

GUIDE DE BONNES PRATIQUES

Pistes pour réduire les pertes
et le gaspillage alimentaire
Centre de la Petite Enfance

SADC

DES LAURENTIDES ET
D'ANTOINE-
LABELLE

SYNERGIE
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES



FLORENCE-LÉA SIRY

TABLE DES MATIÈRES

- 1. Plan d'action page 2**
Les trois actions prioritaires recommandées
- 2. Trucs et astuces pour réduire les pertes page 3**
Comment agir concrètement
- 3. Réduire les emballages alimentaires page 8**
Réduire la quantité de déchets d'emballage c'est possible!

PLAN D'ACTION

- **Simplifier les procédures en adoptant la technique 1 pour 2**
Comme plusieurs aliments sont répétés dans une même semaine ou dans un même cycle, pensez à les cuisiner 1 fois pour ensuite leur donner 2 utilisations ou plus.
- **Anticiper les surplus en leur donnant une 2e vie**
Plutôt que de congeler les surplus et de les décongeler qu'un mois plus tard, pensez à les attribuer à une recette à venir. Par exemple, vous pourriez cuire le riz en plus grande quantité et le diviser pour les recettes du mardi et mercredi. S'il y a des surplus, il pourra être congelé et ensuite ajouté à la soupe le mardi suivant.
- **Adopter les canevas de recettes**
Lors de la création des prochains menus, pensez à créer des canevas qui pourront être adaptés selon le cycle de menu présenté dans les pages suivantes. Il sera ainsi plus simple de créer et d'improviser des plats en fonction des aliments disponibles, tout en respectant les coûts et les recommandations de la nutritionniste. Vous gagnerez également un temps considérable.

TRUCS ET ASTUCES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE

Simplifier les procédures en adoptant la technique 1 pour 2

Travaillez une seule fois, mais obtenez deux résultats! Vous ferez des économies de temps, d'argent et aussi de consommation énergétique, puisque vous n'allumerez le four qu'une seule fois. Vous ferez également moins la vaisselle.

Par exemple, faites votre bouillon de poulet maison en déposant dans une casserole des retailles de légumes, un poulet entier et une tête d'ail entière. Assaisonnez généreusement de sel et d'épices au choix, et couvrir d'eau. Cuire au minimum 45 minutes, ou jusqu'à ce que le bouillon soit infusé à votre goût.

Lorsque vous filtrerez le bouillon, vous pourrez en faire une soupe. Le poulet pourra être désossé pour en faire des sandwiches.



TRUCS ET ASTUCES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE

Anticiper les surplus en leur donnant une 2e vie

En décomposant chacun de vos menus, vous serez en mesure d'anticiper la gestion des surplus en connaissant à l'avance les 2e et 3e utilisation des ingrédients. Voici un exemple concret avec un repas fictif pour vous inspirer :

COUSCOUS

soupe
salade
boulettes vg

+

RATATOUILLE

soupe minestrone
pâtes
chili végétarien
sur le "croc thon"
sur le gratin mexicain

+

SAUCISSES

soupe
pâtes
hot-dog
avec purée



RIZ CUIT (SANS ASSAISONNEMENT)

Semaine 4 : faire cuire une plus grande quantité de riz le lundi pour ensuite l'utiliser dans les recettes du mardi et mercredi de la semaine 4, et congeler les surplus pour la soupe du mardi de la semaine 1

TRUCS ET ASTUCES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE

Adopter les canevas de recettes

Un canevas de recette, c'est une recette "trouée" que vous adaptez en fonction des aliments disponibles. Elles ont en commun sensiblement les mêmes ingrédients, les mêmes proportions et les mêmes étapes de préparation. Lorsqu'on lit un canevas de recette, on ne lit pas l'ingrédient, mais bien la "catégorie" d'ingrédients. Voici un exemple :

- ~~250 ml (1 tasse) de sucre blanc~~ → 250 ml (1 tasse) de sucrant

Une portion de sucre blanc peut être remplacée par de la cassonade, mais aussi par du miel, du sirop d'érable, du miel ou de la confiture.

