

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON



QUELQUES CHIFFRES...

1 kg de tomates belges cultivées en champ = **0,2 kg de CO₂**
1 kg de tomates provenant d'Espagne = **0,6 kg de CO₂**
1 kg de tomates belges produites sous serre = **2,3 kg de CO₂**

COMMENT FAIRE EN PRATIQUE ?

1. CONNAÎTRE LES PRODUITS DE SAISON

Pour composer avec des produits de saison, il faut évidemment connaître la saisonnalité. Heureusement, de nombreux calendriers des saisons ont été édités ; vous trouverez celui de la Province de Namur en annexe. Pour avoir toujours le calendrier sous les yeux, affichez-le dans la cuisine et dans les bureaux où sont concoctées les recettes. Le calendrier informera également toute l'équipe en cuisine.

L'agriculture est très dépendante des conditions climatiques. Une année avec une météo clémente en début de saison permettra un avancement des cultures, tandis qu'un début de saison froid et peu ensoleillé retardera la venue des fruits et légumes sur les étales.

2. APPRENDRE À CUISINER LES PRODUITS DE SAISON

En utilisant des produits de saison, vous serez peut-être amené à découvrir de nouveaux produits. De nombreuses recettes sont là pour vous aider, vous inspirer.

Certes, il est parfois difficile de laisser de côté la sacro-sainte tomate, en hiver et au printemps, ou le concombre et la laitue, alors que l'on dispose d'un *salad bar*, ou que l'on propose des buffets froids toute l'année. Des solutions existent : le chou chinois ou pointu, pour remplacer la salade Iceberg, la mâche ou le pourpier, pour remplacer la laitue... En hiver, optez pour l'originalité d'une salade de racines râpées, pleine de couleur et de goût (carotte, betterave, panais, chou-rave pour la note sucrée...), une salade de chicons crus avec des noix et un peu de lait de coco ou encore du céleri rémoulade.

3. S'ORGANISER POUR VARIER LES MENUS AU FIL DES SAISONS

Si, durant l'année, vous proposez régulièrement un menu identique, essayez d'intégrer un menu du jour de saison ou proposez des plats avec la mention « accompagné de légumes de saison », ce qui vous laissera le loisir de choisir les produits du moment.



PRIVILÉGIER LES PRODUITS FRAIS, COMPLETS (NON OU PEU RAFFINÉS) ET PEU TRANSFORMÉS



1. CONNAÎTRE LES GAMMES DE PRODUITS

Les produits alimentaires, particulièrement les fruits et légumes, sont classés en « gammes », en fonction du mode de présentation, des techniques d'élaboration et du procédé de conservation. On identifie six gammes.

En alimentation durable, nous vous encourageons à **favoriser la première gamme**.

Première gamme : produits agricoles frais, en l'état, éventuellement préparés, tranchés, parés, etc., conservés à température ambiante ou réfrigérés. Exemple : carottes fraîches.

Deuxième gamme : produits agricoles et préparations cuisinées, pasteurisées ou appertisées (conserves), conservées à température ambiante. Exemple : maïs en conserve.

Troisième gamme : produits agricoles et préparations cuisinées, surgelées, conservées à des températures d'au moins -18 °C. Exemple : haricots surgelés.

Quatrième gamme : produits agricoles et préparations crues, prêtes à l'emploi ; prêts à cuire, conditionnés en sachet de plastique, parfois dans une atmosphère modifiée, et conservés par réfrigération. Exemple : courgettes en cubes.

Cinquième gamme : produits agricoles cuits sous vide, pasteurisés ou stérilisés, prêts à l'emploi, conservés grâce à une réfrigération ; les produits stérilisés se conservent plus longtemps que les produits pasteurisés. Exemple : pommes de terre pelées, lavées, coupées et précuites.

Sixième gamme : produits agricoles déshydratés, de longue conservation à température ambiante. Exemple : certains champignons.

