



Lutter contre le gaspillage alimentaire



Bonnes pratiques pour
une alimentation durable
à l'usage du secteur de la restauration



Avec
le soutien de la



Wallonie

UCM

L'UCM existe pour soutenir et promouvoir l'esprit d'initiative, l'entreprise indépendante et pour créer un climat dans lequel il fait bon entreprendre.

Comme organisation interprofessionnelle, l'UCM apporte son expertise à tous les niveaux de pouvoir pour que les cadres social, fiscal et réglementaire permettent à chacun d'entreprendre et de réussir. Elle met aussi à la disposition des indépendants et chefs de PME une gamme complète de services spécialisés : office de création d'entreprises, guichet d'entreprise, caisse d'assurances sociales, secrétariat social pour employeurs...

En matière d'obligations légales et de bonnes pratiques environnementales, le Service environnement de l'UCM apporte aux entrepreneurs wallons appui, conseil et expertise. Sa mission de base est de soutenir les indépendants et responsables de PME dans la recherche de meilleures performances environnementales, qui ont toujours pour corollaire un gain de compétitivité.

« Eviter le gaspillage alimentaire, une attitude intelligente et responsable. »

L'environnement n'est plus seulement une affaire de contraintes réglementaires auxquelles entreprises et citoyens doivent s'adapter, autant que faire se peut.

Outre la dégradation constatée de l'état de la planète ces dernières années, l'intérêt de réduire les impacts environnementaux des activités professionnelles du secteur horeca est de plusieurs ordres.

Personne n'ignore plus l'augmentation continue des coûts de l'énergie, de l'eau, des matières premières, de la gestion des déchets ou encore des taxes et redevances relevant du principe de pollueur-payeur.

Les clients d'aujourd'hui se préoccupent davantage, dans leurs choix de consommation, des effets de leur alimentation sur l'environnement, la santé ou encore le climat. C'est un critère à apprécier sérieusement dans l'offre de produits et services des métiers de bouche.

Considérer les contraintes liées à une meilleure gestion de l'environnement comme des opportunités de développement apparaît comme le meilleur moyen de pérenniser son activité professionnelle.

L'UCM encourage cette approche positive et proactive ! Lutter contre le gaspillage alimentaire n'est bien entendu pas une obligation légale. C'est plutôt une attitude intelligente et responsable, bénéfique aussi pour le bilan de toute entreprise dont le noble métier est de nourrir autrui.

Je suis convaincu que les restaurateurs et traiteurs-organiseurs de banquets trouveront dans ces pages des conseils utiles, des idées pratiques pour travailler plus efficacement, à la fois dans leur intérêt et dans celui de notre planète. Et d'œuvrer durablement à l'allègement de notre empreinte environnementale, tout en affichant une attitude positive et responsable, en adéquation avec les attentes et les évolutions de notre société.



Philippe Godfroid
Président de l'UCM

A l'heure où nombre d'entre nous sont contraints de se serrer la ceinture, la lutte contre le gaspillage prend une autre dimension. Bien loin d'être *has been*, l'art de faire du neuf avec de l'ancien est devenu un phénomène de mode. Tandis que les nouveaux adeptes de cette tendance, issus de toutes classes sociales, affichent fièrement leur adhésion à ce qu'ils identifient comme de nouvelles valeurs, de nombreuses opportunités s'offrent à ceux qui veulent bien les saisir. Certains avant-gardistes se frottent d'ailleurs les mains d'avoir anticipé cette tendance.

Sublimer un produit, voilà le crédo de tous les professionnels actifs dans le secteur des métiers de bouche. Cependant, avant-même d'avoir déposé un produit sur le plan de travail, l'expérience et la remise en question permanente sont omniprésentes tant lors du dressage de la liste de courses que lors des achats.

En effet, au travers du choix des produits, certaines valeurs sont indéniablement véhiculées : mise-t-on sur des produits affriolés de divers labels emprunts de tradition, sur des produits d'entrée de gamme pour les budgets les plus limités, sur des produits locaux pour contribuer à l'économie locale, sur des produits équitables pour s'engager dans une démarche solidaire, sur des produits issus de l'agriculture raisonnée pour faire un geste pour la nature, sur des produits ultra-frais pour garantir leur qualité nutritionnelle, sur les derniers produits en vogue pour séduire les plus branchés ?... Autant de questions qui peuvent transformer l'achat de denrées en un véritable casse-tête, et force est de constater que des priorités doivent être définies au sein de ces critères de sélection.

Ce travail en amont de la transformation est cependant trop peu valorisé.

Malgré le fait que l'affichage de ces valeurs

permette d'établir une certaine proximité avec le client, trop peu nombreux sont les professionnels des métiers de bouche qui le communiquent.

Les produits en main, outre l'engagement de les sublimer, il convient de les travailler en limitant les gaspillages. En effet, d'un point de vue purement financier, si pour augmenter les bénéfiques, «limiter les sorties» et «augmenter les entrées» apparaissent comme une évidence, le poste «gaspillage» est souvent sous-estimé. Hormis l'aspect écologique prépondérant qu'il évoque, limiter le gaspillage, c'est travailler dans le respect du produit et de sa filière de production ainsi qu'être en accord avec son temps.

