



# 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 est une belle option et 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, diversité alimentaire, réutilisation des restes ...



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



LE PUBLIC



LE COÛT  
DES DENRÉES



LA SAISONNALITÉ  
(cf. 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 (cf. idées menus scolaires, d'entreprises ou santé).

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

✓ LA QUALITÉ DES PRODUITS

✓ L'ASSOCIATION DES ALIMENTS

✓ LES TECHNIQUES CULINAIRES  
MISES EN OEUVRE

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, il est vivement recommandé de décliner vos recettes sous forme de fiches techniques (cf. exemples).

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. 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 sources que nous avons classées en regard des demandes les plus fréquemment formulées par la Communauté Green Deal.

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 ...

## PORTE D'ENTRÉE

## SOURCES/RESSOURCES

## DESCRIPTION

RECETTES DURABLES TESTÉES ET APPROUVÉES PAR DES ACTEURS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE DURABLE



Simplyfood/BE/RW -  
Guide pratique cantine durable  
(pp. 227-396)



Province de Luxembourg,  
L'alimentation durable en 14 recettes



Bruxelles Environnement –  
Exemples de recettes



Département des Pyrénées-Atlantiques,  
Les recettes de nos chefs – Sélection de plats  
proposées aux collégiens des Pyrénées-Atlantiques

47 recettes durables, classées par catégorie (ex. soupes, salades, céréales, desserts ...) reprises dans un guide pratique pour des cantines durables.

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 desserts.

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

## PORTE D'ENTRÉE

RECETTES DURABLES TESTÉES ET APPROUVÉES PAR DES ACTEURS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE DURABLE

## SOURCES/RESSOURCES



P. Van Dorlop – Fiches recettes

## DESCRIPTION

7 recettes équilibrées.



Goodplanet – Nos bonnes recettes pour la planète – Imaginées, testées et appréciées par les jeunes



Devenir asbl – Recettes

## SAISONNALITÉ



Agribiodôme/FRAB AURA,  
Et si je cuisinais bio dans mon restaurant collectif ?



Good Food - Recettes 4 saisons



Fristouille – Vos menus locaux et de saison

l'ASBL Devenir présente les préparations les plus appréciées par les enfants.

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

Très large base de recettes, classées par mois.

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

## PORTE D'ENTRÉE

VÉGÉTARIENS, LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES

## SOURCES/RESSOURCES



CNRC - Restauration scolaire –  
Expérimentation du menu végétarien –  
Livret de recettes



EVA – Site web EVA



Végécantines - Livret

## COLLATIONS



Goodplanet – Nos bonnes recettes  
pour la planète – Imaginées, testées et  
appréciées par les jeunes



Bruxelles Environnement – Exemples de  
recettes



C. Piette – Site web

## DESCRIPTION

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

Des centaines de recettes végétariennes, classées par type, temps de cuisson, allergies...

Livret de 50 recettes végétariennes adaptées à la restauration collective.

6 recettes de collations imaginées, testées et appréciées par les jeunes.

Une dizaine de recettes (desserts, collations ...) pour enfants.

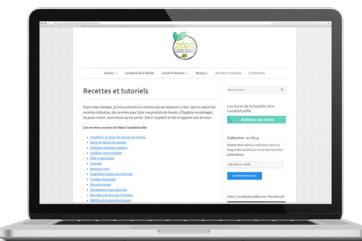
12 idées et recettes de collations salées.

## PORTE D'ENTRÉE

## SOURCES/RESSOURCES

## DESCRIPTION

### COLLATIONS



Zérocarabistouille – [Site web](#)

13 recettes de collations sucrées zéro déchets.

### PETITE ENFANCE



Good Food - [Fiches recettes Crèches](#)  
[Good Food](#)

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

### FINGER FOOD



Hôpital de Toulouse -  
[Recueil de recettes](#)

Quelques idées de repas et recettes finger food.



Autour des aidants – [Site web](#)

Quelques recettes et ressources relatives au finger food.



UPRT - [Recueil de recettes](#)

Quelques recettes (dont desserts) finger food.

### PRODUITS LOCAUX



APAQ-W - [Base de recettes de l'APAQW](#)

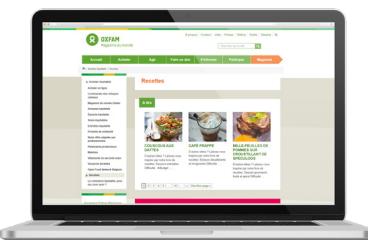
Très large base de recettes valorisant les produits locaux, avec moteur de recherche.

## PORTE D'ENTRÉE

## SOURCES/RESSOURCES

## DESCRIPTION

### PRODUITS ÉQUITABLES



Oxfam – Base de recettes équitables

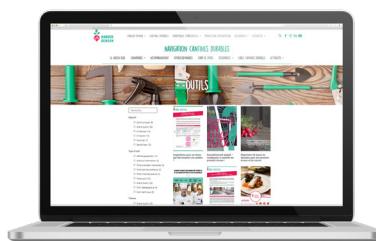
Quelques recettes à base de produits exotiques équitables.

### FICHES TECHNIQUES



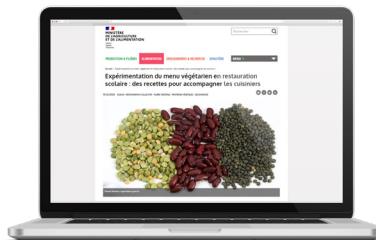
GDCD - FT des formations (+ vidéos)

Toutes les fiches techniques utilisées dans le cadre des formations pratiques.



GDCD - FT « Les cantinades »

Les fiches techniques rédigées par des signataires du GDCD dans le cadre du concours « Les Cantinades ».



CNRC - Restauration scolaire –  
Expérimentation du menu végétarien –  
Livre de recettes  
A télécharger sur ce site.

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

## LE PLUS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES

Dans le cadre du Green Deal Cantines, 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 du Green Deal proposent 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 via [info@greendealcantines.be](mailto:info@greendealcantines.be) ou sur notre groupe Facebook « échanges entre signataires !