2. COMMENT TRAVAILLER LES PRODUITS BRUTS ?



EXEMPLE Vous râpez des carottes pour le salad bar de début de semaine ; profitez-en pour en couper le double pour la bolognaise de jeudi !

2.1. Espace

La légumerie est l'espace de travail où vous allez pouvoir transformer les fruits et légumes frais, parfois en provenance directe du producteur. Cet espace doit, bien sûr, respecter les règles d'hygiène et d'ergonomie.

Si vous n'avez pas assez d'espace pour délimiter une légumerie, il est toujours possible de faire entrer des produits bruts et de les transformer, à condition de désolidariser dans le temps le lavage des légumes de la préparation du repas. Par exemple, le lavage des légumes peut se faire dans les éviers de la vaisselle, à condition de les avoir bien désinfectés et de procéder au lavage à un temps différent de celui de la vaisselle. Ensuite, les légumes peuvent être transformés dans l'espace cuisine avant ou après les préparations.

Il faut toujours bien respecter le principe de la marche avant : aucun produit ne peut faire demi-tour afin d'éviter toute contamination croisée.

Il faut dès lors installer du plus proche au plus loin de l'entrée :

- Un espace pour déposer les légumes non lavés
- Un évier
- Une table de première découpe et de parage
- Un robot et/ou uneessoreuse
- Un plan de travail pour reconditionner les légumes.

2.2. Matériel

Il ne faut pas énormément de matériel pour mettre en place une légumerie. Vous avez tout d'abord besoin de matériel peu cher et de base : brosses, couteaux, planches...

Pour faciliter le travail, et si vous avez des quantités importantes de légumes, vous pouvez être amené à vous tourner vers un robot « coupe-légumes ». Celui-ci est plus cher, mais sera rapidement rentabilisé, étant donné la différence de prix entre le produit brut de saison et les produits surgelés.

Pour travailler les légumes de manière optimale, une légumerie doit comporter :

- Une chambre froide, ou une armoire réfrigérée, pour réceptionner les marchandises
- Un sol et des murs facilement lavables
- Un double évier (si possible avec un bac plus profond que l'autre)
- Une brosse à légumes
- Un éplucheur
- Des couteaux
- Des planches
- Un coupe-légumes électrique professionnel (avec trois disques éminceurs de 1, 3 et 5 mm ; un disque râpeur et deux macédoines de 0 et 8 mm)
- Une essoreuse
- Des bacs avec couvercles (type gastronome)
- Un système d'étiquetage pour garantir un bon autocontrôle.

2.3. Répartition du travail

Pour rentabiliser au mieux la transformation des légumes, il est important que tout le monde soit informé du travail à réaliser et puisse planifier les tâches à l'avance. Nous vous encourageons à créer un tableau visible de tous à proximité de la légumerie. Créez quatre colonnes pour le tableau et détaillez les besoins de chaque jour de la semaine en fonction des menus. Ceci vous permettra de déléguer plus facilement le travail et de contrôler l'avancement.



Pour les cantines où la main-d'œuvre est limitée, il est possible de déléguer du travail de découpe à des personnes en réinsertion socioprofessionnelle, c'est-à-dire à des personnes fragilisées (sous-qualifiées, jeunes en décrochage scolaire, primo-arrivants...). Il s'agit là d'une opération « win-win » pour la cantine qui manquerait de personnel et qui mettrait à disposition un espace de formation ou de travail pour ces personnes. Ceci peut se faire en prenant contact avec les fédérations concernées : Concertation des Ateliers d'Insertion Professionnelle et Sociale (CAIPS), Fédération d'économie sociale (SAW-B), ou Entente Wallonne des Entreprises de Travail Adapté (EWETA).

EXEMPLE

DANS UNE ÉCOLE :

le personnel a exigé que la composition de la soupe soit de minimum 35 % de légumes frais, de maximum 5 % de pommes de terre et de 0 % de glutamate.

PRIVILÉGIER LES PRODUITS LOCAUX ET LE CIRCUIT COURT



LE SAVIEZ-VOUS ?

