



LÉGUMES FRAIS ET DE SAISON



Le Green Deal Cantines Durables rassemble de nombreuses cantines qui sont sur le chemin de la labellisation et d'un approvisionnement relocalisé.

Afin d'obtenir le **Label Cantines Durables** chaque cantine doit répondre à une série de critères listés [au sein du vademécum](#).

L'équipe Manger Demain souhaite faciliter vos démarches de transition vers une alimentation durable. Pour cela, nous vous proposons de manière régulière de nous pencher ensemble sur un critère en particulier afin d'en comprendre les enjeux et de disposer des clés pratiques et concrètes pour le mettre en place !

Zoom sur le critère III.1 : Légumes frais et de saison

Ce critère **obligatoire dès le niveau 1** pour tous types de cantines fixe le pourcentage de légumes de saison* et de légumes frais à proposer dans la cantine tous les mois.

Les pourcentages imposés **varient en fonction des mois et du niveau du Label visé**. Les valeurs minimales à atteindre sont listées au sein du [Vade-Mecum](#).

Les pourcentages pour la saisonnalité et la fraîcheur se calculent tous les mois, en séparant le repas complet principal et la soupe (qui accompagne le repas complet) si la cantine en propose. Afin de vous aider à réaliser ce calcul, nous vous proposons un exemple dans cette fiche.

Important : indiquez clairement dans votre menu les légumes proposés et utilisez un signe manuscrit ou un code couleur pour distinguer les légumes frais et de saison.

A noter : Un légume acheté en saison par la cantine, conservé (congélation, lactofermentation, etc.) et servi hors saison n'est plus considéré de saison.

Faites des liens entre les critères ! Notamment avec le **critère VII.1. Information continue**. Ce critère impose une communication relative à la saisonnalité. Cette communication peut être réalisée à même le menu et en affichant dans la salle de repas, les calendriers proposés par la Cellule Manger Demain.

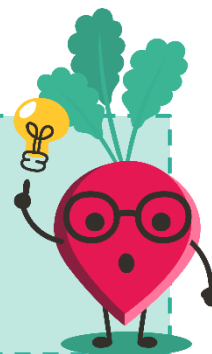
Cuisiner du frais et suivant le rythme des saisons peut engendrer des changements au sein des menus, une réorganisation de la cuisine et l'achat de nouveaux équipements.

Afin de **vous accompagner dans ces changements**, la Cellule Manger Demain vous propose :

- Des formations théoriques et pratiques. Retrouvez toutes les formations et infos pratiques au sein de notre [catalogue](#).
- Des expertises individuelles à retrouver dans le [catalogue](#).
- Le [coup de pouce équipement](#). Il s'agit d'une aide financière pour l'achat d'équipement(s) complémentaire(s) au sein de votre cantine (par exemple : un robot-coupe) !

*le caractère saisonnier des légumes est déterminé au regard de la dernière version du Calendrier des fruits et légumes de saison en Wallonie disponible sur [notre portail](#).

Envie d'en savoir plus sur les enjeux de la diversification des sources de protéines et disposer d'outils et ressources pour atteindre ce critère ? Prolongez votre lecture...



POURQUOI PRIVILÉGIER LES LÉGUMES FRAIS ET DE SAISON ?

Elaborer un menu qui varie en fonction des saisons et qui nous ancre dans la réalité, en reflétant dans nos assiettes ce qui est produit dans les champs qui nous entourent, présente de nombreux avantages.

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 ?

Chaque période de l'année suscite des besoins différents pour le corps humain¹. Les tomates, courgettes et concombres gorgés d'eau sont les légumes idéaux pour faire face aux chaleurs estivales. Alors que les innombrables variétés de choux et de courges, sources de vitamines et minéraux nous permettent d'affronter l'hiver ! Choisir un légume local et de saison garantit également sa qualité nutritionnelle qui serait perdue en cas de récolte avant maturation, une pratique courante pour les fruits et légumes importés².

Concernant l'importation des fruits et légumes, plusieurs facteurs expliquent l'impact écologique conséquent de cette pratique : le transport (par avion, bateau et ensuite camion réfrigéré ou climatisé), l'utilisation éventuelle de produits chimiques pour assurer la conservation des aliments, un suremballage nécessaire à la préservation du légume au cours de son trajet, etc. Quant aux légumes cultivés en Belgique hors saison, ils nécessitent l'usage de serres chauffées, hautement consommatrices d'énergie. A titre de comparaison : une tonne de tomates cultivées sous serre chauffée consommerait approximativement 2360 kg de CO₂, contre 160 kg de CO₂ pour une tonne de tomates cultivées dans un abri non chauffé³.

Enfin, manger de saison permet également de réaliser des économies, les produits de saison étant généralement moins chers que les produits hors saison.

