

Guide

alimentation durable
dans les restaurants de
l'administration



Table des matières

Introduction.....	3
1. Une alimentation durable.....	4
1.1 Qu'est-ce que l'alimentation durable ?.....	4
1.2 Donner de la visibilité à l'alimentation durable grâce à l'empreinte.....	4
1.3 La limite écologique : au- dessus ou en dessous ?.....	5
1.4 La moyenne hebdomadaire.....	5
1.5 Des plats de légumes belges.....	5
1.6 Une alimentation saine.....	6
2. Un an d'alimentation durable.....	8
2.1 Un accompagnement personnalisé du restaurant.....	8
2.2 Informations concernant l'alimentation	8
3. La cuisine passe à l'action.....	9
3.1 Entretien préliminaire	9
3.2 Évaluation initiale.....	9
3.3 Atelier de cuisine.....	9
3.4 Déclaration d'intention 'Vers un restaurant durable'.....	9
3.5 Formation consacrée à la cuisine végétarienne (sept-oct).....	10
3.6 Élaboration du plan d'action.....	10
3.7 Comment composer un menu hebdomadaire durable.....	11
3.8 Fournisseurs.....	13
3.9 Formation sur le thème des aliments de saison (dec-jan).....	13
3.10 Évaluation et ajustement.....	14
3.11 Communication.....	15
4. Prix de revient.....	16
5. Goût et valeur nutritive.....	17

Introduction

Nos habitudes alimentaires ont un impact sur l'**environnement**. La production d'aliments (végétaux et animaux) coûte en énergie et en eau. Dans le but d'augmenter la productivité, on a souvent recours à des engrais chimiques et à des pesticides. Les produits sont transportés, souvent sur de longues distances, et sont ensuite transformés en produits alimentaires divers avant d'atterrir dans notre cuisine.

Ce que nous mangeons a aussi un impact sur notre **santé**. Songez au simple fait de consommer abondamment des fruits et des légumes frais. Ceux-ci apportent à notre corps les fibres, les vitamines et les minéraux nécessaires pour une bonne santé. Souvent, le choix d'une alimentation saine va de pair avec le choix d'une alimentation durable : vous économisez énergie, eau et matières premières en préférant une plus grande portion de légumes à beaucoup de viande.

Un nombre croissant de **clients** sont de plus en plus conscients de ces problèmes environnementaux liés à l'alimentation et sont demandeurs d'une offre durable dans le restaurant où ils prennent leur repas, parfois tous les jours. Ce même groupe de clients opte pour un plat du jour léger et sain.

Onze restaurants de l'administration fédérale participent à ce projet. Ce qui représente près de 3600 repas par jour et nécessite l'achat journalier d'1,8 tonne de nourriture/matières premières pour le seul plat du jour. Et c'est sans compter les boissons, entrées, soupes, snacks et desserts. Les restaurants des collectivités peuvent donc faire une différence. Comment ? C'est ce que vous pourrez découvrir dans ce guide.

1. Une alimentation durable

1.1 Qu'est-ce que l'alimentation durable?

Une alimentation durable est une alimentation pour laquelle on utilise peu d'énergie et dont l'impact sur l'environnement est limité.

Si on tient compte de cela, on arrive alors aux 5 principes suivants:

1. une réduction des kilomètres en privilégiant les fruits et légumes de saison locaux
2. une réduction de la consommation d'eau et d'énergie en préférant les protéines végétales aux protéines animales
3. des méthodes de culture ayant un impact limité sur l'environnement : l'utilisation d'engrais chimiques et de pesticides de synthèse est interdite dans l'agriculture biologique
4. une agriculture honnête et juste: opter pour des produits issus du commerce équitable et des produits vendus en circuit court avec un minimum de maillons dans la chaîne
5. des repas variés et équilibrés privilégiant des produits moins raffinés.

