

GUIDE PRATIQUE



Nourrir le milieu institutionnel avec les haricots du Québec.

Équiterre 

Contributions

Rédaction

- Olivier Flamand-Lapointe, analyste en agriculture durable, Équiterre

Collaboration

CHU Sainte-Justine

- Charlie-Anne Normand, spécialiste en procédés administratifs - Nutrition
- Julie Tremblay, chef de service alimentaire - Production

CPE La Petite-Patrie

- Luciana Deschenes, directrice du service alimentaire

Révision

- Lyne Royer, chargée de projets, approvisionnement alimentaire durable, Équiterre
- Marilyne Poliquin, chargée de communications, agriculture et alimentation, Équiterre
- Alizée Cauchon, directrice adjointe aux relations gouvernementales, Équiterre

Conception graphique

- Dale Robertson, chargé de communications, création visuelle et gestion de communauté, Équiterre



Ce projet n'aurait été possible sans la contribution essentielle des membres de Commun'assiette, les communautés de pratiques pour une alimentation institutionnelle durable.

***Agriculture, Pêcheries
et Alimentation***

Québec 

Ce projet est financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation dans le cadre du programme Prime-Vert.

Table des matières

Objectif du guide	4
Pourquoi cultiver le haricot est-il bénéfique pour les rendements agricoles et l’environnement?	5
Bon pour la planète	5
Bon pour les activités agricoles	6
Le potentiel du marché institutionnel québécois	7
Pourquoi consommer le haricot du Québec est-il bénéfique pour la santé et le portefeuille?	8
Bon pour la santé	8
Bon pour le portefeuille	8
Les haricots secs du Québec	10
Comment s’approvisionner	11
Les formats d’achat	11
Les disponibilités chez les distributeurs et fournisseurs	11
Comment cuisiner le haricot	12
Les avantages culinaires	12
Un modèle de réussite : l’intégration du haricot sec au CHU Sainte-Justine	13
Les étapes pour intégrer les haricots en cuisine	13
La collaboration avec son équipe de cuisine	14
Les méthodes de trempage et de cuisson	14
Les recettes gagnantes	15
Un modèle de réussite : l’intégration du haricot sec au CPE La Petite-Patrie	16
Les étapes pour intégrer les haricots en cuisine	16
La collaboration avec l’équipe et les enfants	17
Les bonnes pratiques en cuisine	17
Les approches avec les usagers	17
Conclusion	18

Objectif du guide

Les producteurs et productrices du Québec cultivent plusieurs variétés de haricots. Pourtant, ceux-ci se retrouvent rarement dans nos assiettes, alors que la provenance de nos légumineuses est souvent en dehors de la province.

L'objectif de ce guide consiste justement à augmenter notre consommation locale de cette protéine végétale de qualité. Le milieu institutionnel nourrit des milliers de personnes chaque jour, que ce soit dans nos écoles, CPE ou hôpitaux. En ce sens, les institutions peuvent non seulement jouer un rôle important pour stimuler la consommation de haricots, mais aussi inciter le milieu agricole à produire davantage cette culture aux vertus agroenvironnementales.

Ce guide pratique vise donc à outiller le milieu institutionnel afin d'intégrer plus facilement les haricots secs dans leur menu, tout en renseignant le milieu agricole sur le potentiel de mise en marché institutionnelle. Par ailleurs, l'ensemble des acteurs des milieux agricole et institutionnel seront sensibilisés aux bienfaits des haricots sur notre environnement.

Équiterre est fière de produire ce guide dans le cadre du [projet Haricot](#), un projet mené entre 2023 et 2024 grâce au soutien financier du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Nous espérons que cette lecture saura vous inspirer et vous convaincre des bienfaits des haricots du Québec, du champ à l'assiette!



Pourquoi cultiver le haricot est-il bénéfique pour les rendements agricoles et l'environnement?

D'ici 2050, la population humaine pourrait atteindre 10 milliards de personnes. Pour nourrir tous ces gens, la production agricole mondiale devra augmenter de 70 %¹, tout en protégeant mieux notre planète. Les protéines végétales, comme le haricot sec, font partie des solutions clés pour nourrir le monde de façon durable. Voici pourquoi.