Dans un contexte où les acheteurs sont de plus en plus critiques, jouer la transparence est donc sans conteste une arme de séduction à utiliser sans modération. Trop souvent dénigrée au profit des compétences techniques, la communication est une force transversale qui peut faire ses preuves dans le très frileux climat économique actuel.

Communiquer avec le client, c'est aussi se différencier des grandes surfaces et des chaînes de restauration, c'est offrir «le petit plus» qui instaurera un climat de confiance et fidélisera le client. En conclusion, plus que jamais, l'art d'expliquer ce que vous faites, pourquoi vous le faites et comment vous le faites est devenu un moyen de différenciation. Au final, créer la différence en adhérant à des valeurs de qualité et en les affichant est peut-être une des solutions les plus simples pour passer au travers de la crise.

Carole Equeter
www.carole-equeter.com
Facebook :
'Carole Equeter Editions'



Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage alimentaire se définit comme toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée ou dégradée. Le secteur de la restauration est responsable de 14 % du gaspillage alimentaire, l'étape de préparation en cuisine en est la source principale.

Ce gaspillage ne se limite cependant pas à ce qui atterrit dans la poubelle. En amont, il faut comptabiliser l'**énergie**, les intrants, l'eau, les espaces et le transport nécessaires à la réalisation d'un produit. Ainsi, les cycles de production, transformation, conditionnement et transport des aliments entraînent d'importantes émissions de gaz à effet de serre, responsables entre autres du réchauffement climatique. Le tableau ci-dessous est particulièrement révélateur.

La consommation d'**eau** est également considérable pour la production et la transformation. On estime qu'il faut, en moyenne, 1.000 litres d'eau pour produire un kilo de farine ou 16.000 litres d'eau pour produire un kilo de viande rouge.

De même, des espaces agricoles sont monopolisés pour rien, engrais et pesticides viennent polluer sols et cours d'eau. En aval, il s'agit encore de gérer les déchets engendrés et non recyclés. Trop souvent, ceux-ci sont incinérés au détriment de nos écosystèmes et à charge de la collectivité.

D'un point de vue **éthique**, le gaspillage alimentaire n'est pas acceptable non plus. Plus d'un milliard de personnes souffre de la faim dans le monde. Le gaspillage lié à la consommation des pays industrialisés (222 millions de tonnes) est presque aussi élevé que la production alimentaire totale nette de l'Afrique subsaharienne (230 millions de tonnes). Au sein même des pays industrialisés, la sous-alimentation concerne toujours plus de personnes précarisées.

La liste des impacts économiques, sociaux, environnementaux et sanitaires du gaspillage alimentaire apparaît dans toute sa complexité.



Source : IBGE mars 2008

Comparaison de l'impact environnemental du gaspillage alimentaire et d'activités de la vie quotidienne (impacts sur l'effet de serre uniquement)	
Gaspiller un pain équivaut à :	Gaspiller un steak de bœuf équivaut à :
Rouler en voiture pendant 2,24 km	Rouler en voiture pendant 4,89 km
Allumer une lampe pendant (60W) 32,13 h	Allumer une lampe pendant (60W) 70,05 h
Faire tourner un lave-vaisselle 1,93 fois	Faire tourner un lave-vaisselle 4,20 fois
Gaspiller une tranche de pain équivaut à :	Gaspiller un reste de viande de bœuf équivaut à :
Rouler en voiture pendant 0,15 km	Rouler en voiture pendant 0,49 km
Allumer une lampe pendant (60W) 2,14 h	Allumer une lampe pendant (60W) 7,01 h
Faire tourner un lave-vaisselle 0,13 fois	Faire tourner un lave-vaisselle 0,42 fois

Les principales causes du gaspillage alimentaire en restauration

Le gaspillage alimentaire, dans le secteur de la restauration, se produit à trois stades :

- **En amont, lors de la préparation des repas.** Les causes sont multiples comme l'inadéquation du nombre de convives avec les quantités préparées, des pratiques professionnelles inadaptées (épluchage mécanique, utilisation uniquement du cœur de salade...) ou une gestion des stocks non optimale.
- **Lors de la dégustation du repas.** Les restes provenant des assiettes ont pour cause principale des proportions qui ne sont pas toujours adaptées aux différents appétits des clients.
- **En aval, la gestion des surplus et des déchets alimentaires** n'est pas toujours parfaite. Les règles sanitaires très strictes, l'absence de doggy bag, le manque de créativité et de bon sens quant à la transformation des produits alimentaires, l'insuffisance de tri des déchets expliquent un gaspillage important.

Pourquoi faut-il prévenir le gaspillage alimentaire ?

