



MANGER | GREEN DEAL
DEMAIN | Cantines Durables

FORMATION COLLECTIVES 2024

Avec le soutien de la
Wallonie



UN PROGRAMME DE FORMATIONS POUR AVANCER PAS À PAS VERS LA LABELLISATION !

Pour vous soutenir dans votre démarche de transition vers une alimentation durable, nous vous proposons un nouveau calendrier de formations pratiques en cuisine pour l'année 2024 !

Au programme :

- ✓ Des rencontres avec d'autres cantines inscrites dans la dynamique
- ✓ Un apprentissage dispensé par des formateur.rice.s expert.e.s en alimentation durable
- ✓ De nouvelles thématiques et recettes pour vous aider à atteindre les critères du Label
- ✓ Des formations sur mesure adaptées à différents profils de cantines (maisons de repos, écoles, crèche, etc.).

Ces formations sont gratuites, ouvertes à toutes et tous et réparties sur l'ensemble du territoire de la Wallonie. La priorité étant toutefois donnée au personnel de cuisine signataire du Green Deal Cantines Durables.

Bien que ces formations soient gratuites pour les participant.e.s, l'organisation de celles-ci engendre un coût financier. Le montant moyen de ce coût par personne est de 150 € (prestation des formateur.rice.s et achat des denrées alimentaires nécessaires aux préparations). **L'inscription à une formation constitue un engagement de la part du. de la participant.e** et bloque une place. Merci d'en tenir compte !

Dans l'éventualité où le nombre d'inscriptions serait insuffisant, la formation sera reportée. Vous serez prévenus au minimum 48h à l'avance.

Pour toutes questions complémentaires, contactez marieange.mathieu@mangerdemain.be ou juliette.vastesaegeer@mangerdemain.be



REPAS VÉGÉTARIENS

Parce que consommer des protéines végétales telles que les légumineuses, les céréales complètes et les oléagineux, c'est bon pour la santé, le portefeuille et l'environnement. On souhaite vous donner toutes les clés pour les ajouter à vos préparations ! Il est possible de les introduire progressivement dans des repas traditionnels ou de bousculer les habitudes avec des recettes inspirées du Moyen-Orient, de la méditerranée... De quoi ravir les papilles !



Objectifs :

- Proposer des repas végétariens riches en protéines végétales qui soient attrayants, sains et gourmands
- Découvrir des recettes originales et redécouvrir des classiques en mode végétarien
- Tout savoir sur les temps de trempage, de cuisson et les bienfaits des légumineuses et céréales
- Augmenter la diversité des aliments d'origine végétale au sein de ses préparations
- Rendre ces plats attractifs grâce aux intitulés et à la présentation dans l'assiette

Critères du label concernés :

Disposez de toutes les clés pratiques pour atteindre les critères I.2. Protéines d'origine végétale et I.3. Céréales complètes du Label Cantines Durables

Agenda et inscriptions



27
mars

Lieu : CRT Nandrin

Inscriptions : [via ce lien](#)



11
déc.

Lieu : Gîte d'étape Villers Sainte Gertrude

Inscriptions : [via ce lien](#)



RECETTES ANTI-GASPI

Limiter le gaspillage alimentaire permet de réaliser des économies mais aussi de réduire l'impact environnemental de notre alimentation. Cette formation pratique, véritable laboratoire de l'anti-gaspi, vous apprendra à réutiliser vos excédents alimentaires et à diminuer vos déchets en respectant les règles de l'AFSCA.

Objectifs :

- Découvrir comment utiliser/diminuer les parures et épluchures
- Apprendre à réutiliser les restes et excédents en respectant les normes de l'AFSCA
- Réaliser des recettes en mode zéro-déchet avec des fruits et légumes bio et issus de circuits courts
- Connaître les méthodes de pesées des restes alimentaires

Critères du label concernés :

Disposez de clés pratiques et concrètes afin de réduire le gaspillage alimentaire au sein de votre cantine !

Agenda et inscriptions



Lieu : La sérénité (Sambreville)

Inscriptions : [via ce lien](#)



POISSON FRAIS EN RESTAURATION COLLECTIVE



Le jour du poisson à la cantine, c'est la promesse d'un bon repas rempli d'oméga-3 et de protéines ! Entre l'élevage intensif, les techniques de pêche néfastes pour l'environnement et la surexploitation des mers et océans, notre choix à l'heure de sélectionner le poisson n'est pas sans incidence. Comment choisir et cuisiner le poisson de façon durable tout en limitant son coût et le temps de préparation ? Autant de défis à relever durant cette formation pratique en cuisine !

