

GUIDE DE BONNES PRATIQUES

Pistes pour réduire les pertes
et le gaspillage alimentaire

Cafés-boutiques

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 6**
Réduire la quantité de déchets d'emballage c'est possible!

PLAN D'ACTION

● INTAURER UNE ZONE DE RÉDUCTION

Il pourrait être pertinent de prévoir une zone de réduction afin de proposer vos surplus de caisses ou les aliments avant qu'ils n'atteignent la date de péremption. Par exemple, offrir un rabais de 30% sur le surplus d'inventaire que vous savez que vous perdrez, puis ensuite 50% la journée avant la date. Lorsque qu'applicable, une section pourrait également être créée pour les surplus de sandwiches, comme incitatif à l'achat.

● SIMPLIFIER LES PROCESSUS

Si certains aliments sont recuissinés plusieurs fois dans la semaine, ou se retrouvent dans plusieurs repas, pensez à les cuisiner 1 fois pour ensuite leur donner 2 utilisations ou plus. Vous pourrez décongeler les quantités désirées la veille, selon l'inventaire dans les frigos. Vous ferez également des économies énergétiques.

● CRÉER DES CANEVAS DE RECETTES SIMPLES

Développez un canevas de base de vos plats principaux. Ainsi, vous connaîtrez la quantité exacte de chacun des ingrédients. C'est la façon la plus efficace pour cuisiner des sandwiches, des salades, des soupes, des muffins, des biscuits ou même des boissons maison comme de la limonade, des smoothies ou du thé glacé.

TRUCS ET ASTUCES POUR RÉDUIRE LES PERTES

La zone de réduction

Afin d'éviter de jeter des repas encore bons, mais moins frais, il serait pertinent de créer une zone de liquidation plutôt que de gaspiller les surplus.

Par exemple, vous pourriez l'afficher seulement sur les réseaux sociaux ou ajouter un petit écriteau du genre : **“Nous sommes très fiers de peu gaspiller et c'est grâce à la fidélité de notre clientèle. Lorsque nous avons des surplus, nous les offrons à réduction le lendemain, pour ne pas les gaspiller.”** Cette stratégie inciterait la clientèle à s'abonner à vos réseaux sociaux et serait également un incitatif à l'achat.

N'hésitez pas à faire un sondage auprès de votre clientèle pour bien cibler le bon % de réduction. Est-ce 20%, 30% ou 50%?



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

Décomposer les recettes en précieux canevas

Les canevas de recettes, sont des recettes “trouées” que vous pouvez adapter 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.

Ainsi, si vous prenez l’habitude de peser les aliments, vous pourrez substituer les ingrédients avec vos surplus, ou selon les aubaines et les saisons. Ex : 50g de poulet deviendra 50g de protéine, alors que 500ml (2 tasses) de pommes de terre sera remplacé par un légume racine.

Cahiers téléchargeables

Rendez-vous sur le site du [Mouvement J’aime les fruits et légumes](#) pour vous laisser inspirer par plusieurs canevas de recettes zéro gaspi avec les aliments de saison.



RÉDUIRE LES EMBALLAGES

1. Réduire à la source

- Questionnez vos fournisseurs locaux afin qu'il vous livrent des 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 de votre commerce.
- Offrez des options en vrac et incitez la clientèle à amener ses propres contenants pour n'acheter que la quantité nécessaire.

3. Utiliser les alternatives écoresponsables

- Favorisez le vrac afin d'éviter d'acheter des aliments emballés individuellement.
- Optez pour des emballages de prêt-à-manger compostables.

4. Mobiliser ses employés

- Informez les employés de votre démarche afin qu'ils informent à leur tour la clientèle. Mettez sur les bénéfices!



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)