Gaspiller de la nourriture, c'est aussi indéniablement gaspiller de l'argent et dégrader notre environnement. Les économies potentielles à réaliser en luttant contre le gaspillage alimentaire peuvent s'avérer considérables ! C'est un défi majeur pour notre société, en lien direct avec la rentabilité de votre activité économique, la gestion des déchets, les inégalités sociales et le réchauffement climatique.

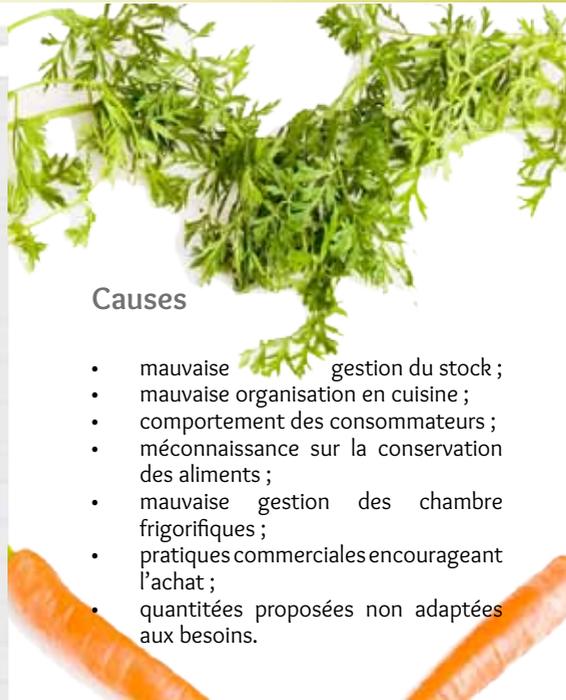
«Aujourd'hui, un tiers de notre empreinte écologique est lié à notre alimentation. Un tiers de la production alimentaire destinée à la consommation humaine dans le monde est perdu ou gaspillé, atteignant environ 1,3 milliard de tonnes par an.»



L'exemple d'un restaurant hennuyer est révélateur :

Sur 10.563 couverts à servir, 3,67 tonnes de déchets non-triés ont été produits, soit une moyenne de près de 350 grammes de déchets par couvert servi.

A une moyenne de 135 €/tonne de déchets collectés, la lutte contre le gaspillage alimentaire et le tri des déchets organiques (en moyenne 70 €/tonne de déchets collectés) apparaissent des plus pertinents.



Causes

- mauvaise gestion du stock ;
- mauvaise organisation en cuisine ;
- comportement des consommateurs ;
- méconnaissance sur la conservation des aliments ;
- mauvaise gestion des chambre frigorifiques ;
- pratiques commerciales encourageant l'achat ;
- quantités proposées non adaptées aux besoins.

Comment réduire le gaspillage alimentaire ?

La lutte contre le gaspillage alimentaire se traduit par des solutions adaptées dans :

- le choix des matières premières ;
- la logistique/le transport ;
- la transformation ;
- la consommation ;
- la fin de vie.

Avant cela, réaliser un diagnostic et mesurer le gaspillage au sein de son établissement est fondamental.

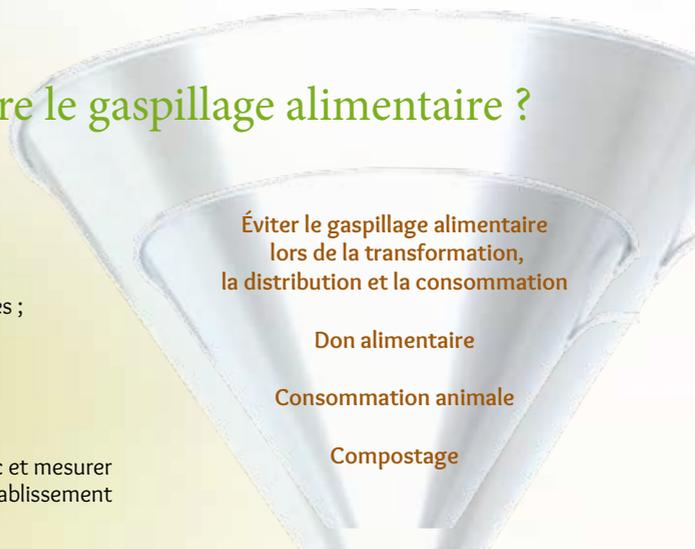
L'objectif est d'obtenir des chiffres - le plus fréquemment, par des pesées - sur les quantités préparées, les quantités jetées et les pertes financières correspondantes. A l'analyse des impacts les plus significatifs, il convient d'opter pour les solutions les plus adaptées.

Choix des matières premières

Le choix des matières premières est évidemment essentiel et nécessite très souvent des arbitrages délicats entre les notions de temps, de facilité et de coût.

Dans la mesure de vos possibilités, privilégiez et préférez des :

- quantités adaptées à vos besoins ;
- produits locaux et issus de circuits courts ;
- variétés locales et paysannes de céréales, fruits et légumes ;
- produits issus de l'agriculture biologique ou raisonnée ;
- invitez généreusement les légumes dans vos assiettes ;
- produits frais et non transformés ;
- produits de saison ;
- produits issus de la pêche durable ;
- produits issus du commerce équitable, s'ils proviennent de l'importation ;
- produits à la date de péremption éloignée.



