



VOUS ETES ICI : [CONSOGLOBE](#) > [TOURISME](#) > SÉLECTION LIVRE : ZÉRO GASPI !

## Sélection livre : Zéro gaspi !

Une mère et sa fille nous livrent dans un ouvrage pratique plein d'astuces pour limiter le gaspillage alimentaire et dépenser moins : c'est le livre "Zéro gaspi !"

Rédigé par [Pauline Petit](#), le 28 Apr 2017, à 7 h 00 min



Comment consommer mieux et vivre mieux tout en jetant moins ? C'est la devise de ConsoGlobe.com, mais aussi celle de Marie-Louise Bruyère et Yoneko Nurtantio, une mère et sa fille qui ont publié un petit ouvrage plein d'astuces zéro gaspi.

### Zéro gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux : le livre

On le sait, le gaspillage alimentaire est un désastre à la fois pour notre environnement, mais aussi pour notre porte-monnaie.

Or il peut être évité facilement grâce à des astuces au quotidien, dans notre cuisine et lorsque l'on fait ses courses. Pour les auteures, il s'agit de **consommer efficacement** et mieux manger sans se priver.

En effet, faire la chasse au gaspi ne signifie pas pour autant réduire sa consommation alimentaire : il s'agit simplement de faire ses courses et sa cuisine en adoptant quelques **réflexes zéro déchet**. Il s'agit aussi de bien accommoder les restes à travers plusieurs recettes.

La sélection de consoGlobe

Zéro gaspi: La Méthode pour vivre mieux en dépensant moins!

Larousse  
Prix EUR 6,95  
Publié le 2017/04/12

Acheter

### Les astuces zéro gaspi d'une mère et sa fille

Les auteures ne sont pas des intégristes du zéro déchet. Elles réussissent pourtant au quotidien à bien se nourrir tout en achetant bien et en **jetant très peu**. De ce comportement, elles en ont tiré un livre de poche, facile à emporter avec soi et bon marché (6,90€). Elles nous garantissent que cet investissement peut nous rapporter gros !

Une **méthode anti-gaspi** qu'elles considèrent « *infaillible* » pour consommer responsable, mieux déchiffrer les étiquettes, acheter au meilleur prix et cuisiner simplement. À mettre entre toutes les mains !