Bon pour la planète

D'abord, le haricot contribue à **améliorer la santé des sols**. En effet, un des plus grands avantages de cultiver le haricot est qu'il favorise l'implantation de cultures de couverture. En raison de sa récolte hâtive, le haricot permet donc de facilement semer des céréales ou des engrais verts à l'automne. Ces cultures, qui agissent comme couverture pour les champs durant l'hiver, ont de nombreux bénéfices qui contribuent à la santé des sols.

Ainsi, ces cultures ne seront pas récoltées, mais retournées au sol afin de remettre en circulation les éléments nutritifs qu'elles avaient captés lors de leur croissance. Elles protègent les terres contre l'érosion durant l'hiver. Elles améliorent la qualité des sols grâce à des rotations de cultures plus diversifiées, ce qui offre une meilleure résilience face aux changements climatiques. Par ailleurs, elles empêchent les mauvaises herbes d'envahir les champs au printemps, ce qui permet de réduire les pesticides et de protéger la biodiversité.

Le haricot contribue également à **lutter contre les changements climatiques**. Comme les autres légumineuses, le haricot est une plante fixatrice d'azote, ce qui contribue à réduire les émissions de gaz à effet de serre. En conséquence, les producteurs et productrices peuvent réduire l'utilisation d'engrais azotés dont la production est très polluante.

En résumé, les haricots participent à réduire la pollution liée à l'agriculture, tout en rendant les sols plus fertiles. Le haricot fait partie d'un cercle vertueux pour le climat et la biodiversité. Et ça, c'est tout à l'avantage des producteurs et productrices.



1 2050: A Third More Mouths to Feed (FAO, 2009).

Bon pour les activités agricoles

Les producteurs et productrices ont beaucoup de raisons de cultiver le haricot sec.

Le haricot jouit d'une **rentabilité similaire à celle du soya**, une légumineuse omniprésente dans nos champs. Or, cette protéine végétale sert souvent à nourrir des animaux et non des humains. Le haricot est quant à lui destiné à la consommation humaine et est donc une manière plus efficace d'utiliser nos terres agricoles. D'ailleurs, le haricot peut facilement remplacer le soya dans une rotation de culture.

Le haricot comporte d'autres **avantages au niveau de l'entreposage et de la récolte**. Son entreposage peut être facilité grâce à l'utilisation d'infrastructures communes aux autres grandes cultures. Sa récolte est aussi faite avec des équipements communs (moissonneuse-batteuse) ou en modifiant de l'équipement existant¹, ce qui évite de faire appel à de la main-d'œuvre.

Certains défis agronomiques persistent, notamment liés à sa sensibilité à l'eau et aux maladies comme la sclérotinia. Pour éviter ces problèmes, la culture sur billon semble la mieux adaptée. Pour vous accompagner dans la culture du haricot, nous vous conseillons de vous procurer des outils tels que le [Guide de production : Haricots secs](#) du Centre de Référence en Agriculture et Agroalimentaire du Québec (CRAAQ).

2 B. Gélinas et al. Guide de production : haricots secs. CRAAQ 2024.



Le potentiel du marché institutionnel québécois

Estimer l'ampleur du marché institutionnel québécois pour les haricots secs locaux est plutôt complexe. Cependant, il est possible d'identifier certaines tendances qui démontrent un fort potentiel de croissance.

L'achat local dans les institutions représente une opportunité pour l'ensemble des entreprises agricoles et alimentaires du Québec. Cette tendance s'observe un peu partout dans la province. Le bilan de quantification d'achat d'aliments québécois dans le milieu institutionnel effectué par Commun'assiette Montréal, qui regroupe des institutions de partout au Québec, nous offre une idée de grandeur. Pour 21 membres de cette communauté de pratique, 58 % de leurs achats alimentaires sont locaux. Cela représente un vaste bassin de consommateurs pour les haricots secs du Québec, alors ces membres desservent 540 établissements ayant un pouvoir d'achat de 59 millions \$ d'achats totaux dont 34 millions \$ sont des achats locaux.