Avantages



- emplois locaux de qualité ;
- biodiversité préservée ;
- meilleur pour la santé ;
- protection des sols ;
- qualité nutritionnelle ;
- moindre impact écologique ;
- plus de saveur et de fraîcheur ;
- bien-être animal ;
- sans additif, ni conservateur.

Trucs et astuces

Achetez des légumes tels que récoltés, avec leurs feuilles notamment. Les légumes se conservent plus longtemps.

Les grandes quantités en promotion ne sont pas une bonne affaire si elles finissent à la poubelle.



Logistique/transport

Privilégiez les achats en circuits courts

Les avantages de renforcer le lien entre producteurs et consommateurs sont nombreux. Connaître ses produits et la manière dont ils ont été réalisés est un plus pour tout restaurateur. D'un point de vue économique, cela permet d'éviter les niveaux intermédiaires onéreux et de maintenir et/ou de créer des emplois locaux. L'aspect environnemental est également considéré positivement par, notamment, la réduction des transports et des émissions de gaz à effet de serre associées. Enfin, au niveau commercial, davantage de clients favorisent les produits locaux de qualité.

Respectez la chaîne du froid

Le froid limite, voire arrête, la prolifération des micro-organismes qui peuvent être à l'origine d'intoxications alimentaires et permet de conserver aux produits leurs qualités hygiéniques, nutritionnelles et organoleptiques.

Veillez aux dates de péremption

Maintenez l'ordre et nettoyez régulièrement le congélateur avec des produits respectueux de l'environnement. Mettez-y en place le principe du « first in – first out ».

Optimisez la conservation des aliments

La bonne conservation des aliments permet d'éviter le gaspillage alimentaire et de profiter du meilleur de leur goût et de leur texture. Mal conservés, certains aliments deviennent rapidement impropres à la consommation et doivent être jetés.

Fruits et légumes

Pour éviter les pertes de vitamines, ne conservez pas les fruits et légumes à température ambiante plus de deux à trois jours. Placez-les plutôt dans un endroit frais, sec et sombre (cave) ou conservez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur (sauf les bananes). Pour optimiser leur conservation, emballez-les séparément, dans un sac en papier ou en plastique perforé.

Viandes

Les viandes se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur dans leur emballage d'origine. La viande hachée doit être consommée le jour de l'achat.

Les règles d'or



- stockez les aliments non périssables au sec et à l'abri de la lumière ;
- mettez au frais toutes les denrées périssables le plus rapidement possible ;
- tenez compte des dates limites de consommation et rangez devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement ;
- conservez les restes au réfrigérateur (dans un récipient fermé) et réchauffez avant consommation ;
- au réfrigérateur, ne laissez jamais d'aliments dans des boîtes de conserve ouvertes.

Trucs et astuces

Vos biscuits secs conserveront toute leur fraîcheur et leur croustillant s'ils sont placés dans une boîte métallique bien fermée.

Pour conserver les jaunes d'œufs frais (2 ou 3 jours max.), placez-les au réfrigérateur dans un bol rempli d'eau froide.

Pour que votre pain reste moelleux, conservez-le dans une boîte avec une moitié de pomme.

Les produits rapidement périssables qui ont une **date limite de consommation ou DLC** (à consommer jusqu'au...) ne peuvent plus être utilisés après dépassement de cette date ! Par exemple : les viandes fraîches préemballées, le poisson frais préemballé, la charcuterie préemballée, les salades, les oeufs...

Les produits ayant une plus longue durée de conservation ont une **date de durabilité minimale ou DDM** (à consommer de préférence avant le...). Ils peuvent encore être consommés après cette date, à condition d'être conservés correctement et que leurs emballages ne soient pas endommagés. Par exemple : pâtes sèches, biscuits secs, boîtes de conserves, lait UHT, chocolat...

Regardez donc si l'emballage est bien fermé, n'est pas abîmé, si les boîtes de conserve ne sont pas bombées, si le produit a encore un bel aspect, une bonne odeur et un bon goût.



Transformation

Soyez créatifs, cuisinez les restes

La purée de la veille, les restes de fromage, les légumes «un peu moins présentables», le pain, les miettes de poisson peuvent, avec un peu d'imagination et de bon sens, retrouver leur place dans des plats originaux, goûts et économiques.

Réalisez une grande rotation des produits

Il est tentant pour un restaurateur d'acheter des quantités plus importantes pour bénéficier de remises de prix. Dans ce cas, il faut être certain d'utiliser tout ce qui a été acheté ou s'organiser pour le conserver dans des conditions optimales. Dans le cas contraire, la fraîcheur des produits ne peut plus être garantie et risque de finir à la poubelle, avec la perte de valeurs qui en résulte.

Il est conseillé de ne pas conserver les produits refroidis plus de 3 à 4 jours !