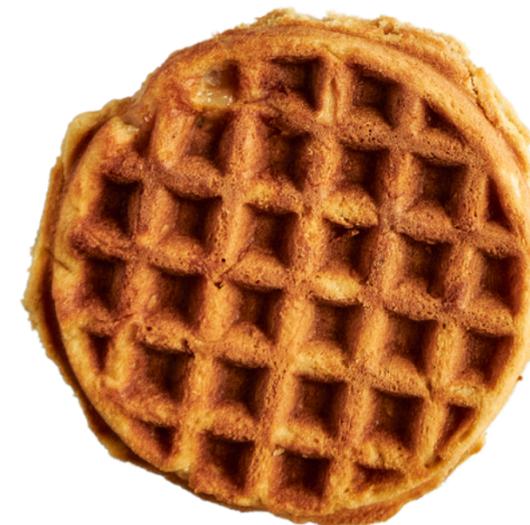
Vous pouvez également modifier la présentation, comme le démontre les photos à droite. Un canevas de muffins à la vanille a été transformé en pain aux pommes ou encore en gaufres.



Un canevas de recette de base qu'on peut garnir selon les arrivages de saison



Plutôt que de refaire des muffins, le canevas est transformé en pain touski dans lequel des morceaux de pommes ont été ajoutées pour ne pas les gaspiller.



Le même canevas est aussi très pratique pour cuisiner des gaufres nourrissantes.

MENUS PAR CANEVAS

Voici un exemple de ce à quoi pourrait ressembler l'ordre de vos canevas de recettes pour les prochains cycles de menus. La logique est de pouvoir donner une 2e vie aux surplus sans attendre un mois avant d'avoir à les décongeler.

Menus d'hiver				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Féculents (riz, quinoa)	Étagé (chou, croc, parmentier)	Boulettes	Gratin	Soupe

Menus d'été				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade + protéine	Base d'un soumarin	Mexicain (bol, tortillas, nachos...)	Grillade + pesto de verdure (fait à base du reste de salades...)	Touski (si possible)



MENUS PAR PROTÉINES

Pour faciliter la création du menu et respecter les recommandation de la nutritionniste qui créé les menus avec vous, pensez établir une routine de protéines. Ainsi, vous saurez mieux comment gérer les surplus.

Cycle de menus sur 5 semaines par par canevas de recettes

Lundi Féculents	Mardi Étagé	Mercredi Boulettes	Jeudi Gratin	Vendredi Soupe
Poulet	Poisson	Porc	Tofu	Boeuf
Poisson	Porc	Tofu	Boeuf	Poulet
Porc	Tofu	Boeuf	Poulet	Poisson
Tofu	Boeuf	Poulet	Poisson	Porc
Boeuf	Poulet	Poisson	Porc	Tofu

RÉDUIRE LES EMBALLAGES

1. Réduire à la source

- Questionnez vos fournisseurs locaux afin qu'il vous livrent des fruits et légumes dans des bacs réutilisables.
- Éliminez les items à usage unique.
- Achetez un maximum d'ingrédients en vrac ou offrant la consigne.

2. Favoriser le réutilisable

- Faites les brocantes pour trouver de la vaisselle dépareillée qui fera le charme et qui sauront plaire aux enfants.
- Offrez aux employés ou parents la possibilité d'acheter des surplus dans des contenants de plastique ou de verre réutilisables (de la maison).

3. Utiliser les alternatives écoresponsables

- Favorisez le vrac afin d'éviter d'acheter des collations emballées individuellement.

4. Mobiliser ses employés

- Informez les éducatrices de vos démarches. Vous pourriez aussi faire des activités avec les enfants pour les sensibiliser.



SADC

DES LAURENTIDES ET
D'ANTOINE-
LABELLE

SYNERGIE
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES



FLORENCE-LÉA SIRY

MERCI !

POUR CONTACTER FLORENCE-LÉA SIRY

 +1-514-231-2220

 info@chicfrigosansfric.com

 florenceleasiry.com

 [@florenceleasiry](https://www.instagram.com/florenceleasiry)