

## EN CUISINE

### Les déchets

Quatre grandes catégories sont à prévoir dans ta cuisine :

- Le verre : des conteneurs à verre sont à ta disposition sur le campus !
- Recyclable : à toi de prévoir ton sac pour y trier plastique, papier et quelques autres élus. Un guide de tri t'a été remis lors de ton arrivée à l'école ; en cas de perte, tu peux en demander à la mairie, sinon, ~~Google~~ Ecosia est ton ami !
- Le compost : coquilles d'œuf, épluchures, sachets de thé, pain rassis, mouchoirs, presque tout y passe ! [Pour savoir ce que tu peux mettre au compost, c'est par ici!](#)
- Les déchets ménagers : là c'est à toi d'agir au quotidien pour en produire le moins possible.

### L'essuie-tout, les lingettes nettoyantes

Dans l'optique de réduire ses déchets, les objets à usage unique sont bien évidemment à bannir. A privilégier donc :

*Pour laver les surfaces :*

- L'éponge ; doit-on vraiment vous expliquer comment on utilise une éponge ?!
- La lavette en microfibre, carré de tissu absorbant auquel la poussière et autres particules adhèrent. Nettoyage à l'eau et au savon ; séchage rapide.
- L'essuie-tout lavable : un assortiment de feuilles absorbantes lavables, avec une texture analogue à celle de l'essuie-tout classique.

*Pour s'essuyer les mains :*

- Une serviette, tout simplement

### Le film plastique

Pour conserver ses plats aussi longtemps que possible et éviter le gâchis, de nombreuses aides à la conservation I2D sont possibles :

- Le tupperware : n'importe quelle boîte en plastique propre et hermétique fait l'affaire (par exemple : un bac à glace récupéré). Cependant, pour pouvoir réchauffer les aliments au sein même de leur récipient, privilégier les boîtes en verre.
- Le film alimentaire imperméabilisé par de la cire d'abeille (ou Bee Wrap, pour les intimes) : il s'agit d'un tissu imprégné de cire d'abeille, malléable (chauffer légèrement si nécessaire), qui s'utilise de façon analogue au film plastique classique. Lavable, naturellement.
- Les couvercles : un couvercle de casserole, une assiette, un bol retourné, ta vaisselle non utilisée peut dépanner !

### La vaisselle

Comme tout étudiant fauché mais distingué, tu as opté pour de la vaisselle véritable et des ustensiles de qualité, assortiment complet acheté à prix moindre chez Emmaüs. Mais comment récupérer tout ça efficacement sans abuser d'eau ou de liquide vaisselle ?

- Faire tremper sa vaisselle, toi-même tu sais, ça ramollit la pâte à crêpe cramée et autres erreurs culinaires, et le tout s'en va avec bien moins d'eau et d'huile de coude.
- Remplacer le liquide vaisselle par une version maison de ce dernier #DIY, ou bien par du savon de Marseille tout simplement.

- Des alternatives à l'éponge classique, polluante, à durée de vie limitée et non recyclable: l'éponge en fibres de bambou, le tawashi ou encore la classique brosse en bois et en fibres.
- Si tu es overbooké mais que tu as le budget, Bob le mini lave-vaisselle (Made In France) est fait pour toi. Il n'utilise que 2,4 litres d'eau par cycle, c'est-à-dire 5 fois moins qu'un lavage à la main !

### **Quelques conseils à adopter en cuisine**

Au quotidien, quelques habitudes sont bonnes à prendre pour faire un geste :

- Dégivrer son réfrigérateur et son congélateur régulièrement : une couche de glace diminue le transfert thermique entre l'air intérieur et le système de réfrigération, et augmente la consommation d'énergie.
- Débrancher ses appareils électroménagers lorsqu'ils ne sont pas utilisés : un appareil en veille, et même certains appareils éteints mais restés branchés consomment de l'électricité.