Concevez mieux vos menus du jour

Lorsque que vous élaborez vos suggestions et menus du jour, commencez par une inspection de vos frigos et garde-manger. Utilisez l'excédent de denrées en stock comme base de travail et ajoutez-y une petite touche de créativité.

Évitez les manipulations de produits fragiles

Certains produits fragiles comme les œufs, les fruits et quelques légumes doivent être manipulés avec beaucoup de soin pour éviter qu'ils ne soient abîmés et rendus impropres à la consommation.

D'une manière générale, tous les produits emballés dans des cartons ou des cageots en bois doivent être déconditionnés à la réception, puis réemballés dans des récipients fermés hermétiquement avant d'être réfrigérés. Veillez donc à organiser votre travail de manière à éviter toute manipulation supplémentaire inutile.

Portionnez les produits à l'entrée : le conditionnement sous vide

Dès la réception des produits, réalisez des portions à l'aide d'une sous-videuse.

Une petite astuce consiste à réaliser des portions d'une ou deux personnes que vous pourrez utiliser au fur et à mesure de vos besoins. Vous pouvez aussi grouper vos portions en fonction du nombre de convives prévus pour un banquet.

Le conditionnement sous vide est une technique idéale pour bien emballer les plats, les conserver plus longtemps et pouvoir plus facilement les réchauffer. Les produits ou portions placés au surgélateur doivent être utilisés dans les deux mois suivant la surgélation.

Chaque portion emballée doit porter une étiquette reprenant, au moins, les données suivantes :

- la dénomination de la préparation ;
- la date de production ;
- et, si possible, une date limite d'utilisation.

Afin d'empêcher les aliments fragiles de s'écraser, on injecte un gaz neutre : du gaz carbonique ou de l'azote.

Formez et sensibilisez votre personnel de cuisine

Les mesures préconisées de réduction du gaspillage alimentaire seront d'autant plus suivies qu'elles seront avalisées par votre personnel de cuisine. L'informer, le former et l'inciter à appliquer les «bonnes recettes» sont essentiels à la poursuite de vos objectifs. Des supports audiovisuels (vidéos didacticielles, affiches) apparaissent bien utiles, à cet effet.

Cuisez les quantités justes

voir le chapitre

« Des conseils et des bonnes pratiques »



Le tableau ci-dessous reprend les quantités moyennes par personne d'appétit normal, inspirez-vous en pour éviter de voir revenir des assiettes encore trop fournies en cuisine.	
Pâtes	50 g en accompagnement
	125 g en plat principal
Riz	70 g
Céréales (semoule, boulgour, blé, polenta)	60 g
Pommes de terre	240 g
Crudités	100 g
Légumes	250 à 300 g
Légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches)	80 g
Poisson	130 à 170 g
Viande	150 g

Consommation

Etudiez les habitudes de vos clients

Bien connaître sa clientèle, en matière de sensibilité, de goût ou d'appétit permet d'affiner votre offre, tout en visant au plus juste. Dans les petites structures, proposez le «fait-minute», selon les envies du client.

Proposez des portions adaptées à vos clients

Les appétits ne sont pas les mêmes à 20 ou à 80 ans, pour les grandes ou les petites tailles. N'hésitez pas à décliner vos plats en volumes différents.

Dans vos menus, indiquez la provenance de vos produits

C'est déjà un travail de sensibilisation que de préciser que vos légumes, fruits, volailles, viandes, bières, confiseries, jus de fruits ou encore aromates proviennent d'artisans et producteurs locaux.

Proposez le doggy bag

Oubliez les préjugés et certaines connotations étranges liées au doggy bag. Nombre de clients sont ravis de pouvoir emporter ce qu'ils n'ont pu terminer au restaurant. Dans les règles d'hygiène en usage, permettez à chaque client d'y avoir recours.

Fin de vie

Réduisez les quantités d'emballages et de déchets

- préférez les produits vendus en vrac ou à la découpe (fruits, légumes, viandes, fromages) ;
- réutilisez les caisses, les cartons, les boîtes à œufs, les sacs plastiques et tout ce qui peut l'être ;
- privilégiez les grandes quantités et les recharges qui nécessitent moins d'emballages ;
- privilégiez le verre consigné au plastique.

Mesurez le gaspillage alimentaire

Estimer et analyser le gaspillage permet d'identifier les raisons et de pouvoir agir en fonction. Les restes alimentaires sont triés à deux niveaux :

- au niveau de la cuisine : ce sont les excédents de production, c'est-à-dire les aliments non distribués et qui ne peuvent être redistribués ;
- au niveau des retours des repas : il s'agit des aliments qui n'ont pas été consommés par les convives.

Les déchets non alimentaires (papiers, emballages plastiques, pots, cartons) sont également à étudier car ils participent également au gaspillage de manière globale.

Que faire des restes alimentaires ultimes ?

Cuisinez fruits, légumes et autres produits traditionnellement considérés abimés en jus, smoothies, compotes, soupes, puddings, bruschettas et autres recettes anti-gaspi.

