



Étapes clés pour l'implantation des menus de santé planétaire pour les traiteurs

COMMENCER PROGRESSIVEMENT

Partons du principe très simple qu'il faut bien commencer quelque part! Il vaut mieux y aller progressivement et se nourrir de petits succès plutôt que de modifier l'ensemble de son offre d'un coup et de se décourager si on rencontre des obstacles au niveau de l'approvisionnement ou si la demande n'est pas au rendez-vous au début. L'intégration progressive permet de documenter, d'ajuster le tir, d'augmenter la part d'aliments de santé planétaire puis de systématiser.

Il y a plusieurs façons de procéder progressivement, que ce soit en ciblant un organisateur d'événements qui se préoccupe davantage de la santé et de l'environnement ou encore en intégrant certains ingrédients qui composent des menus de santé planétaire dans ses menus réguliers.

Vous pouvez également faire les démarches pour obtenir [la reconnaissance Aliments du Québec au menu](#). Une démarche gratuite offrant un repère connu des consommateurs en matière d'alimentation locale.

MOBILISER L'ÉQUIPE

Pour effectuer un virage vert réussi, il faut que l'ensemble de l'équipe soit mobilisé. Pour ce faire, elle doit comprendre pourquoi ce virage est nécessaire.

La meilleure façon de convaincre votre équipe est de les amener sur le terrain: pourquoi ne pas leur faire connaître un resto végé ou encore de rencontrer des producteurs directement à la ferme?

DÉCOUVREZ POURQUOI OFFRIR DES MENUS DE SANTÉ PLANÉTAIRE!

[Télécharger l'argumentaire](#)

Selon la Commission EAT-Lancet, la population nord-américaine devrait réduire sa consommation hebdomadaire de bœuf, d'agneau et de porc à environ 100g, celle de poulet et des autres volailles à environ 200g, celle d'œufs à environ 90g et celle de produits laitiers à environ 1,75L de lait et 210g de fromage, et augmenter sa consommation hebdomadaire de poisson pour la porter à environ 200g, celle de légumineuses à environ 525g et celle de noix à environ 350g.

Texte tiré du [Guide des menus durables](#)

VÉGÉTALISER LES MENUS

Une façon simple de maximiser son impact sur la santé et l'environnement et d'accélérer sa transition vers des menus plus durables est de privilégier la mesure qui a le plus d'impacts: la végétalisation de son offre alimentaire.

Le Guide des menus durables recommande de **choisir des fournisseurs de proximité et des produits locaux et biologiques** lorsque c'est possible.

Il donne également des recommandations pour réduire l'empreinte écologique des menus, notamment en ce qui concerne les protéines.

Voici une liste de conseils :

Action	Protéines	Conseils pour choisir	Exemples
Augmenter	Légumineuses	<ul style="list-style-type: none"> → Éviter les aliments transformés et riches en sodium. → Choisir des options en vrac. 	<ul style="list-style-type: none"> → <u>Pois jaunes</u> → <u>Haricots secs</u> → Gourganès → <u>Lentilles</u>
	Noix	<ul style="list-style-type: none"> → Choisir des noix faibles en sodium. → Choisir des noix importées issues du commerce équitable. 	<p>Cultivées en Amérique du Nord :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Amandes → Noix de Grenoble → Pacane → Pistaches → Noisettes <p>Équitables :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Noix de cajou → Noix du Brésil
	Graines		<ul style="list-style-type: none"> → <u>Lin</u> → <u>Chanvre</u> → <u>Tournesol</u>
	Substituts de viande d'origine végétale	<ul style="list-style-type: none"> → Éviter les longues listes d'ingrédients. 	<ul style="list-style-type: none"> → <u>Tofu</u> → <u>Tempeh</u> → <u>Protéine végétale texturée</u>
Augmenter	Viande de gibier	<ul style="list-style-type: none"> → Le gibier sauvage représente une option durable s'il est chassé durant la saison appropriée et qu'il fait partie d'une population bien gérée. 	<ul style="list-style-type: none"> → Bisons → Sangliers → Wapiti → Cerfs