OUTILS ET RESSOURCES



Exemple de menu

Retrouvez également des exemples de menu dans notre fiche « [inspirations pour un menu qui fait mouche à la cantine!](#) ».

Le menu présenté ci-dessous permet d'attirer l'attention de vos convives sur les produits de saison et les produits frais. L'ajout du calendrier wallon proposé par la Cellule Manger Demain









¹ GreenPeace. Pourquoi manger de saison ? [en ligne](#).

² BEP Environnement. Fiche 5 → Consommer local et de saison, [en ligne](#).

³ ADEME.2023. Alimentation – faits et enjeux, [en ligne](#).


sur le menu illustre une façon de **sensibiliser** les mangeur.se.s à la saisonnalité. Retrouvez le [calendrier](#) pour chaque mois sur notre portail.


Ce menu distingue également les produits bio⁴, les poissons labellisés et les repas végétariens. Ces informations ne doivent pas obligatoirement figurer sur le menu **usager** mais permettent de garantir une transparence complète auprès de vos convives.

Lundi 3/07	Mardi 4/07	Jeudi 6/07	Vendredi 7/07
Gaspacho de courgettes	au  Tomates farcies thon	Salade de concombre à la libanaise 	Chili sin carne sauce tomate et haricots rouges BIO 
Moussaka (aubergines , pommes de terre, sauce tomate et haché de bœuf)			
Melon	Compote	Pastèque	Yaourt
Lundi 10/07	Mardi 11/07	Jeudi 13/07	Vendredi 14/07
Nouilles sautées au poulet et fenouil	Pizza maison aux artichauts	Gratin de courgettes et filet de Lieu noir 	Soupe de potiron
Chocolat	Yaourt aux fruits	Pêche	Raviolis au fromage de chèvre et aux poivrons
			Melon
Lundi 17/07	Mardi 18/07	Jeudi 20/07	Vendredi 21/07
 Pâtes au pesto de roquette	Lasagne aux poireaux et au saumon 	Gaspacho de poivrons	Spaghetti bolognaise à base de tomates fraîches
		Steak de bœuf et frites	
Abricot	Cookie maison	Melon	Yaourt aux fruits
Lundi 24/07	Mardi 25/07	Jeudi 27/07	Vendredi 28/07
Gaspacho de tomates	Spaghetti carbonara	Salade de lentilles BIO, feta, poivrons 	Vol au vent, frites et crudités (tomates , concombres , maïs)
Aubergines à la parmigiana 			
Yaourt	Pastèque	Biscuit	Pêche

En gras : légumes & fruits de saison

surligné : frais

 : poisson labellisé « issu d'une pêche ou d'une aquaculture responsable » (logo disponible [ici](#))

 : végétarien (logo disponible [ici](#))

JUILLET

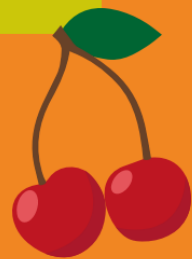
FRUITS

En récolte :
cassis • cerise • fraise • framboise
groseille • melon • mûre • myrtille
rhubarbe

En conservation :
noisette • noix

LÉGUMES

En récolte :
ail • aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri branche (vert et blanc)
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou rave • concombre
courgette • cresson • échalote • fenouil • haricot • laitue pommée
mizuna • navet • oignon • petit pois • pleurote • poireau • poivron
radicchio • radis • roquette • tomate



⁴ Attention, la mention BIO ne peut être utilisée que si la cantine dispose d'une certification bio pour les produits mentionnés



Comment réaliser le calcul de la saisonnalité et de la fraîcheur ?

A partir du menu présenté ci-dessus

Calcul de la saisonnalité :

→ Pour le plat principal :

- 1 point pour chaque plat principal dont les légumes sont majoritairement de saison (en gras dans le tableau) = **13**.
Seuls le chili sin carne, le steak de bœuf et les spaghettis carbonara ne contiennent pas de légumes de saison.
- Division par le nombre total de repas : $(13/16) \times 100 = 81\%$.

→ Pour les soupes :

- 1 point pour chaque soupe dont les légumes sont majoritairement de saison (en gras dans le tableau) = **3**.
Seule la soupe de potiron n'est pas de saison.
- Division par le nombre total de soupes : $(3/4) \times 100 = 75\%$.

Calcul de la fraîcheur :

→ Pour le plat principal :

- 1 point pour chaque plat principal pour lequel les légumes de saison sont frais (surlignés en vert dans le tableau) = **11**.
Seules les pâtes au pesto de roquette et la pizza maison aux artichauts n'utilisent pas de produits frais.
- Division par le nombre total de repas qui contiennent des légumes de saison : $(11/13) \times 100 = 85\%$.