Faites des dons alimentaires auprès d'associations caritatives ou de banques alimentaires, dans le respect des conditions d'hygiène et de transport.

A partir du moment où les restes alimentaires sont définitivement considérés comme des déchets, plusieurs options s'offrent à vous.

Avant toute chose et eu égard aux coûts de collecte et de traitement des déchets, il apparaît judicieux de trier et, dès lors, de séparer vos déchets organiques des autres déchets.

Consommation animale

Vos déchets de cuisine peuvent aboutir à la consommation animale pour autant que ceux-ci ne soient strictement pas d'origine animale. Dès lors, les déchets de préparation d'origine végétale uniquement peuvent servir de nourriture à des poules, par exemple.

Compostage

Optez pour les solutions de compostage individuelles ou collectives. Peuvent, entre autres, s'y retrouver :

- les épluchures de légumes et de fruits ;
- le marc de café et les sachets de thé ;
- les coquilles d'œufs ;
- les coquilles de noix et noisettes concassées ;
- les coquilles de moules et les carapaces de crustacés concassées ;
- les reliquats de repas ainsi que les restes de viande en morceaux...

Biométhanisation

Nombre de collecteurs de déchets reprennent les déchets organiques à des fins de biométhanisation (production énergétique). Le coût à la tonne, pour autant que les déchets soient correctement triés, est jusqu'à deux fois moins cher que celui des déchets tout venants.



Des conseils et des bonnes pratiques

Fonds de sauce et fumets

Au-delà du fait d'être une base fondamentale de notre cuisine et malgré les contraintes de temps et d'attention qu'ils requièrent, les fonds de sauce sont autant de façons de mettre en valeur les carcasses, parures et arêtes qui s'accumulent rapidement sur les plans de travail.

Comment faire ?

- Collectez les matières brutes au fur et à mesure et conservez-les dans des boîtes hermétiquement fermées que vous stockez dans votre congélateur. Cette technique vous permettra de préparer des quantités importantes de fonds en une seule fois et de réduire ainsi les contraintes de temps inhérentes à ce type de préparation.
- Congelez les fonds par litre ou par kilo, vous pourrez ainsi les utiliser au fur et à mesure.

Mousses et mousselines

Comme les fonds et les fumets, les mousses et les mousselines sont autant d'opportunités de valoriser abattis et autres parties des viandes et volailles qui finissent trop souvent en déchets.

Vous pouvez imaginer des mousses à base d'une multitude d'ingrédients : foies de gibier, foies de volaille, parures de saumon fumé, parures de jambon à l'os...

Brandades

Les chutes de cabillaud conviennent parfaitement pour réaliser des brandades.

Pâtés chauds et froids

Les chutes de saumon et autres poissons blancs sont une base idéale pour réaliser des terrines et des pâtés.

Panures

Les excédents de pain peuvent être transformés en chapelure, qui servira à réaliser des panures.

Trucs et astuces



- Les fanes de carotte et les fanes de radis font d'excellents veloutés et soupes. Il en est de même avec les feuilles de brocoli.
- Les feuilles de céleri branche peuvent être conservées pour aromatiser vos sauces et soupes.
- N'épluchez pas le céleri-rave ou alors utilisez les épluchures pour faire du sel au céleri. Il suffit de mixer une poignée d'écorces de céleri rave séchées et d'y ajouter une poignée de gros sel marin sec.
- La peau du potimarron peut être gardée dans la soupe, celle-ci en sera meilleure.

Astuces fraîcheur

- Pour redonner du croustillant à un céleri, mettez le céleri dans de l'eau froide avec un peu de sucre.
- Pour rajeunir de vieilles carottes, ajoutez une cuillère à café de sucre à l'eau dans laquelle bouillent 7 à 8 carottes défraîchies.
- Pour conserver et garder la fraîcheur des champignons, enroulez-les dans du papier journal.
- Pour rajeunir de vieilles pommes frippées arrosez-les ou trempez-les dans de l'eau bouillante.
- Pour éviter que les pommes de terre ne germent, entreposez-les dans un endroit sombre avec 2 pommes.



L'organisation de banquets

Proposez le service à volonté

Prévenez les convives qu'ils peuvent se servir « à volonté » via un petit présentoir. Ils ne seront alors pas tentés de se servir exagérément.

Dressez les buffets au plus juste

Regarnissez le buffet au fur et à mesure.
Reservez les convives à table, s'ils le souhaitent.

Dressez deux buffets distincts en parallèle

Cette technique permet d'accélérer le flux des convives, la nourriture est consommée plus rapidement et donc exposée moins longtemps dans le buffet !

Présentez un buffet composé d'assiettes typées déjà préparées

Servir des assiettes typées permet de calculer au mieux les denrées nécessaires à la préparation du buffet. Les convives choisiront une assiette dressée lors de chaque passage au buffet.

Posez les aliments sur un fond glacé

Un buffet servi sur un double fond glacé ou de la glace pilée permet de préserver la fraîcheur des produits et des plats proposés. Plus de fraîcheur = moins de déchets !

