



# RECETTES DURABLES EN RESTAURATION COLLECTIVE



VOUS AVEZ ENVIE DE TESTER DE NOUVELLES RECETTES AVEC VOTRE ÉQUIPE ET/OU VOUS DÉSIREZ SURPRENDRE VOS USAGERS EN DIVERSIFIANT LES PLATS PROPOSÉS À LA CANTINE ?

Apporter plus de durabilité dans sa cantine passe aussi par l'introduction progressive de recettes qui respectent simultanément plusieurs critères de l'alimentation durable : utilisation de produits locaux de saison et de qualité, équilibre nutritionnel, qualité gustative, diversification des sources de protéines, réutilisation et accommodation des restes...



De nombreux éléments interviennent dans l'élaboration des menus des collectivités :



LE PUBLIC



LE COÛT DES  
DENRÉES



LA SAISONNALITÉ  
(CALENDRIER FRUITS ET  
LÉGUMES)



LES RECOMMANDATIONS  
NUTRITIONNELLES (CF. FRÉQUENCES,  
GRAMMAGES ...)

Pour combiner adéquatement ces différentes variables, les plans alimentaires, déclinés en menus, sont idéalement réalisés sur plusieurs semaines et variés selon les saisons (cfr idées menus scolaires, d'entreprises ou santé).

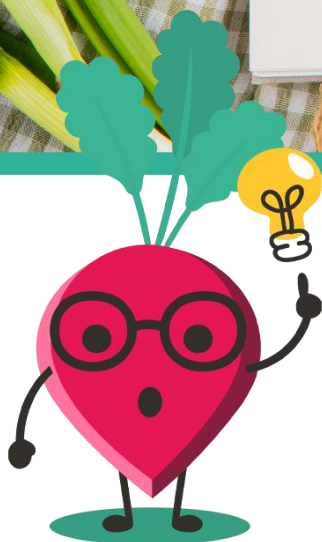
DE MÊME, PLUSIEURS ASPECTS SONT À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR ÉLABORER UNE RECETTE ÉQUILBRÉE ET VARIÉE AU NIVEAU DES COULEURS ET DES TEXTURES :

✓ LA QUALITÉ DES PRODUITS

✓ L'ASSOCIATION DES ALIMENTS

✓ LES TECHNIQUES CULINAIRES  
MISES EN ŒUVRE

Afin de capitaliser et de partager votre expérience, pour faciliter la planification des achats mais également pour éviter le gaspillage alimentaire et dans l'optique de maîtriser votre budget, le Label Cantines Durables impose dès la niveau 1 la [création de fiches recettes](#) pour au minimum chaque plat et chaque soupe (cfr [canevas de fiche technique](#) disponible en ligne).



Parallèlement, nous vous encourageons à accorder une attention particulière à la forme de votre support « [menu](#) » afin de valoriser vos plats et d'informer adéquatement vos convives (notamment sur la saisonnalité des légumes cfr critère III.1 du Label Cantines Durables).

Au moment du service, pensez à proposer aux usagers des [portions adaptées](#) afin d'assurer les apports alimentaires dont ils ont besoin et de réduire le gaspillage alimentaire.

# DES RECETTES POUR S'INSPIRER



Il existe au sein des cuisines de collectivité, des librairies et des sites web une multitude de recettes, plus ou moins durables et plus ou moins adaptées à votre contexte spécifique.

Pour vous aider à faire face à ce champ des possibles, nous avons identifié quelques ressources que nous avons classées au regard des demandes les plus fréquemment formulées par les signataires du Green Deal Cantines Durables.

Celles-ci sont à **prendre comme une source d'inspiration** car une recette peut convenir à une cantine et pas à une autre en raison de son profil, de son mode fonctionnement, de son nombre de couverts et/ou de son avancement dans l'alimentation durable...

	RESSOURCES	DESCRIPTION
RECETTES DURABLES TESTÉES ET APPROUVÉES PAR DES ACTEURS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE DURABLE	 Simplyfood/BE/RW <a href="#">Guide pratique cantine durable</a> (pp. 227-396)	47 recettes durables, classées par catégorie (ex. soupes, salades, céréales, desserts ...) reprise dans un guide pratique pour des cantines durables
	 Province de Luxembourg <a href="#">L'alimentation durable en 14 recettes</a>	14 recettes (soupe, poisson, végétarien, dessert ...), 14 concepts pour mettre en pratique l'alimentation durable réalisées par les équipes cuisine de 6 institutions de la Province de Luxembourg.



