



Boîte à lunch écologique

Depuis quelques années, on trouve une grande quantité de produits emballés individuellement et à usage unique. Afin de diminuer le volume de déchets produits par les emballages non recyclables, nous devons éviter ces produits. Voici des conseils pratiques qui vous permettront de réduire considérablement la quantité de déchets produits par la boîte à lunch de vos enfants ou la vôtre.

- Au lieu d'acheter plusieurs petits contenants de yogourt, fromages, compotes de fruits, puddings jetables et autres, achetez en gros formats ou en vrac. Distribuez vous-mêmes les portions que vous mettrez dans des contenants réutilisables style « Tupper ware ». De plus, ce truc vous permettra d'économiser de l'argent considérablement à long terme.
- Au lieu d'emballer les sandwiches dans du papier cellophane, mettez-les dans des contenants réutilisables que vous pourrez simplement nettoyer.
- Au lieu d'acheter des petites boîtes de jus, achetez de gros formats et disposez-les dans des bouteilles réutilisables. Encore une fois, cette action vous permettra d'économiser votre argent.
- Au lieu de toujours acheter des barres tendres, faites vous-même des petites collations santé comme des galettes, muffins ou même des barres tendres maison qui seront meilleures, coûteront moins cher et ne produiront aucun déchet.
- Au lieu d'utiliser des ustensiles jetables, utilisez de vrais ustensiles que vous pourrez laver après.
- Utiliser une débarbouillette au lieu d'un essuie-tout qui ne sert qu'une fois.
- Au lieu de mettre le lunch dans un sac jetable, achetez une vraie boîte à lunch que vous pourrez utiliser des centaines de fois.

Souvenez-vous que ces trucs ne s'appliquent pas seulement aux lunchs de vos enfants. Un mode de vie écologique, c'est prendre en considération tous les petits détails et les appliquer à son mode de vie.

Pensez-y!

Recette de barre tendre maison

Ingrédients :

3 tasses gruau (prêt en 1 minute, de préférence)
1 tasse farine de blé
1/2 c. thé poudre à pâte
1 pincée de cannelle
3/4 tasse ou plus pépites de chocolat, de raisins ou d'amandes.(au goût du jour)
1/3 tasse huile
1/3 tasse eau
1 tasse miel
1 c. thé vanille

1. Mélanger les ingrédients secs ensemble ajouter la saveur du jour (chocolat, raisins, amandes...).
2. Mélanger au fouet les ingrédients liquides ensemble.
3. Incorporer le liquide au premier mélange, bien mélanger, étendre sur une plaque enduite d'anti-adhésif.
4. Cuire au four 15 à 20 minutes, à 350°F

Galettes Au Gruau Miam Miam

Ingrédients :

1/2 tasse (110 g) de beurre
1 1/4 tasse (250 g) de cassonade
2 c. à thé (10 ml) de vanille
2 oeufs
2 tasses (220 g) de gruau à cuisson rapide
1/2 c. à thé (1 g) de bicarbonate de soude
1 tasse (175 g) de farine tout usage

Les étapes :

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C)
2. Défaire le beurre en crème.
3. Ajouter la cassonade, les œufs et la vanille. Mélanger.
4. Dans un autre bol, mélanger ensemble le gruau, le bicarbonate de soude et la farine. Ajouter au premier mélange.
5. Déposer à la cuillère sur une plaque à biscuits, graissée.
6. Cuire à 350°F (180°C) pendant 15 à 20 minutes.