Travaillez la décoration du buffet

Pour décorer les buffets, on utilise souvent des montages de fruits et/ou légumes qui ne seront jamais consommés (physalis, grains de raisin...). Leur substituer des éléments décoratifs non périssables permet de conserver le côté coloré et visuellement attractif du buffet, tout en évitant des déchets.



Les bonnes pratiques en sécurité alimentaire préconisent une durée d'exposition de la nourriture de 2 heures maximum à température ambiante.

Proposez aussi le doggy bag au client qui commande un buffet.

N'assaisonnez, ni ne saucez les aliments.

A vous de jouer...

Le Service environnement de l'UCM remercie chaleureusement les nombreux restaurateurs et élèves de l'IFAPME pour leur aide à la réalisation de cette brochure, en partageant leurs petites astuces pour réduire, autant que faire se peut, le gaspillage de denrées alimentaires auquel ils sont confrontés.

C'est de bon sens, de créativité et d'imagination que vous, restaurateurs, devez faire preuve afin de concilier vos impératifs budgétaires à la préservation de notre planète et au souci de votre prochain.

Participez à la réduction du gaspillage alimentaire en :

- favorisant les circuits courts ;
- préservant la fraîcheur des produits ;
- respectant les normes d'hygiène et de conservation élémentaires ;
- réduisant les quantités utilisées ;
- analysant le comportement de vos clients ;
- valorisant au mieux toutes ces matières brutes trop souvent et trop vite considérées comme des déchets...

La limite est votre propre créativité... alors n'hésitez pas !

Partagez vos astuces et vos bonnes pratiques en les envoyant par courriel au Service environnement de l'UCM, à l'adresse suivante : service.environment@ucm.be .

Grâce à votre soutien et à vos idées neuves, la brochure sera actualisée régulièrement via www.ucm-service-environnement.be .

Liens utiles

Institutions

Cellule de vulgarisation de l'AFSCA
www.afsca.be/celluledevulgarisation
Portail environnement de Wallonie
environnement.wallonie.be
SPF santé
www.health.belgium.be

Outils, guides et brochures

Plateforme de produits de l'agriculture – Le clic local
www.lecllocal.be
Le Biottin
www.natpro.be/agriculture/biottinalimentation/index.html
Calendrier des fruits et légumes de saison
documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/Calendrier_FR_def_Part_Fr.PDF

Hotels et utilisation rationnelle de l'énergie.
Les bons gestes pour maîtriser ses consommations.
Pour le recevoir, contactez le service.environnement@ucm.be



Organisations

Service environnement de l'UCM
www.ucm-service-environnement.be
Biowallonie
www.biowallonie.be
Green Cook
www.green-cook.org
Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement (IBGE)
www.bruxellesenvironnement.be
Réseau des acteurs wallons pour une alimentation durable
www.rawad.be
Réseau des acteurs bruxellois pour une alimentation durable
www.rabad.be
Réseau des groupements d'achats solidaires de l'agriculture paysanne (GASAP)
www.gasap.be
Ecoconso
www.ecoconso.be
Inter-environnement Wallonie
www.iew.be
Fédération Horeca Wallonie
www.horecawallonie.be

Ressources bibliographiques

Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde, FAO, mai 2011.
Preparatory study on Food Waste across EU 27, BIO Intelligence Service, octobre 2010.



Huit recettes anti-gaspi !

De nombreux aliments que vous croyez perdus et destinés à finir à la poubelle, peuvent merveilleusement être réhabilités. Soyez créatifs...



Potage anti-gaspi à servir en dégustation avant repas...

Ingrédients

- huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 gros oignon
- 1 pomme de terre
- restes de légumes : brocolis, carottes, céleris, courgettes, chou
- 1,5 l de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs rincés égouttés
- poivre et sel

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez l'huile et le curry à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et cuisez 5 min. en remuant à quelques reprises.
2. Ajoutez les légumes, le bouillon et les haricots. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen 20 min. ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Passez au mixer et ajustez l'assaisonnement.
4. Servez et garnissez chaque portion d'un filet de crème fraîche
5. Servez avec des croûtons, réalisés à partir de restes de pain.

Samoussas de légumes

Ingrédients

- 1 oignon
- 6 feuilles de brick
- restes de légumes cuits (par exemple : pomme de terre, chou, poireau, carotte, petits pois, haricots verts, épinards...)
- 1 cuillère à café de curry
- 3 brins de coriandre
- 1 cuillère à café d'huile

Préparation

1. Faites revenir un oignon puis les légumes et la coriandre dans une poêle avec un peu d'huile,
2. Ajoutez le curry et mélanger.
3. Roulez les samoussas dans les feuilles de brick,
4. Badigeonnez-les à l'aide d'un pinceau avec un peu d'huile.
5. Enfouez à 200° C, environ 5 min. de chaque côté afin que les samoussas soient dorés.