→ Pour les soupes :

- 1 point pour chaque plat principal pour lequel les légumes de saison sont frais (surlignés en vert dans le tableau) = **2**.
Seul le gaspacho de tomates n'utilise pas de produits frais.
- Division par le nombre total de soupes qui contiennent des légumes de saison : $(2/3) \times 100 = 66\%$.

Ce menu répond aux exigences du niveau 2 radis qui fixe, pour le mois de juillet, à 80% minimum le pourcentage à atteindre pour la saisonnalité et à 30% minimum le pourcentage à atteindre pour la fraîcheur.



Sensibilisation

L'objectif de ce critère est également pédagogique. Afin de sensibiliser vos convives à la thématique de la saisonnalité, il est possible d'afficher au sein de la cantine, en plus des calendriers wallons des fruits et légumes, des affiches de sensibilisation.

Vous pouvez par exemple, utiliser celle proposée par la Cellule Manger Demain ou celles réalisées par Biowallonie [disponibles en ligne](#).



Pour aller au-delà d'une **information continue** (critère VII.1.) réalisée via de l'affichage, menez une **campagne de sensibilisation** (critère VII.2) sur la thématique ! Elle peut prendre plusieurs formes : visite à la ferme, découverte du potager, ateliers cuisine, cueillettes de fruits dans un verger, glanage dans un champ, etc.

- ✓ Pour les enfants, Jardinons à l'école propose une fiche pédagogique intitulée « [à la découverte des fruits et légumes](#) »
- ✓ Goodplanet propose [une fiche](#) d'activités de sensibilisation à la saisonnalité pour les enfants et [une série d'outils](#) pour adultes et jeunes dans le cadre du défi « saison ».
- ✓ Pour les enfants de 3 à 11 ans, Maison de la Nature a confectionné [un jeu de société](#) sur la thématique.
- ✓ [Une fiche pédagogique](#) est proposée par Drôle de Planète pour les 5 à 8 ans.
- ✓ Bruxelles-Environnement a élaboré une [fiche d'activités pédagogiques](#) pour les enfants.
- ✓ [Un petit jeu coopératif](#) pour les 8 et + par le WWF.
- ✓ Et pourquoi pas, un spectacle ! La [marmite de Lo](#) propose des spectacles humoristiques et culinaires dans les écoles, avec pour thème, la sensibilisation à l'alimentation saine, locale et de saison !
- ✓ Pour les résident.e.s des maisons de repos, trouvez des idées dans ce [recueil d'activités autour de l'alimentation](#).



Les fournisseurs

Il existe différents répertoires de base de données qui répertorient les fournisseurs de produits locaux et de saison en Wallonie, en voici quelques-uns :

- ✓ Le [répertoire](#) proposé par la Cellule Manger Demain
- Le [répertoire](#) du site « [jecuisinelocale.be](#) » de l'APAQ-W
- La [liste](#) des producteur.rice.s élaborée par l'IFEL-Wallonie

Pour les écoles, il est possible de participer au [programme européen Progécole](#) qui met en place une distribution gratuite de lait, fruits et légumes dans les écoles maternelles et primaires situées sur le territoire de la région wallonne.



Marchés publics

N'oubliez pas d'inscrire vos exigences en termes de fraîcheur et de saisonnalité des produits au sein de votre cahier des charges !

Lorsque vous travaillez avec une société de catering, n'hésitez pas à imposer dans votre cahier des charges les pourcentages minimaux correspondant aux niveaux repris dans le critère du label.

Pour les marchés d'achats de légumes, vous pouvez par exemple prévoir un lot « fruits et légumes de saison » et un lot « fruits et légumes hors saison ».

Pour d'autres conseils, consultez [notre guide pour un marché public d'alimentation durable](#) ou contactez-nous directement (simon.lechat@mangerdemain.be).

Pour les établissements scolaires, n'hésitez pas à vous inspirer du [modèle de CSC](#) proposé par la Fédération Wallonie Bruxelles.

BONNES PRATIQUES

Aux **écoles de Braine-Le-Château**, l'équipe pédagogique a fait découvrir les fruits et légumes de saison via le célèbre jeu Time's up ! Une idée ludique et dynamique pour introduire la thématique !

Au sein de la **crèche « Les Pitchous »**, des bricolages sont réalisés. En automne, place aux champignons !





A la **Bastide** à Namur, afin de sensibiliser leurs convives, des pictogrammes des légumes et des fruits de saison sont affichés dans la salle à manger et des ateliers cuisine sont organisés.

La **Régie MESS et Hébergement d'Havré** a également pris à cœur cette volonté d'introduire davantage de légumes locaux et de saison dans leurs assiettes ! Ils vous en parlent au sein de la vidéo disponible [ici](#).