La tomate est le légume préféré des Belges, avant la carotte (GFK, 2017).

1. DÉFINITION

Il faut bien distinguer les termes « circuits courts » et « produit local ».

1.1. Le circuit court

« Un circuit court est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire. »⁴

Les circuits courts, « aujourd'hui, sont une opportunité économique non négligeable, que ce soit pour le producteur (sécurisation de son modèle économique), le consommateur (prix ajusté au coût réel) ou un territoire (création d'emplois locaux) »⁵. Si la vente directe se développe, elle ne représente encore qu'un faible pourcentage de la valeur des ventes. En agriculture biologique, la vente directe est particulièrement développée : plus d'un producteur bio sur deux vend en direct au consommateur, au moins une partie de sa production.

1.2. Le produit local

Les définitions de l'alimentation locale sont nombreuses, en raison des références variées évoquées par le qualificatif « local » : référence géographique (ex. : produits dans la région, en Europe, etc.), référence à l'environnement et aux circuits de distribution (ex. : « sur le marché de... »), référence directe au producteur ou aux caractéristiques du produit (origine des matières premières et transformation).

Le produit « idéal » aurait des matières premières et une transformation « locales ».

Par « produit local », on entend un produit dont la distance entre les lieux de production et de consommation est généralement inférieure à 150 ou 250 km.

2. COMMENT FAIRE DANS LA PRATIQUE ?

Travailler en circuit court est donc tout à fait possible, mais cela requiert une bonne organisation. Elle est grandement facilitée si la création des menus se fait en amont.

Deux cas de figure peuvent être envisagés.

- Le premier, plus facile, est de créer les menus et de contacter ensuite le producteur. Si celui-ci a une quantité suffisante à vous proposer, il vous les livre ; sinon, pas de panique, passez par votre grossiste habituel.
- Le second cas de figure demande un peu plus d'organisation. Il s'agit de contacter le producteur avant de réaliser vos menus, afin de connaître les produits et les quantités qu'il pourra vous fournir. Ensuite, vous créez les menus en y intégrant un ou plusieurs ingrédients de votre producteur.

2.1. Lire les indications qui sont disponibles

Malheureusement, les indications de localité et de circuit court ne sont pas disponibles sur tous les produits.

Pour le circuit court, renseignez-vous auprès de la personne chez qui vous vous approvisionnez et assurez-vous qu'elle est la seule intermédiaire entre le producteur et vous.

⁴ Définition officielle proposée par le Ministère français de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche.

⁵ Commissariat général au développement durable (CGDD), mars 2013.

Concernant l'origine, vous ne pourrez obtenir l'information que sur les produits repris ci-dessous. Pour les autres produits, vous ne pouvez rien faire...

- Fruits et légumes
- Viande de bœuf non transformé
- Poisson
- Œufs
- Miel
- Vin

2.2. Tableau des produits bruts

Denrées (brutes)	Provenance recommandée et disponible
Bœuf	Belgique
Porc	Belgique
Volaille	Belgique / France
Œufs	Belgique
Légumes	Belgique / Europe (pour ceux non cultivables en Belgique)
Pommes de terre	Belgique
Pâtes	Italie
Riz	Italie / France
Pain	Belgique
Légumineuses	De préférence France / Italie
Pommes/poires	Belgique
Kiwis	France / Italie
Agrumes	Italie / Espagne
Produits laitiers	Belgique / France



Attention : la majorité des pommes de terre consommées en collectivités proviennent des Pays-Bas ; pourtant, la Belgique est l'un des pays producteurs les plus importants et exporte une grande majorité de sa production.

2.3. Attention : local VS. production en serres chauffées

Pour éviter de consommer des produits locaux en circuit court, qui ont un impact important sur l'environnement, il faut toujours bien suivre prioritairement le calendrier des saisons (annexe p.37) En effet, les produits qui poussent chez nous en serres chauffées sont plus polluants que ceux qui viennent d'Espagne en camion.