Coquilles de poisson gratiné

Ingrédients

- 300 g de restes de poissons cuits émiettés
- 100g de petites crevettes décortiquées
- 200 g de champignons ou autres restes de légumes
- beurre, farine, lait, sel, poivre, muscade pour béchamel
- gruyère râpé
- chapelure à partir de vieux pain

Préparation

1. Préparez une béchamel
2. Faites sauter les champignons avec un peu de beurre.
3. Incorporez à la béchamel poissons émiettés, champignons et crevettes.
4. Remplissez des coquilles Saint-Jacques ou des ramequins avec la préparation.
5. Ajoutez du gruyère et un peu de chapelure.
6. Mettez au four à 180 °C pendant 20 minutes.

Riz au lait

Ingrédients

- 150 g de reste de riz cuit
- 25 cl de lait
- 20 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

1. Mélangez le riz, le lait et le sucre et cuire à feu doux pendant 20 min. en remuant de temps en temps.
2. Rajoutez le sucre vanillé en fin de préparation.
3. Répartissez dans des verres ou des ramequins et mettre 1 à 2 heures au réfrigérateur.

Taboulé de chou-fleur, un accompagnement pour le poisson grillé ou une brochette de poulet.

Ingrédients

- restes de chou-fleur
- le jus d'un citron
- huile d'olive
- persil frais haché finement
- menthe fraîche hachée finement (ou de ciboulette)
- tomates en petits dés
- échalotes hachées finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- poivre et sel

Préparation

1. Au robot culinaire, hachez finement le chou-fleur pour obtenir de petits grains.
 2. Transvidez les grains de chou-fleur dans un bol de service.
 3. Ajoutez le jus de citron et l'huile et mélangez bien.
 4. Ajoutez le persil, la menthe, la tomate, l'échalote et l'ail.
 5. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.
 6. Mélangez et servez.
- Se conserve 48 h au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Pain perdu salé

Ingrédients

- 8 tranches de pain sec
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- restes de fromage (comté, bleu, raclette)
- poivre
- noix de muscade

Préparation

1. Mélangez les œufs, le lait, le poivre, la noix de muscade.
2. Trempez généreusement les tranches de pain dans ce mélange.
3. Déposez sur un plat à tarte.
4. Mettez les restes de fromage râpé dessus.
5. Mettez au four thermostat 7/8 avec le grill, environ 5 minutes.



Crumble aux fruits

Ingrédients

- fruits
- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 120 g de cassonade

Préparation

1. Mélangez la farine, la cassonade puis le beurre.
2. Malaxez le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.
3. Dans un moule beurré, disposez les fruits, placez la pâte par-dessus.
4. Laissez cuire 25 minutes à 180 °C.

Tarte aux fanes de carottes

Ingrédients

- une pâte brisée faite maison
- fanes d'une botte de carottes
- 2 carottes coupées en tronçons
- 1 oignon
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de reste de fromage râpé (au choix)
- lamelles de jambon, lardons ou autres restes de viande/charcuterie
- sel et poivre

Préparation

1. Lavez les fanes et coupez-les en tronçons en ôtant les morceaux trop gros.
2. Faites-les revenir à la poêle pendant 10 min. avec l'oignon, du beurre et les carottes.
3. Battez les œufs en omelette avec la crème, le sel et le poivre.
4. Garnissez un moule à tarte de la pâte. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
5. Répartissez les fanes, le jambon/lardons puis le mélange œuf/crème.
6. Recouvrez de fromage râpé.
7. Faites cuire 25 min. dans un four préchauffé à 200 °C.





Préface de Philippe Godfroid	p. 2
Préface de Carole Equeter	p. 3
Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?	p. 4
Les principales causes ... en restauration ?	p. 5
Comment réduire le gaspillage alimentaire ?	p. 6
• choix des matières premières	p. 6
• logistique/ transport	p. 7
• transformation	p. 8
• consommation	p. 9
• fin de vie	p. 10
Des conseils et des bonnes pratiques	p. 11
L'organisation des banquets	p. 12
Et maintenant, à vous de jouer !	p. 12
Liens utiles	p. 13
Huit recettes anti-gaspi	p. 14



Comité de rédaction
Service environnement de l'UCM
Sandrine David
Yann Ducatteeuw
Jean-Yves Marion

Editeur responsable
Thierry Evens, UCM
chaussée de Marche 637
5100 Wierde

Photos
Nathalie Owca - p. 4, 8, 10, 11, 12 et 13
dont prises au restaurant Biétrumé Picar (Namur)
photos des p. 8, 10, 11, 13

Autres :
Fotolia 1357164- 20497373-38083875-
44107254-44467463-49506138-53934329-
56021507-56353263-56470152-59486273-
67837006-70374382-71802711-38083875-
63627035-64600426-56454242

Graphisme et mise en page
Nathalie Owca - Service environnement UCM

Impression
AZ print - papier 100 % recyclé - encres végétales

Edition
UCM

Tous droits de reproduction, d'adaptation
et de traduction réservés pour tous pays

N° ISBN : 978-2-930106-49-6.
Dépôt légal : D/2014/12.273/7



Avec
le soutien de la



Wallonie