1.2 Donner de la visibilité à l'alimentation durable grâce à l'empreinte

Nous donnons de la visibilité à la durabilité d'un repas à l'aide de quatre indicateurs qui, chacun, nous informent sur un aspect environnemental particulier :

- l'empreinte eau (E H₂O) montre la quantité d'eau qui est utilisée pour la production des ingrédients
- l'empreinte écologique (EE) évalue l'énergie et l'espace que la préparation du repas a nécessité
- l'empreinte carbone (ECO₂) donne une idée de la quantité de gaz à effet de serre émis
- la valeur énergétique (VE) indique la quantité d'énergie que vous apporte la consommation du repas

En utilisant ces indicateurs, vous pourrez suivre l'évolution de votre restaurant. C'est motivant pour le personnel de cuisine et pour le client qui visualisent leur contribution en optant pour des repas durables.

Un exemple

Lors de la Journée mondiale de l'Eau 2011, cinq hautes écoles ont proposé un repas durable. Nous avons calculé, pour un repas, une empreinte écologique de 14 m² et une empreinte eau de 1013 litres. En proposant moins de viande et en utilisant des légumes de saison, nous avons atteint, pour 2700 repas, un bénéfice environnemental de 37.800 m² et de 2.735.100 litres. (pour plus d'informations, voir l'annexe 2)

1.3 La limite écologique : au-dessus ou en dessous ?

Pour savoir ce qu'est exactement un repas durable, nous avons défini une valeur limite pour chaque indicateur :

- $EV \leq 10 \text{ m}^2$
- $WV \leq 1500 \text{ litres}$
- $KV \leq 1\text{kg}$
- $EW \leq 700 \text{ kcal}$

Nous considérons comme durables tous les repas chauds ayant une empreinte inférieure à ces valeurs.

Si vous servez un menu de la semaine classique, plusieurs repas dépasseront ces valeurs limites, comme par exemple une assiette de bœuf-pommes de terre-légumes.. D'autres repas, comme une pizza aux champignons, se situeront quant à eux à la limite, voire même en-dessous.

1.4 La moyenne hebdomadaire

Pour permettre suffisamment de variété dans les plats du jour, nous choisissons de travailler avec des menus durables répartis sur une semaine. Les valeurs limites pour chaque empreinte sont examinées en tant que moyenne hebdomadaire. Cela vous donne de la marge pour composer un menu de la semaine dans lequel on retrouvera aussi bien des repas ayant une empreinte supérieure à la valeur limite que des repas se situant en dessous. Vous pouvez vous-même calculer l'EE et l'E H2O d'un repas en allant sur www.empreinteau.be.

1.5 Des plats de légumes belges

Si pendant un an, vous proposez des menus hebdomadaires durables, c'est que vous avez appliqué plusieurs principes. Dans ce projet, nous mettons l'accent sur deux principes pour lesquels nous avons formulé un certain nombre d'actions:

Préférer les protéines végétales aux protéines animales

- chaque semaine, 20% de viande en moins pour les repas chauds contenant de la viande et au moins un plat du jour végétarien
- une augmentation du nombre de plats chauds végétariens d'au moins 5% par rapport à la situation initiale de chaque restaurant

Limiter les kilomètres parcourus en optant pour des fruits et légumes locaux et de saison

- au minimum 70% de légumes de saison et d'origine belge: au salad bar, sur les sandwiches et dans les repas chauds