Objectifs :

- Découvrir des recettes à base de poissons frais issus de la pêche durable, en mettant l'accent sur les modes de cuisson et sur les différentes façons de les accommoder
- Mettre en application des conseils sur les portions et les découpes
- Cuisiner le poisson à moindre coût
- Mettre en valeur les plats grâce à leur présentation dans l'assiette

Critères du label concernés :

Disposez de toutes les clés pratiques pour atteindre le critère III.6. Poissons du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Ateliers de Pontauray

Inscriptions : [via ce lien](#)



LES SANDWICHS SAINS ET ÉQUILIBRÉS



Est-ce qu'un sandwich peut constituer un repas sain et complet ?

Comment réinventer ce repas si populaire et pratique ? Nous vous proposons des versions équilibrées de cet incontournable de la restauration qui respecte les grammages en termes de légumes et qui prend en compte la saisonnalité des produits et la qualité du pain !

Objectifs :

- Découvrir de nouvelles compositions de sandwiches pour revisiter votre carte
- Découvrir des alternatives aux sandwiches : wraps, roulés de blé, etc.
- Redécouvrir les incontournables en version saine, complète et équilibrée
- Apprendre des conseils et astuces pour atteindre les grammages en légumes et VVPO définis dans le Vademecum du Label Cantines Durables
- Proposer des sandwiches de saison et des alternatives aux crudités traditionnelles

Critères du label concernés :

Disposez de clés pratiques pour proposer une carte de sandwiches qui répond aux exigences du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Home Gai Séjour (14h – 17h)

Inscriptions : [via ce lien](#)



CUISINER LES LÉGUMES FRAIS ET DE SAISON

Plusieurs options s'offrent à nous à l'heure de choisir les légumes qui entreront dans la composition de nos plats. Pourquoi ne pas faire confiance au cycle saisonnier pour guider notre choix ? Entre réduction des coûts, impact écologique de notre alimentation et bienfaits sur notre santé, les arguments sont multiples pour passer le cap !

Objectifs :

- Cuisiner de nouvelles recettes à base de fruits et légumes frais et de saison sans multiplier le temps de préparation
- Découvrir des conseils et astuces pour introduire dans toutes vos recettes, des fruits et légumes de saison
- Préparer de bonnes soupes diversifiées à partir de légumes frais
- Mettre en valeur les légumes de saison dans l'intitulé de vos plats

Critères du label concernés :

Disposez de toutes les clés pratiques pour atteindre le critère III.1. Légumes frais et de saisons du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



| | | | |
|--|---|--|---|
|  <p>24 avril</p> | <p>Légumes de printemps</p> <p>Lieu : IPES Hesbaye</p> <p>Inscriptions : via ce lien</p> |  <p>19 juin</p> | <p>Légumes d'été</p> <p>Lieu : Ecole Mat Lustin</p> <p>Inscriptions : via ce lien</p> |
|  <p>25 sept</p> | <p>Légumes d'automne</p> <p>Lieu : ARNO Virton</p> <p>Inscriptions : via ce lien</p> |  <p>15 janv</p> | <p>Légumes d'hiver (2025)</p> <p>Lieu : IPES Hesbaye</p> <p>Inscriptions : via ce lien</p> |

DESSERTS, COLLATIONS ET EN-CAS MAISON, SAINS ET GOURMANDS



Vous souhaitez proposer à vos convives des desserts et collations maison, à la fois sains et gourmands ? Finir le repas sur une petite touche chocolatée, fruitée, fondante ou croquante sans opter pour un produit ultra-transformé et emballé ? C'est possible !

Objectifs :

- Cuisiner des préparations gourmandes, économiques et réalisables à grande échelle et dans un temps limité
- Découvrir l'envers du décor des en-cas industriels pour sensibiliser vos convives

Critères du label concernés :

Disposez de toutes les clés pratiques pour atteindre le critère I.9. Boissons et en-cas avec sucres ajoutés ou riches en sel du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Clinique St-Pierre Ottignies

Inscriptions : [via ce lien](#)



ALTERNATIVES AUX FRITURES ET PANURES

Frites, croquettes, cordons bleu et poissons panés, autant de repas qui plaisent mais qui, consommés en trop grande quantité, sont néfastes pour la santé. Alors comment se faire plaisir tout en prenant soin de son corps ? Cette formation propose des alternatives gourmandes aux préparations riches en graisse !

Objectifs :

- Trouver des alternatives attractives et gourmandes aux préparations grasses afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des menus
- Réaliser des sauces moins riches en graisse pour accompagner vos plats
- Diminuer la fréquence des fritures et des panures dans vos menus

Critères du label concernés :

Disposez de toutes les clés pratiques pour atteindre le critère I.5. Préparations Grasses du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Athénée Lucie Dejardin

Inscriptions : [via ce lien](#)



RESTAURATION RAPIDE ET PLATS À EMPORTER EN ALIMENTATION DURABLE

Proposer des alternatives saines et durables à des repas traditionnellement associés à la malbouffe (tacos, hamburger, pâtes à emporter, pizza, etc.).