Action	Protéines	Conseils pour choisir	Exemples
Augmenter	Insectes	<ul style="list-style-type: none"> → Les insectes peuvent se nourrir de déchets organiques, une source riche en nutriments qui est autrement éliminée ou mise au compost. → Ils sont une bonne source de fer, de fibres, d'oméga-3, de calcium et de vitamine B12. 	<ul style="list-style-type: none"> → Poudre de grillon → Farine de grillon → Insectes rôtis → Produits à base d'insectes
Augmenter les options durables; réduire ou éliminer les autres	Fruits de mer	<ul style="list-style-type: none"> → Choisir une grande variété de poissons et fruits de mer régionaux. → Choisir des produits issus de l'aquaculture ou de pêcheries exploitées par des collectivités locales ou par des communautés autochtones. → Choisir des mollusques et crustacés issus de l'aquaculture; éviter le saumon d'élevage. → Choisir du thon en boîte durable. → Choisir des petits poissons (maquereau, sardine, anchois). → Consulter <u>l'écoguide de Fourchette bleue</u> qui contient la liste des espèces marines comestibles, disponibles en quantité suffisante dans le Saint-Laurent, pêchées de manière respectueuse envers les écosystèmes marins. → Opter pour des poissons et fruits de mer qui détiennent les certifications écologiques ou classements de Ocean Wise ou rechercher les logos Marine Stewardship Council, Global Aquaculture Alliance Best Aquaculture Practice (4 étoiles) ou Aquaculture Stewardship Council. → Éviter de consommer des poissons et fruits de mer transformés. Éviter les options à teneur élevée en sodium. → Privilégier les procédés de transformation naturels. 	<ul style="list-style-type: none"> → Algues → Poissons → Moules → Crabe → Pétoncles → Huîtres → Poisson et fruit de mer fumé

Action	Protéines	Conseils pour choisir	Exemples
Réduire ou maintenir	Oeufs	<ul style="list-style-type: none"> → Choisir des œufs de poules élevées en liberté ou en parcours libre. → Privilégier les œufs frais par rapport aux œufs transformés. · Les œufs liquides et les œufs précuits sont également de bonnes options s'ils sont sans additifs. 	<ul style="list-style-type: none"> → Oeufs frais → Oeufs transformés: précuits et pelés - liquides
Réduire ou maintenir	Volaille ou lapin	<ul style="list-style-type: none"> → Choisir des parties variées. → Consommer la volaille en entier. → Choisir de la volaille élevée en parcours libre (volaille fermière). → Éviter la viande panée ou frite. 	<ul style="list-style-type: none"> → Canard → Poulet → Lapin → Dinde
	Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> → Éviter les produits à teneurs élevées en sucre et en sodium et faibles en gras. → Éviter les laits aromatisés, qui contiennent beaucoup de sucre. → Éviter les produits laitiers qui proviennent d'animaux traités aux antibiotiques et aux hormones de croissance. → Choisir des produits laitiers provenant d'animaux nourris à l'herbe et élevés en pâturage. 	<ul style="list-style-type: none"> → Lait → Crème → Lait en poudre → Crème en poudre → Yogourt → Kéfir → Fromage
Réduire	Porc	<ul style="list-style-type: none"> → Choisir des parties variées. → Consommer tous les abats comestibles et toutes les parties du porc. → Choisir du porc élevé sans antibiotiques. → Choisir du porc élevé en pâturage. → Éviter le porc transformé. 	<ul style="list-style-type: none"> → Porc

Action	Protéines	Conseils pour choisir	Exemples
Réduire	Viande rouge	<ul style="list-style-type: none"> → Réduire la quantité de viande rouge. → Choisir des parties variées. → Consommer toutes les parties et les abats comestibles comme la langue, le cœur et le foie. → Choisir des viandes rouges sans antibiotiques et sans hormones de croissance. → Choisir des viandes rouges provenant d'animaux élevés en pâturage et nourris à l'herbe. → Éviter les viandes rouges transformées. 	<ul style="list-style-type: none"> → Veau → Agneau → Bœuf

Pour plus de détails, consultez le [Guide des menus durables](#).

Outre les changements dans l'assiette, d'autres astuces peuvent permettre de faciliter l'adoption du nouveau menu. Il est possible de modifier le nom des plats. Ainsi, plutôt que d'utiliser la mention végété, vous pouvez tout simplement user de votre créativité pour décrire le plat. Par exemple, un sauté de tofu pourrait être nommé les Nouilles sautées type « yakisoba » à la japonaise. Il vaut mieux également éviter de différencier les repas végétariens en les marquant de feuilles ou tout autre symbole.