1.6 Une alimentation saine

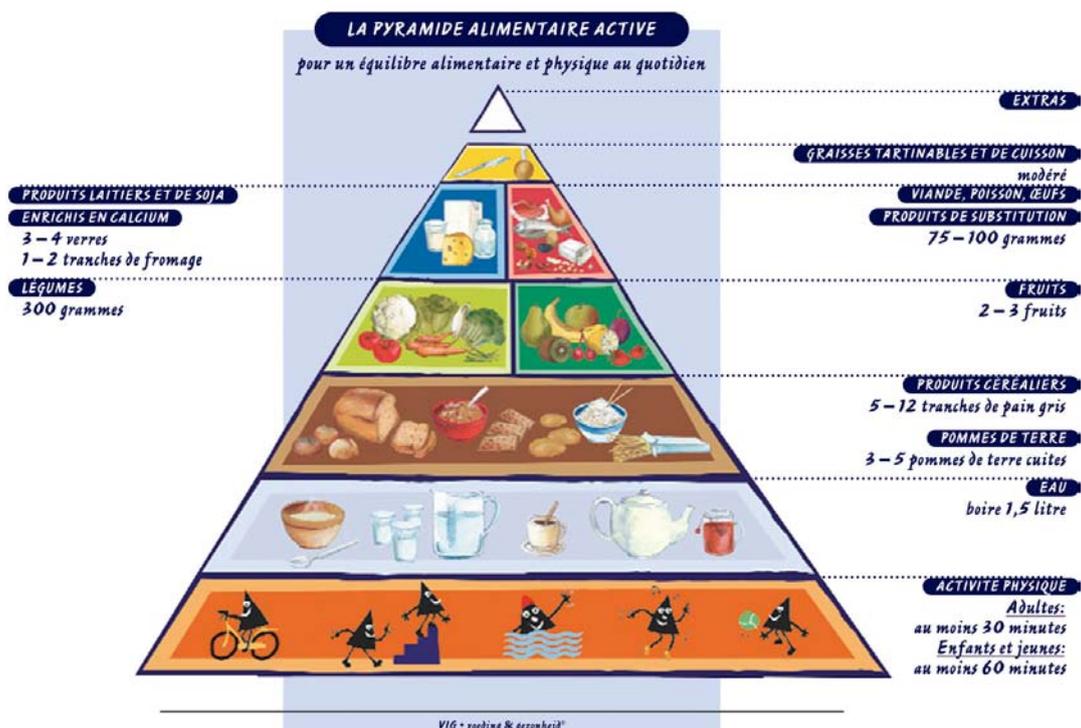
De plus en plus de restaurants de collectivités se définissent comme des lieux de restauration proposant une alimentation saine et de qualité. La chaîne Sodexo, par exemple, a rédigé une charte sur l'alimentation saine afin de répondre aux objectifs du Plan National Nutrition Santé (PNNS) . Des sondages menés auprès de la population belge révèlent en effet que nous consommons en moyenne trop de graisses saturées, de sel et de sucre, et trop peu de légumes, de fruits et de produits céréaliers complets. Or, une consommation trop élevée de graisses saturées et de sucres risque de déséquilibrer notre balance énergétique et peut entraîner surpoids ou obésité. La base d'une alimentation saine est une alimentation variée comprenant beaucoup de légumes, de céréales et de pommes de terre, assaisonnés avec un peu de matière grasse, et/ou accompagnés d'un peu de viande ou de poisson.

Dans ce projet, nous intégrons deux des recommandations du PNNS :

- opter pour plus de produits céréaliers complets
- limiter l'absorption de calories en utilisant moins de graisses saturées

Il est difficile de quantifier dans quelle mesure un repas est sain. Pour les repas que nous avons élaborés dans ce projet, nous avons à chaque fois mentionné la valeur énergétique en kcal. Tous ces menus sont faibles en énergie ou inférieurs à 700 kcal . Vous pouvez vous-même calculer la valeur énergétique des aliments en allant sur www.doctissimo.fr/asp/aliments/base_aliments/visu_index.asp.

La pyramide alimentaire illustre de façon claire les proportions entre les groupes de produits et constitue un bon moyen de communication. Pour plus d'infos: Laurence.Doughan@health.fgov.be.



L'empreinte écologique (EE)

Les sols fertiles, les carburants fossiles, l'eau, l'air propre, les endroits où entreposer les déchets, ... tout cela n'est disponible que de façon limitée. L'empreinte écologique d'une personne indique la superficie qui est utilisée par cette personne pour pouvoir vivre.

L'empreinte carbone (ECO₂)

La planète se réchauffe sous l'effet des émissions de gaz à effet de serre. Nous sommes très dépendants du pétrole, ce qui entraîne des concentrations élevées de CO₂ dans l'atmosphère. Mais le réchauffement de la planète n'est pas seulement dû au CO₂ : il est également intensifié par le méthane (provenant des ruminants et des bactéries) et l'oxyde d'azote (provenant entre autres des carburants et des engrais). Afin de rendre le tout mesurable, on convertit tous les gaz à effet de serre en équivalents CO₂ de sorte à pouvoir donner, à l'aide d'un seul indicateur, une vue globale du réchauffement climatique. C'est ce qu'on appelle l'empreinte carbone.