Objectifs :

- Découvrir des recettes gourmandes adaptées à la vente à emporter
- Cuisiner des plats qui plaisent aux ados et jeunes adultes
- Travailler les intitulés des plats afin de rendre la carte attrayante

Critères du label concernés :

Disposez de clés pratiques pour proposer au menu des plats qui répondent aux exigences du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Institut St-André

Inscriptions : [via ce lien](#)



LES CLASSIQUES REVISITÉS

Vous souhaitez introduire le changement progressivement dans vos menus afin de proposer des repas sains, équilibrés et durables sans bousculer les habitudes alimentaires de vos convives ? Qu'il s'agisse du pain de viande, des cordons bleus, des spaghettis bolognaise... Il est possible de cuisiner les grands classiques et incontournables de la restauration collective tout en répondant aux critères d'une alimentation durable !

Objectifs :

- Préparer des recettes mettant en valeur les plats traditionnels de la restauration collective
- Disposer de conseils pour susciter l'adhésion des équipes de cuisine et des convives aux enjeux de l'alimentation durable
- Découvrir des techniques de cuisson durables et des astuces pour augmenter la variété des textures et des saveurs
- Mettre en pratique des techniques d'assaisonnement
- Mettre en valeur les plats grâce à leur présentation dans l'assiette

Critères du label concernés :

Disposez de clés pratiques pour proposer au menu des plats qui répondent aux exigences du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Ateliers de Pontaury

Inscriptions : [via ce lien](#)



LES REPAS DE FÊTE, DÉCOUVERTES ET TRADITIONS

Le repas est un moment de célébration ! Les fêtes qui rythment notre année se célèbrent autour de repas traditionnels et de découvertes culinaires que l'on partage en commun. Pour offrir à vos convives des repas festifs, gourmands, sains et durables, venez cuisiner avec nous dans une ambiance de fête !

Objectifs :

- Choisir des ingrédients de fêtes durables et adaptés à la cuisine de collectivité
- Cuisiner des repas de fête sains et durables
- Faire le plein d'idées pour votre menu de fête
- Redécouvrir les traditions et proposer des nouveautés
- Mettre en valeur les plats grâce à leur présentation dans l'assiette

Critères du label concernés :

Disposez de toutes les clés pratiques pour atteindre le critère I.11. Repas Festifs du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Halloween

Lieu : Ecole Mat. Lustin

Inscriptions : [via ce lien](#)



Noël

Lieu : Rés. Les Chartiers

Inscriptions : [via ce lien](#)



Nouvel An

Lieu : A définir

Inscriptions : [via ce lien](#)



L'ALIMENTATION DURABLE POUR LES SENIORS

Vous travaillez au sein de la cantine d'une maison de repos ? Vous souhaitez découvrir des recettes saines et durables qui soient véritablement adaptées à votre réalité et aux besoins nutritionnels et goûts de vos résident.e.s ? Rejoignez cette formation pratique spécialement conçue pour vous et conformément aux recommandations de l'AVIQ !

Objectifs :

- Cuisiner des repas traditionnels à la fois sains et équilibrés qui plaisent
- Découvrir des alternatives aux fritures et aux panures qui soient bonnes pour la santé et pour les papilles
- Proposer des recettes attrayantes en s'adaptant aux différentes textures liées aux capacités de mastication et de déglutition de vos résident.e.s
- Travailler sur l'attractivité des intitulés des recettes présentés aux seniors
- Proposer des recettes sur le mode de « finger food » pour s'adapter aux pathologies des résident.e.s et aux enjeux de dénutrition

Critères du label concernés :

Disposez de clés pratiques pour proposer au menu des plats qui répondent aux exigences du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Résidence d'Oultremont

Inscriptions : [via ce lien](#)



L'ALIMENTATION DURABLE POUR LES PROFILS « 1,5 - 3 ANS »

Vous êtes une crèche engagée dans la transition de votre offre alimentaire ? Vous souhaitez proposer aux petits des repas sains, qui participent positivement à leur éveil au goût et qui respectent les règles de l'ONE ? Cette formation sur mesure est faite pour vous !

