.  
Utiliser l'inertie de chauffe des plaques de chauffe et du four.  
Utiliser une marmite norvégienne.

**3- Composter ses déchets :**

si on a un jardin se procurer un composteur auprès de Toulouse Métropole.  
Si on est en appartement voir avec le syndic pour l'installation de composteurs collectifs.  
Le composte qu'on obtient ainsi est utilisable pour **enrichir les plantations en nutriments**.



**4- Pour la vaisselle à la main** utiliser une **brosse et un savon de Marseille**.

Comme **nettoyant ménager** utiliser notre recette à base de savon noir, vinaigre blanc et agrume (cf fiche recette disponible sur notre site). QR code ci-dessous.



**Conseil** Evitez d'acheter des équipements, **participez à nos ateliers**, ou faites vous **prêter le matériel** par des amis, de la famille et/ou des voisins. Privilégiez le récup à l'achat. Si vous devez acheter : privilégiez l'achat de seconde main.

**Remarque** Ne pas se décourager !!! Faire ce qu'on peut, dans la **bienveillance** !!!

**Economies** : *A qualité égale les produits en vrac sont moins chers. En limitant les temps de cuisson on économise de l'énergie. Les produits d'entretiens vendus dans le commerce ne sont pas que polluants ils sont aussi très chers par rapport aux solutions que nous proposons.* ☺

### ATTENTION !

Les conseils ci-dessus sont le fruit de notre expérience et de notre utilisation, mais ils peuvent ne pas convenir à toutes les situations. Soyez prudents, ne les utilisez que s'ils sont adaptés à votre situation.