L'empreinte eau (E H₂O)

L'empreinte eau est une mesure utilisée pour quantifier la consommation d'eau d'un produit tout au long de son cycle de production, nous donnant une idée de la quantité d'eau cachée (ou virtuelle). Nous consommons chacun 7.400 l d'eau par jour ; nous utilisons 120 de ces litres d'eau potable pour la cuisine, la douche et la lessive. La consommation d'eau la plus importante se cache là où l'on ne s'y attend pas : dans la production, la distribution et la transformation des articles d'habillement, des appareils et des aliments. Cette importante consommation d'eau virtuelle cause des problèmes, pas encore chez nous directement, mais au Kenya, par exemple, lieu de production par excellence des haricots verts frais.

La valeur énergétique (VE)

La quantité d'énergie présente dans notre alimentation est exprimée en kilocalories (kcal ou Cal) ou en kilojoules (kJ). Les protéines, les graisses (ou lipides) et les glucides (ou hydrates de carbone) nous fournissent de l'énergie. Un adulte gardera un poids constant si la quantité d'énergie absorbée est égale à la quantité d'énergie dépensée.

Une alimentation saine est constituée d'un mélange de sources d'énergie, dans les proportions suivantes:

- 55% de glucides
- max. 35% de lipides (dont max. 10% de graisses saturées)
- 10 à 15% de protéines

2. Un an d'alimentation durable

Convertir un restaurant collectif à l'alimentation durable ne se fait pas en un jour. Bien des facteurs interviennent dans cette conversion. Le parcours que nous proposons ici se fait sur un an. Au terme de cette période, vous aurez acquis suffisamment de connaissances pratiques et de notions de base pour poursuivre vous-même la démarche. La conversion à l'alimentation durable ne s'arrête pas non plus après un an; une attention constante sera nécessaire pour passer en revue l'offre des fournisseurs en produits durables, pour tester de nouvelles recettes, pour échanger les bonnes pratiques et pour appliquer une bonne (stratégie de) communication à l'attention de vos clients.

2.1 Un accompagnement personnalisé du restaurant

Dans ce projet, un accompagnement personnalisé pour chaque restaurant est assuré par les collaborateurs d'Ecoconso, Ecolife et Velt en charge du projet (voir annexe 9). Chaque restaurant participant bénéficiera de l'expertise d'un coach. Vous pourrez vous adresser à ce coach pour :

- un accompagnement lors de l'entretien préliminaire et l'élaboration du plan d'action
- le calcul des empreintes des repas
- des questions au sujet de l'alimentation durable, des fournisseurs, des formations, ...

2.2 Informations concernant l'alimentation durable

2.2.1 Fiches pratiques

Des conseils et préparations portant sur différents thèmes vous seront donnés dans 8 fiches pratiques, qui seront mises à votre disposition lors des formations :

- comment préparer le tofu et le seitan
- des légumineuses au menu
- petites portions de viande et remplacement du bœuf
- burgers végétariens et autres plats végétariens cuisinés
- des céréales au menu (sarrasin, épeautre, millet, etc.)
- les salades selon le calendrier
- cuisiner avec des produits locaux
- un aperçu des légumes oubliés

2.2.2 Formations à l'attention des cuisiniers et du personnel de cuisine

Vous pourrez acquérir une expérience pratique lors des sessions de formation. Accompagnés d'un cuisinier expérimenté dans la préparation de repas durables, vous préparerez des repas durables simples et délicieux.

3. La cuisine passe à l'action

3.1 Entretien préliminaire

Au cours d'un entretien, le cuisinier et le gérant feront la connaissance de leur coach. Quant au coach, il se familiarisera avec le fonctionnement du restaurant et cherchera à connaître les motivations du cuisinier et du gérant. De cette façon, un accompagnement personnalisé pourra ensuite être mis en place.

3.2 Évaluation initiale

- la check-list sera complétée sur base des informations données lors de cet entretien (voir annexe 1) :
 - informations générales permettant de calculer le bénéfice global pour l'environnement et la santé
 - informations concernant l'alimentation durable. Choisissez pour cela un menu de la semaine. Notez tous les ingrédients pour 1 personne sur la deuxième feuille de la check-list.
- On dressera une liste des fournisseurs avec lesquels le restaurant travaille
 - Sur base de ces documents, le coach calculera quelle est la moyenne EE, E H2O, ECO2 et VE.