8 recettes durables pour plats chauds (viande, poisson et végétarien) et une dizaine de recettes de desserts, collations... pour enfants

Bruxelles Environnement –  
[Exemples de recettes](#)



19 recettes de qualité (soupe, plat, dessert) proposées par 10 cuisiniers de restaurants scolaires

Département des Pyrénées-Atlantiques  
[Les recettes de nos chefs](#)



22 recettes de **repas de midi** imaginées, testées et appréciées par les jeunes ainsi que 6 recettes de **collations**.

Goodplanet  
[Nos bonnes recettes pour la planète – Imaginées, testées et appréciées par les jeunes](#)

## SAISONNALITÉ



60 recettes de saison reprises dans un guide relatif à l'introduction de produits bio dans la restauration collective.

Agribiodrôme/FRAB AURA,  
[Et si je cuisinais bio dans mon restaurant collectif ?](#)



Good Food  
[Recettes 4 saisons](#)

Très large base de recettes, classées par mois, dont des recettes végétariennes.



Fristouille  
[Vos menus locaux et de saison](#)

Très large base de recettes, avec différentes recherches possibles (par saison, légumes, allergènes ...)

Grâce aux filtres, sélectionnées également toutes les recettes végétariennes !

RECETTES  
VÉGÉTARIENNES  
LÉGUMINEUSES ET  
CÉRÉALES



CNRC - Restauration scolaire  
[Expérimentation du menu végétarien – Livret de recettes](#)

12 fiches techniques de recettes végétariennes, avec en préambule une présentation des aliments de la cuisine végétarienne.

Fruit d'une concertation avec l'ensemble des acteurs français concernés, basée sur une large expertise scientifique.



ProVeg Belgium  
[Site internet](#)

Des centaines de recettes végétariennes classées par type de plat, niveau de difficulté, temps de cuisson ou encore public cible → Catégorie restauration collective disponible.

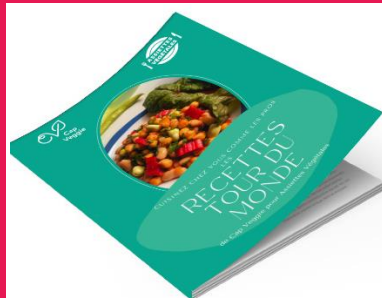
Un [guide végétarien pour la restauration collective](#) a également été créé par ProVeg (anciennement EVA)



Végécantines – [Livret 50 recettes](#)

Livret de 50 recettes végétariennes adaptées à la restauration collective.

Pour chaque plat, les saisons (hiver, printemps, été, automne ou « toute saison ») sont indiquées par des légumes, et les niveaux de difficulté (1 à 3) sont indiqués par des bols colorés en vert.

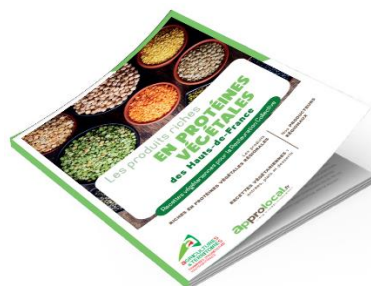


Cap Veggie pour Assiettes Végétales

[Recettes du Tour du Monde](#)

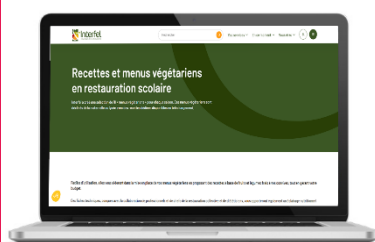
Ce catalogue de recettes végétariennes fait voyager nos papilles autour du monde en mettant à l'honneur les incontournables d'Asie, Afrique, Amériques, Méditerranées et Inde.

Recettes peu adaptées à la restauration collective, mais peut donner de l'inspiration aux cuisiniers !



