



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables

FICHES DE RECETTE



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 vadémécum](#).

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 IV.3 : Fiches de recette

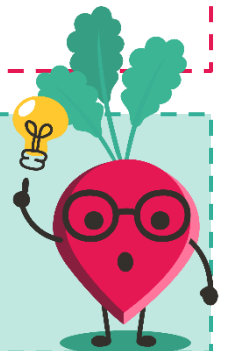
Ce critère **obligatoire dès le niveau 1 s'applique à toutes les cantines**.

Il impose la création de fiches recettes pour au minimum chaque plat et chaque soupe.

Ces fiches doivent détailler au minimum :

- ✓ Les ingrédients ;
- ✓ Les quantités pour un nombre de portion déterminée ;
- ✓ Le mode de préparation/cuisson des aliments.

Envie d'en savoir plus sur les préparations grasses et disposer d'outils et ressources pour atteindre ce critère ? Prolongez votre lecture...



Créer des fiches recette : obligation fastidieuse, perte de temps ? Alors que la création de fiches recette ou fiches techniques semble être une activité chronophage voire pour certain.e.s carrément inutile, voyons ensemble comment elles peuvent, au contraire, se révéler être un précieux outil pour votre cantine !

✓ Qu'est-ce qu'une fiche recette/fiche technique ?

Cette fiche contient le nom du plat, les ingrédients nécessaires à sa préparation et leur quantité respective pour un nombre de portion déterminé. Comme une recette, la fiche détaille le mode de préparation et de cuisson des aliments. Des infos supplémentaires peuvent être ajoutées : ustensiles de cuisine nécessaires, instructions sur la présentation des ingrédients dans l'assiette, règles de réchauffage des plats, prix des denrées, etc.

✓ Fiche recette, une perte de temps ?

L'élaboration de fiches recette, au sein d'une cuisine qui fonctionnait sans jusqu'alors, demande du temps. Aussi bien pour la création des nombreuses fiches que pour la réflexion sur le format le plus adéquat à adopter (exemples de fiches ci-dessous). Ce moment représente une opportunité pour prendre du recul sur les plats proposés et s'interroger sur leur qualité nutritionnelle, la diversité des ingrédients et des méthodes de préparation utilisés, les grammages proposés aux convives, le coût des différentes denrées, etc.

✓ Des fiches recette pour faciliter le travail en cuisine

Avec des repas de midi où culminent 30, 50, 150 couverts, l'organisation est le maître mot en cuisine de collectivité. Une fois le travail d'élaboration mené et l'habitude ancrée, ces fiches recette peuvent constituer un gain de temps en facilitant le travail en cuisine :

- Répétabilité des plats servis aux convives
- Idée précise du temps nécessaire à la préparation du plat
- Organisation efficace du temps de travail
- Outil pédagogique pour la formation de nouveaux.elles cuisinier.ère.s

✓ Des fiches recette pour gérer les coûts et les quantités

Proposer des repas de qualité en grande quantité représente un défi. L'introduction de nouveaux produits bio, locaux, issus de circuits courts, équitables peut engendrer un coût supplémentaire. Les fiches recette sont un outil précieux pour :

- Gérer les stocks ;
- Respecter les grammages définis par portion pour éviter la surproduction et le gaspillage ;
- Consigner les retours des convives et cuisinier.ère.s sur les portions servies en adaptant les quantités ;
- Contrôler le coût des denrées achetées et le coût moyen par portion.

Une fiche recette est un **outil évolutif qui s'adapte à l'expérience et aux différents retours collectés**. Accompagnée par des pesées des restes et excédents alimentaires, telle qu'imposé par le critère IV.2. Mesure du gaspillage alimentaire, elle permet de consigner les quantités adéquates pour éviter les déchets alimentaires lorsque ceux-ci sont causés par des portions trop grandes. Le gaspillage alimentaire, en plus des impacts environnementaux et

sociaux qu'il engendre, représente une perte économique conséquente pour les cuisines de collectivité.

N'hésitez pas à vous aider de notre outil [foodcost](#) afin de comparer les coûts entre votre offre actuelle et votre offre future.



Des fiches recette pour renforcer la sécurité alimentaire

La fiche recette est un document nécessaire au respect des obligations légales en termes de sécurité alimentaire. Notamment, les BPH (Bonnes Pratiques d'Hygiène) ou encore le règlement INCO¹. Pour la restauration collective : « Il s'agit d'établir, à partir de la fiche recette de la préparation culinaire, la liste des ADO présents »². En effet, tout repas doit indiquer la présence éventuelle d'allergènes³.



Quelle importance dans le cadre du Label Cantines Durables ?

La transition alimentaire est un processus qui s'inscrit dans la durée pour, à terme, transformer nos modes de consommation, nos régimes alimentaires et le lien que nous tissons avec l'ensemble des acteurs de la chaîne alimentaire. Parvenir à de tels objectifs demande de la sensibilisation, de l'éducation au goût et un changement progressif dans les habitudes. La pérennité des actions mises en place dans le cadre du Label Cantines Durables est donc fondamentale. La création de fiche recettes est un des piliers qui garantit la stabilité de l'offre de repas malgré les changements éventuels qui peuvent survenir dans les cuisines de collectivité.

Ces fiches sont également essentielles pour atteindre plusieurs autres critères du Label et vérifier leur conformité :

- Le critère I.1. Grammage des aliments
- [Le critère I.2. Protéines d'origine végétale](#)
- [Le critère I.3. Céréales complètes](#)
- [Le critère I.5. Préparations grasses](#)
- [Le critère III.1. Légumes frais et de saison](#). Prévoyez des fiches recette adaptées aux saisons !
- Le critère IV.1. Mesure du gaspillage alimentaire
- Le critère IV.2. Prévision du nombre de repas
- Le critère IV.4. Portions

¹ Le Règlement n° 1169/2011 publié en 2011 concerne l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (INCO). Le Règlement INCO concerne toutes les denrées alimentaires préemballées et non-préemballées et s'applique à tous les acteurs de la filière alimentaire dans tous les États membres de l'Union Européenne.

² BPH-Allergènes, Paquet Hygiène, [en ligne](#).

³ Communiqué de presse, 2018. AFSCA, [en ligne](#).



Quelle place pour la flexibilité ?

Travailler avec des produits de saison et locaux demande parfois de la flexibilité en cuisine. Les fiches recette ne doivent, dès lors, pas être un outil rigide mais évoluer avec l'offre de produits. Des repas réalisés à base de surplus de production peuvent se passer de fiches recette s'il s'agit d'une situation exceptionnelle destinée à éviter le gaspillage.



Des exemples de fiches recette

- Canevas de fiche recette proposé par Manger Demain disponible [ici](#)
- Canevas de fiche recette proposé par Opti-marché disponible [ici](#)
- Exemples de fiche recette proposés par Melba disponible [ici](#)

Vous pouvez également solliciter une [expertise](#) proposée par la Cellule Manger Demain afin de vous accompagner dans la création de fiches recette.