3.3 Atelier de cuisine

Tous les restaurants participants (cuisinier, gérant, responsable de la communication) seront invités à participer à un atelier de cuisine collectif. Au cours de cet atelier, les coachs expliqueront en quoi consiste le projet.

Lors d'une démonstration donnée par deux chefs cuisiniers, suivie d'une dégustation, les cuisiniers pourront se familiariser au concept de restaurant de collectivité durable.

Les calculs réalisés par le coach pour chaque restaurant seront remis au gérant et constitueront le point de départ pour l'élaboration du plan d'action.

3.4 Déclaration d'intention 'Vers un restaurant durable'

Vous pouvez utiliser la déclaration d'intention pour communiquer, tant au niveau interne qu'externe, au sujet des différents changements que vous allez introduire. Discutez de la déclaration d'intention avec vos collègues, signez-la et affichez-la de préférence dans le restaurant. Vous recevrez la déclaration d'intention lors de l'atelier de cuisine.

3.5 Formation consacrée à la cuisine végétarienne – donnée dans votre propre cuisine (sept-oct)

Quel est le rôle de la viande dans un repas et pour quelle raison diminuerez-vous la quantité de viande? Vous recevrez une réponse à cette question, ainsi qu'à de nombreuses autres lors de cette première formation. Cette formation s'adresse aux cuisiniers, au gérant ainsi qu'au personnel de cuisine.

Programme

- présentation des cinq fiches pratiques sur la réduction de viande
- préparation d'un plat végétarien
- discussion au sujet de la participation à la Journée du Développement Durable et au Jeudi Veggie
- passage en revue du plan d'action – 'des repas végétariens et diminution de la part de viande'

3.6 Élaboration du plan d'action

Après la formation, vous complétez le plan d'action ([annexe 5](#)). Vous noterez toutes les actions que vous allez réaliser. Optez pour des actions réalistes, mais qui représentent quand même une évolution appréciable par rapport à la situation actuelle. Tenez compte, lors de la planification, des semaines thématiques ou autres actions que le restaurant réalise déjà maintenant. Vous trouverez les informations générales concernant toutes les actions dans [l'annexe 6](#).

3.6.1 Des repas avec 20% moins de viande

Entrenez les étapes suivantes:

1. Déterminez le(s) jour(s) où vous souhaitez proposer un repas avec 20% moins de viande.
2. Déterminez à quel type de repas vous souhaitez appliquer cette action: plat du jour, sandwich, plat de pâtes, salade, ...
3. Déterminez le moment où vous commencerez. Prévoyez deux à trois semaines pour préparer l'action et déterminer le moment où vous débuterez.
4. Élaborez le menu pour les quatre premières semaines à compter du début de l'action. Servez-vous des recettes provenant de la formation, de [l'annexe 3](#) et des fiches 1 à 5.
5. Passez à l'action et faites le savoir. (voir [3.11 Communication](#))
6. Évaluez chaque semaine le déroulement de l'action. (voir [3.10 Evaluation](#))

20% moins de viande signifie

Repas initial

Nouveau repas

200 gr de viande

160 gr de viande

150 gr de viande

120 gr de viande

120 gr de viande

100 gr de viande

3.6.2 Un plat du jour végétarien par semaine

Le but, dans ce projet, est de proposer au moins un plat du jour végétarien par semaine, le jeudi. (voir Jeudi Veggie – asbl Eva). Même si vous proposez déjà un plat végétarien, nous vous conseillons, la première année, de limiter le nombre de ces plats. Cela vous permettra de vous familiariser avec les préparations et les produits propres à l'alimentation végétarienne et à arriver à un beau résultat.