Objectifs :

- Découvrir l'éveil sensoriel et l'éducation au goût à travers des recettes qui alternent les différentes textures
- Créer des recettes type « finger-food »
- Cuisiner des produits de saison et de qualité
- Comprendre les enjeux de l'alimentation durable pour le bien-être des petits

Critères du label concernés :

Disposez de clés pratiques pour proposer au menu des plats qui répondent aux exigences du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Crèche IRSIA (Colfontaine)

Inscriptions : [via ce lien](#)



L'ALIMENTATION DURABLE POUR LES ENFANTS (4-12 ANS)

Vous souhaitez proposer des repas durables dans votre école qui soient adaptés à votre réalité et aux besoins et goûts des enfants ? Le rôle d'éducation au goût des cantines scolaires est primordial ! Les légumes, le poisson, les légumineuses, sont autant d'aliments essentiels à leur santé mais qui ne suscitent pas toujours beaucoup d'enthousiasme. Proposer de tels aliments tout en ravivant leurs papilles, voici le défi de cette formation pratique en cuisine !

Objectifs :

- Apprendre à adapter les recettes conventionnelles vers des recettes durables qui éveilleront la curiosité et les papilles des enfants
- Réussir à faire apprécier des légumes, du poisson et des repas végétariens aux enfants
- Comprendre les enjeux de l'alimentation durable pour le bien-être des enfants

Critères du label concernés :

Disposez de clés pratiques pour proposer au menu des plats qui répondent aux exigences du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : SRJ Forrières

Inscriptions : [via ce lien](#)



L'ALIMENTATION DURABLE AUPRÈS DES ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES

Vous êtes une école secondaire, une haute école, un centre d'accueil pour jeunes ou encore un centre ADEPS ? Vous souhaitez proposer des repas attrayants et durables qui plaisent aux adolescents et jeunes adultes tout en prenant soin de leur santé ? Comment parvenir à attirer les ados et jeunes à la cantine face à la concurrence des enseignes de restauration à bas coût ? Autant de challenges à relever durant cette formation pratique sur mesure !

Objectifs :

- Cuisiner des plats gourmands, sains et durables qui répondent aux besoins nutritionnels des ados et jeunes adultes
- Découvrir des recettes de plats à emporter, sandwiches, desserts, destinés à rendre attractive l'offre de la cantine
- Travailler sur l'attractivité des intitulés des recettes présentés aux ados et jeunes adultes

Critères du label concernés :

Disposez de clés pratiques pour proposer au menu des plats qui répondent aux exigences du Label Cantines Durables.

Agenda et inscriptions



Lieu : Institut St-André

Inscriptions : [via ce lien](#)



CALENDRIER RÉCAPITULATIF

MARS



Les recettes antigaspi

Lieu : La Sérénité

Inscriptions : [via ce lien](#)



Les repas végétariens

Lieu : CRT Nandrin

Inscriptions : [via ce lien](#)

AVRIL



Cuisiner le poisson

Lieu : Ateliers de Pontauray

Inscriptions : [via ce lien](#)



Les sandwichs sains et équilibrés

Lieu : Home Gai Séjour

Inscriptions : [via ce lien](#)



Légumes de printemps

Lieu : IPES Hesbaye

Inscriptions : [via ce lien](#)

MAI



Les desserts, en-cas maison

Lieu : Clinique St-Pierre

Inscriptions : [via ce lien](#)



Alternatives aux fritures et panures

Lieu : Athénée Lucie Dejardin

Inscriptions : [via ce lien](#)

CALENDRIER RÉCAPITULATIF

JUIN



L'alimentation durable pour les seniors

Lieu : Résidence d'Oultremont

Inscriptions : [via ce lien](#)



Les légumes d'été

Lieu : Ecole Mat. Lustin

Inscriptions : [via ce lien](#)



La restauration rapide et les plats à emporter

Lieu : Institut St-André

Inscriptions : [via ce lien](#)

SEPTEMBRE



L'alimentation durable pour les 1,5 - 3 ans

Lieu : Crèche IRSIA

Inscriptions : [via ce lien](#)



Repas de fêtes : Halloween

Lieu : Ecole Mat. Lustin

Inscriptions : [via ce lien](#)



Les légumes d'automne

Lieu : ARNO Virton

Inscriptions : [via ce lien](#)

OCTOBRE



Repas de fêtes : Noël

Lieu : Rés. Les Charriers

Inscriptions : [via ce lien](#)



L'alimentation durable pour les ados et jeunes adultes

Lieu : Institut St-André

Inscriptions : [via ce lien](#)

CALENDRIER RÉCAPITULATIF



Repas de fêtes : Nouvel An

Lieu : A définir

Inscriptions : [via ce lien](#)

NOVEMBRE



Les classiques revisités

Lieu : Ateliers de Pontaury

Inscriptions : [via ce lien](#)



**L'alimentation durable
pour les 4-12 ans**

Lieu : SRJ Forrières

Inscriptions : [via ce lien](#)

DECEMBRE



Les repas végétariens

Lieu : Domaine Villers-Ste-Gertrude

Inscriptions : [via ce lien](#)

JANVIER



Les légumes d'hiver

Lieu : IPES Hesbaye

Inscriptions : [via ce lien](#)