

GUIDE DE BONNES PRATIQUES

Pistes pour réduire les pertes
et le gaspillage alimentaire

Restaurants

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

● **Développer des canevas de recettes de base**

Lors de la création des prochains menus, pensez à créer des canevas de recettes 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 votre budget. Vous gagnerez également un temps considérable.

● **Adopter un cycle de menus**

Établissez une routine de menus sur plusieurs semaines pour faciliter la gestion de l'inventaire et pour faire un suivi plus rigoureux des finances. Vous pourriez adopter un menu saisonnier ou bi-annuel, et le laisser évoluer selon les arrivages et les canevas de recettes choisis.

● **Bonifier le menu de base avec des extras**

Votre menu est bien équilibré et diversifié, mais peut parfois occasionner des pertes. L'idéal serait d'offrir des choix de bases et de laisser le client composer la suite avec des extras ou des options en fonction de leur appétit. Ainsi, vous pourrez vous éclater en cuisine tout en conservant une base à votre image.

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 saison. 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.



TRUCS ET ASTUCES POUR RÉDUIRE LES PERTES

Adopter un cycle de menus

Faites une rotation de vos protéines selon les canevas choisis. En d'autres mots, chaque semaine, vous pourrez servir les mêmes canevas de repas, mais éviter la routine en explorant les possibilités grâce à la protéine du jour. Ainsi, il sera plus simple de gérer les surplus en les attribuant aux prochains repas nécessitant ce ou ces aliments.

Cycle de menus par canevas de recettes

Choix 1 Pâtes	Choix 2 Mijoté	Choix 3 Grillade	Choix 4 Pâté	Choix 5 Boulettes
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

VOICI UN EXEMPLE FICTIF

Revalorisez les surplus de pâtes pour les ajouter à la soupe du jour la semaine suivante.
Ou encore, congelez les surplus de protéine en prévision du mijoté de la semaine suivante.

TRUCS ET ASTUCES POUR RÉDUIRE LES PERTES

Un menu de base avec des extras

Afin de satisfaire le plus de client.es possible, pensez à offrir au moins un repas de base à petit prix, et misez sur les extras.

Par exemple, offrez une option de poke bol avec un minimum d'ingrédients, mais assurez-vous que le ou la client.e pourra bonifier son plat grâce à une liste appétissante.

Par exemple :

- Oeuf mariné
- Oignon mariné
- Légumes marinés
- Légumes grillés
- Extra protéine
- Ail confit
- Sauce...



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.
- Incitez la clientèle à amener ses propres contenants pour rapporter les restants.

3. Utiliser les alternatives écoresponsables

- Favorisez le vrac afin d'éviter d'acheter les 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)