1. Déterminez le moment où vous commencerez. Prévoyez suffisamment de temps pour préparer cette action. La Journée du Développement Durable, cette année le 20 octobre – une initiative du SPP Développement durable – constitue un point de départ intéressant.
2. Élaborez le menu ou adaptez le menu déjà élaboré pour les quatre premières semaines à compter du début de l'action. Vous pouvez vous servir des recettes provenant de la formation et des fiches 1 à 5.
3. Remarque : Veillez, quand même, à chaque fois proposer un plat de viande simple, en plus du plat du jour végétarien, de sorte que les clients puissent eux-mêmes faire le choix.
4. Passez à l'action et faites le savoir. (voir 3.11 Communication)
5. Évaluez chaque semaine la manière dont l'action s'est déroulée. (voir 3.10 Evaluation)

3.6.3 Des produits locaux et de saison

1. Déterminez le(s) jour(s) où vous souhaitez proposer des ingrédients locaux et de saison.
2. Déterminez à quel type de repas vous souhaitez appliquer cette action.
3. Déterminez le moment où vous commencerez. Prévoyez deux à trois semaines de temps de préparation.
4. Discutez avec votre fournisseur de l'offre de produits locaux de saison.
5. Élaborez le menu ou adaptez-le pour les quatre premières semaines à compter du début de l'action. Servez-vous des recettes provenant de la formation et des fiches 6 à 8.
6. Passez à l'action et faites le savoir. (voir 3.11 Communication)
7. Évaluez chaque semaine la manière dont l'action s'est déroulée. (voir 3.10 Evaluation)

3.6.4 Autre actions

- **Des repas légers** (servez-vous des exemples de recettes à faible valeur énergétique provenant des formations)
- **Des produits moins raffinés**
- **des ingrédients biologiques** (voyez avec vos fournisseurs s'ils disposent de tels produits ou contactez-en de nouveaux)
- **Des produits issus du commerce équitable** (voyez avec vos fournisseurs s'ils disposent de tels produits ou contactez-en de nouveaux)



3.7 Comment composer un menu hebdomadaire durable

Voici quelques pistes pour maintenir l’empreinte d’un menu hebdomadaire (plat du jour) à un bas niveau:

Poisson, viande et substituts

- 1 fois du poisson
- 1 fois de la viande rouge (bœuf ou agneau) ou de la viande hachée
- 1 à 2 fois de la volaille ou du porc
- 1 à 2 fois des plats végétariens: œufs, légumineuses, substitut de viande ou burger végétarien

Légumes

Tous les jours des légumes de saison: crudités, cuits ou en purée

Pommes de terre et céréales

- 3 fois des pommes de terre, des pâtes ou du riz, cuits à l’eau ou à la vapeur
- 1 fois des pommes de terre, frites
- 1 fois des pâtes complètes



Soupe

Tous les jours, avec des légumes de saison

Dessert

- 2 fois des fruits ou une salade de fruits de saison
- 2 fois des laitages (les jours où vous proposez un repas végétarien)
- max. 1 fois de la pâtisserie



3.8 Fournisseurs

L'offre de produits durables se développe. Le marché cible de mieux en mieux les besoins des restaurants de collectivités. Mais l'on peut encore beaucoup progresser, l'alimentation durable destinée aux restaurants de collectivités n'en est encore qu'à ses débuts. C'est en discutant avec vos fournisseurs des souhaits de votre restaurant que l'offre s'adaptera à la demande.

Il y a les gros fournisseurs, bien organisés (ex. Java) : souvent, leur offre en produits durables est assez limitée. Cela s'explique surtout par le fait que la demande elle-même est encore limitée. Mais petit à petit, les choses changent. Demandez des produits durables de sorte qu'ils les ajoutent à leur assortiment.

Les fournisseurs spécialisés dans les produits durables (ex. Biofresh) ne vendent pour leur part que des produits durables. Ils sont surtout intéressants lorsque vous achetez en grosses quantités.

Pour ce qui est des produits locaux, vous pouvez vous adresser à des fournisseurs, des petits producteurs ou des transformateurs locaux. Le stock qu'ils ont à écouler n'est généralement pas adapté aux restaurants de collectivités : convenez bien de ce que vous voulez et commencez par de petites commandes.

Pour plus d'informations à propos des fournisseurs de produits durables, allez sur:

- www.salonyourchoice.be
- www.duurzamegrootkeukens.be/pdf/fr/128-Fiche_pratique_9.pdf

Ces listes ne sont pas exhaustives. Vous pouvez vous-même ou avec l'aide de votre coach chercher des fournisseurs locaux.

3.9 Formation sur le thème des aliments de saison – donnée dans votre propre cuisine (dec-jan)

Quel est le lien entre légumes de saison et produits locaux ? Et comment bien présenter les légumes oubliés ?