Par exemple, pour son menu de santé planétaire, Maestro culinaire offre un étage de crêpes de farine de pois jaunes, salade froide de chou braisé, salsa de carotte et herbes une Courge rôtie à l'érable, méli-mélo de céréales et légumineuses (avoine nue, sarrasin, haricots noirs et gourganés), mousseline de tournesol, chimichurri du moment. De quoi donner l'eau à la bouche, non ?

sélection, de même qu'éventuellement en faire le premier choix par défaut!

Pour plus d'exemples, consultez [les outils et pistes d'action sur la végétalisation des menus de Commun'assiette](#).

Signataire du [Good Food Cities](#), la ville de Montréal s'est engagée à promouvoir les menus de santé planétaire: 75 % de l'offre alimentaire de la Ville de Montréal est végétarienne!

Les restaurants de l'[Espace pour la vie](#) sont encore plus novateurs puisqu'ils offrent des menus 100 % végés. Ils ont d'ailleurs reçu beaucoup de commentaires positifs de la part de leur clientèle et le prix Coup de cœur culture

Pour plus de détails sur leur offre alimentaire: consultez [le portrait réalisé dans le cadre de Commun'assiette](#).

Modifier l'ordre d'apparition des menus pour faire apparaître le menu végétarien en premier peut aussi avoir une influence positive sur sa



CHOISIR LES BONS ALIMENTS

Le choix d'aliments locaux, de saison et idéalement issus de circuits courts permettent de maximiser l'impact positif des menus sur la santé et l'environnement, en plus de contribuer à l'économie locale et bénéficier aux entreprises bioalimentaires québécoises.

Les circuits courts permettent de maximiser les bénéfices pour les entreprises bioalimentaires d'ici. N'hésitez pas à faire affaire directement avec des maraîchers ou avec des regroupements. Consultez ces ressources :

- [Arrivage](#)
- [Le Réseau des fermiers·ères de famille](#)
- [Agrobio](#)

L'utilisation de grains entiers et des légumineuses du Québec permettent également de nourrir les sols et de créer une demande pour bâtir les filières de ces cultures de l'avenir qui contribuent à notre autonomie alimentaire !

Ingrédients vedettes.



Pour en savoir plus sur les ingrédients vedettes de la santé planétaire : lisez [cet article sur Bien manger, bon marché](#).

Quant aux fruits et légumes, une très grande diversité pousse dans nos champs et certains sont disponibles sur une plus longue période de l'année. Pour mieux les connaître : consultez les [Fiches sur les fruits et légumes du Québec](#) et le [Calendrier de disponibilité](#).

N'hésitez pas à consulter [les ressources d'Aliments du Québec](#) pour faciliter vos démarches d'approvisionnement local !

La production de certains aliments n'est pas possible au Québec; dans ce cas et lorsqu'on ne peut pas substituer. Il est donc important de se tourner vers certains produits importés disponibles grâce au [commerce équitable](#), c'est le cas du sucre, du café, du thé, des épices et du chocolat.

RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

La réduction du gaspillage alimentaire est un outil puissant pour réduire son impact mais également les coûts. Pour ce faire, il faut bien documenter les pertes selon différents critères (menu, catégorie d'aliments, type d'événements, etc). Une analyse complète permet de mieux compter les portions.

Il vaut mieux ne pas augmenter le nombre de portions. Dans certains événements, le nombre d'absents de dernière minute peut atteindre jusqu'à plus de 30 %.

Pour plus de détails, consultez les [outils et pistes d'action sur le gaspillage alimentaire de Commun'assiette](#).

Et ce n'est pas tout! En offrant des aliments qui sont faibles en teneur nutritive, on gaspille aussi nos précieuses ressources! C'est un pensez-y bien!

BANNIR LES OBJETS À USAGE UNIQUE

Les objets à usage unique devraient appartenir au passé. Bien que les options recyclables ou compostables soient mieux que celles en styromousse ou en plastique. Il vaut mieux opter pour de la vaisselle.

Même pour les boîtes à lunch, il existe maintenant des alternatives réutilisables, comme [Retournzy!](#)

Pour plus de détails, consultez [les outils et pistes d'action sur la réduction des emballages plastiques de Commun'assiette](#).

Vous pouvez également consulter [les bonnes pratiques du GUTA](#) pour en apprendre davantage sur la réglementation en vigueur à Montréal.

COMMUNIQUER VOS BONS COUPS

N'hésitez pas à partager vos bons coups! Cela vous permettra d'attirer une clientèle soucieuse de l'environnement et qui est prête à travailler avec vous à ce niveau!

OFFREZ DES MENUS DE SANTÉ
PLANÉTAIRE!

Télécharger la fiche