Approlocal.fr | [Recettes végétariennes pour la restauration collective – Produits riches en protéines végétales](#)

Plus qu'un simple recueil, il s'agit d'un véritable guide qui revient sur l'intérêt d'un menu végétarien et qui donne des informations sur les différentes sources de protéines végétales et leurs grands principes de préparation. Les recettes de 6 entrées, 14 plats et 9 desserts ont été sélectionnées pour leur facilité d'utilisation en restauration collective, leur goût, et leur teneur en protéines végétales.



Interfel

[Recettes et menus végétariens en restauration scolaire](#)

Ces recueils de recettes ont l'avantage d'être basés selon les saisons, et selon les publics (enfants ou adolescents).

Ces fiches recettes sont complètes, didactiques, et adaptées à la restauration collective pour faire découvrir des recettes végétariennes à aux enfants et adolescents en douceur et sans prise de risque !

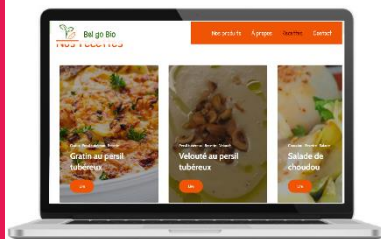


Les petits producteurs  
[Les recettes locales et de saison](#)

Recettes avec les ingrédients proposés par la coopérative des petits producteurs liégeois. Un filtre est disponible pour sélectionner les recettes végétariennes voire végétaliennes. Pas toutes adaptées pour les cuisines de collectivités

## ATTENTION

Certaines recettes de ces différentes ressources ne répondent pas forcément aux exigences du [critère I.2 du Label Cantines Durables](#). Pour respecter celui-ci, veuillez à sélectionner des recettes complètes et équilibrées à base de protéines végétales !



Bel Go Bio  
[Recettes en ligne](#)

Les recettes proposées tiennent compte des légumes de saison. Elles sont prévues pour 4 personnes et donnent le temps de préparation et de cuisson

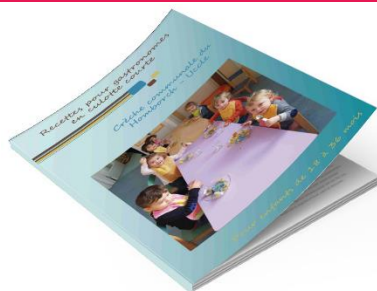
Il y a assez peu de recettes, mais l'aspect gustatif est intéressant.



Association Végétarienne de France  
[Je cuisine veggie](#) et  
[Joyeuses légumineuses](#)

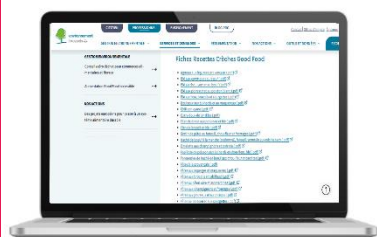
Après quelques trucs et astuces pour bien débuter en végétarisme, quelques recettes sont proposées (plats uniques, en utilisant du Tofu, recettes sucrées).

## RECETTES ADAPTÉES AU SECTEUR DE LA PETITE ENFANCE



[Livre de cuisine des crèches de Homborch](#)

Recettes destinées en particulier au public de 1,5 à 3 ans, classées par mois



Good Food  
[Fiches Recettes Crèches](#)

Recensement d'une cinquantaine de fiches recettes adaptées au contexte des crèches

## FICHE TECHNIQUE DES RECETTES



Cellule Manger Demain  
[Outils recettes](#)

Retrouvez dans le module outils toutes les fiches techniques utilisées dans le cadre des formations pratiques ainsi que les recettes du concours Les Cantinades.

# LES PLUS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES



Dans le cadre du Green Deal Cantines Durables, vous avez accès gratuitement à un panel de formations pratiques au cours desquelles vous aurez l'occasion de découvrir et d'expérimenter des recettes durables.

N'hésitez pas à consulter notre [catalogue de formations](#) et à vous y inscrire. Les [fiches techniques](#) abordées dans ce cadre sont disponibles sur le portail Manger Demain.

Certains facilitateurs ont également une [offre de services](#) spécifique en la matière.

Une recette ou une ressource à partager avec la Communauté Green Deal Cantines Durables ? Faites-nous en part à l'adresse [info@greendealcantines.be](mailto:info@greendealcantines.be).