Au programme

- présentation des fiches
- préparation d'un plat purement de saison
- évaluation de la Journée du Développement Durable et des actions déjà entreprises
- compléter le plan d'action pour les actions consacrées aux aliments de saison

3.10 Évaluation et ajustement

Entre-temps, évaluez les actions entreprises et apportez-y quelques améliorations en cas de besoin. Une évaluation-concertation est prévue en décembre avec tous les gestionnaires.

Vous pouvez vous servir des questions suivantes comme point d'ancrage:

Achat de nouveaux ingrédients

- Les bonnes quantités ont-elles été livrées?
- Le délai de livraison a-t-il été respecté?
- Le paiement a-t-il été effectué facilement?
- Les produits étaient-ils de bonne qualité?

Préparation du repas

- Le temps de préparation était-il comparable à celui d'un repas classique?
- La recette était-elle claire?

Vente

- Le nombre de plats vendus correspondait-il aux attentes de la journée?
- Quelle a été la réaction des clients? Étaient-ils satisfaits de cette initiative et du repas?

Communication

- Le personnel était-il informé de l'action et était-il motivé pour participer?
- Les clients ont-ils remarqué la/les action(s)? Dans le cas où vous avez distribué des dépliants, avez-vous une idée du nombre de clients qui en ont pris un?

Nouvelles perspectives

- Notez les choses qui peuvent être améliorées
- Notez vos réussites et comment vous pourriez encore les renforcer

La satisfaction du client !

Il est crucial évidemment que le client soit satisfait de ce que vous lui servez ; ce doit être le cas dès sa première expérience avec l'alimentation durable. Vous pouvez prendre note des réactions positives et impliquer les clients dans la démarche en laissant par exemple 5 à 10 de vos bons clients goûter gratuitement le repas durable une fois par semaine pendant un mois. Lors de l'invitation, informez les participants de l'objectif et demandez-leur s'ils sont ouverts à l'alimentation durable. La condition est qu'ils donnent un feed-back sur le repas.

3.11 Communication

Le planning et les moyens de communication

Il est très important de montrer à vos clients et à vos collègues les résultats des actions entreprises . Vous pouvez le faire au moyen d'affiches, de dépliants, ... ou encore de supports posés sur les tables. La communication doit se faire de façon méticuleuse et en suivant ces différentes étapes:

- Dès le début du projet, informez les clients des changements à venir. Vous pouvez vous servir de la déclaration d'intention, en l'accrochant à un endroit visible.
- À compter du moment où vous commencerez, assurez-vous qu'il y ait des informations au sujet de l'action que vous mettez à l'honneur cette journée-là. Vous pouvez communiquer les économies réalisées. Utilisez pour cela les calculs faits sur base du plat initial et les calculs après l'application de la ou les action(s). Ces données vous seront fournies par le coach. Multipliez ces deux chiffres par le nombre de plats que vous prévoyez vendre. La différence entre ces deux chiffres correspondra à l'économie. (voir [annexe 2](#) pour un exemple)
- Chaque année, en octobre a lieu la Journée du Développement Durable. Durant cette semaine-là, toutes sortes d'activités sont organisées sur le thème de l'alimentation durable. Une action "carte épargne" est spécialement organisée pour les restaurants collectifs. Chaque client qui remplit sa carte épargne avec six repas végétariens court la chance de remporter un magnifique prix. Du matériel d'affichage est prévu lors de l'action (affiches et présentoirs). L'action sera expliquée lors de l'atelier de cuisine.
- Tenez compte des campagnes existantes. Vous pouvez demander du matériel de communication auprès des différentes organisations qui œuvrent sur le thème de l'alimentation durable. On vous en donne un aperçu à [l'annexe 8](#).

Quelques conseils

- Veillez à bien vous concerter sur ce volet avec le responsable de la communication.
- Signalez , sur le comptoir, les produits durables.
- Déposez des dépliants ou des signets sur les tables; beaucoup de gens lisent volontiers quelque chose pendant ou juste après le repas.
- Assurez-vous que le personnel sache répondre aux questions du client concernant la campagne.
- Ne vous laissez pas décourager par une réaction négative. Tous les clients ne seront pas tout de suite emballés par un repas végétarien et devront s'habituer à de nouveaux goûts. Donnez-leur suffisamment de temps.
- Veillez surtout à ce que les repas soient délicieux et attrayants!

Communication interne

Une bonne communication avec le personnel de cuisine est capitale! Beaucoup de membres du personnel ne sont pas familiers avec le concept d'alimentation durable. Le personnel pourra la découvrir lors des deux formations. Après les formations, discutez avec le personnel de cuisine de ce que vous aurez appris et de la manière dont votre restaurant va prendre un caractère plus durable.

4. Prix de revient

Si vous vous convertissez à l'alimentation durable, l'idéal est que cela se fasse dans les limites du budget actuel. Un certain nombre de produits durables vont coûter plus cher. Ce qui ne signifie pas que le repas complet va coûter plus cher. Si vous préparez un repas varié et équilibré avec beaucoup de légumes et moins de protéines animales, le repas pourra alors être proposé au même prix ou même devenir moins cher. Dans un repas, la viande est généralement l'ingrédient le plus cher.

Les produits bio

Le bio est en moyenne 30% plus cher que le non-bio, car la production par hectare est inférieure de 20% et que les produits bio exigent plus de temps de travail. Mais les produits bio ne coûtent pas tous 30% plus cher. L'École hôtelière Ter Groene Poorte a élaboré, en collaboration avec Biofresh, un menu de la semaine où pour 3 euros par personne, on a une soupe biologique, un plat principal et un dessert inclus.. Les repas bio ne sont pas forcément plus chers. Renseignez-vous auprès de votre fournisseur et choisissez des produits bio de saison.

5. Goût et valeur nutritive

Frais ou surgelé

La valeur nutritive des produits surgelés n'est pas très différente de celle des légumes frais qui arrivent dans votre assiette après plusieurs jours de transport. C'est la raison pour laquelle nous préférons opter pour des légumes frais, locaux et de saison. La valeur nutritive des légumes en conserve ou en bocal est moins élevée. Enfin, le goût des légumes frais est meilleur que celui des légumes congelés.

Produits biologiques

Les produits biologiques ont généralement plus de goût et une valeur nutritive plus élevée, puisqu'ils ont poussé dans un sol rendu plus fertile par le biais d'engrais organique. Les plantes peuvent absorber davantage de minéraux, montrent un taux de matière sèche supérieur et leur concentration en nutriments est aussi plus élevée. Quant au bétail élevé selon les critères de l'agriculture biologique, il a eu plus de temps pour se développer : la viande et souvent aussi les produits laitiers ont un goût plus intense et contiennent moins d'eau. Vous avez besoin de moins pour obtenir le même résultat.

Chef d'un restaurant collectif bio et pionnier dans son domaine, Philippe Renard opte dans son restaurant d'entreprise à Liège pour le bio. Visionnez la vidéo dans laquelle il explique ses motivations (cherchez sur Google Video en tapant "Philippe Renard")

Viande et substituts de viande

Dans notre cuisine traditionnelle, la viande est un élément important lorsqu'il s'agit de donner du goût à un plat. Le goût de la viande est généralement perçu comme riche du fait de la présence de matières grasses. Mais l'habitude joue aussi un rôle dans la perception du goût. Si vous remplacez la viande, vous devrez en tenir compte. Si vous utilisez beaucoup de légumes et un substitut de viande, il est alors très important de faire s'exprimer pleinement le goût des ingrédients. En les assaisonnant bien et de manière variée, vous ferez des légumes et des substituts de viande de délicieuses petites bombes de saveur.

La valeur nutritive de la viande et des produits laitiers est élevée: outre les acides aminés essentiels, ils contiennent beaucoup de vitamines. Mais ils sont également plus riches en graisses saturées que les aliments végétaux.



Une initiative du



En collaboration avec



Annexes

- Annexe 1 Check-list évaluation initiale
- Annexe 2 Calcul du bénéfice environnemental: un exemple
- Annexe 3 Cinq idées de recettes durables
- Annexe 4 Informations aux fournisseurs
- Annexe 5 Plan d'action repas durables
- Annexe 6 Actions visant à promouvoir l'alimentation durable
- Annexe 7 Campagnes existantes et matériel de campagne
- Annexe 8 Présentation de l'équipe en charge du projet