La consommation de haricots locaux pourrait croître dans les institutions du Québec grâce à la végétalisation des menus et à la poursuite des efforts pour augmenter l'approvisionnement local. Pour l'instant, la vaste majorité d'achat de protéines achetées sont animales. Le remplacement de la viande par des haricots secs dans les menus représente donc une opportunité significative pour le secteur agroalimentaire. Par ailleurs, la provenance de la vaste majorité des haricots secs achetés par le milieu institutionnel proviennent surtout de l'extérieur du Québec. Dans ce cas, le remplacement des haricots importés par des haricots locaux est une autre opportunité intéressante.



Pourquoi consommer le haricot du Québec est-il bénéfique pour la santé et le portefeuille?

Bon pour la santé

Les haricots secs comportent plusieurs avantages nutritionnels qui en font un aliment de choix à intégrer dans nos assiettes.

Faible en matière grasse et en sodium, le haricot est une excellente source de fibres et de vitamine B. Il est aussi une bonne source de fer, de protéines et de potassium. Enfin, il est sans cholestérol et gluten, en plus de maintenir un indice glycémique bas. Vraiment, il est parfait pour tout type d'alimentation!

L'ensemble de ces qualités nutritionnelles contribuent à une bonne santé, en plus d'aider au contrôle des taux de cholestérol et de glycémie. Sa haute teneur en protéines et en fer en fait aussi un excellent remplaçant pour la viande¹ qui est généralement plus dispendieuse.

Ce n'est pas pour rien que le [Guide alimentaire canadien](#) recommande une consommation fréquente des légumineuses comme le haricot!

Truc de pro : Le haricot sec est encore meilleur pour la santé puisqu'il ne contient aucun agent de conservation ni de sodium!



3 Haribec, 2024.

Bon pour le portefeuille

La consommation de haricot n'est pas seulement bonne pour la santé humaine. Elle engendre aussi d'importantes économies pour les institutions qui choisissent d'en inclure dans leur menu.

Le prix des protéines végétales comme le haricot est bien plus avantageux que celui des protéines animales. C'est encore plus le cas lorsqu'il s'agit de haricots secs.

Par exemple, le CHU Sainte-Justine a fait beaucoup d'économies en opérant un virage vers le haricot sec plutôt que le haricot en conserve. Dans la dernière année, l'institution a économisé près de 10 000 \$ grâce à ce changement. Voici un comparatif du coût moyen par protéine tel que calculé par le CHU Sainte-Justine.

Comparatif du coût moyen par kilo de protéine au CHU Sainte-Justine

Type de protéine	Aliment	Coût moyen par kg
Protéines végétales	Haricot sec - 1 kg cuit	1,16 \$ ^①
	Haricot en conserve - 1 kg égoutté	3,58 \$ ^②
	Tofu ferme - 1 kg	4,92 \$
	Tempeh - 1 kg	11,60 \$
	Seitan - 1 kg	14,50 \$
Protéines animales	Bœuf haché maigre - 1 kg cru	7,32 \$
	Poulet en lanières - 1 kg cru	9,91 \$
	Filet de poisson - 1 kg cru	11,65 \$ ^③
<p>① Moyenne de prix des 6 variétés locales disponibles chez Colabor en 10 kg ; rendement cuisson 240 %</p> <p>② Prix moyen de conserves Bonduelle au contrat d'Épicerie ; Poids net égoutté = 1,84 kg / 2.84 L</p> <p>③ Prix moyen de filet de saumon, merlu et morue au contrat d'Épicerie</p>		

Dans son entreprise de végétalisation des menus, le CHU Sainte-Justine a calculé le coût moyen de ses plats en fonction de leur catégorie de protéine.

Moyenne du coût des aliments des mets principaux par catégorie de protéine au CHU Sainte-Justine

Mets principaux	Coût aliment moyen par portion
Végétalien	1,22 \$
Végétarien	1,58 \$
Viande et volaille	1,85 \$
Poisson et fruit de mer	2,29 \$

Comme vous pouvez le constater, la végétalisation des menus engendre d'importantes économies à l'institution. C'est encore plus le cas en ce qui concerne le haricot sec, alors qu'il est jusqu'à 10 fois moins cher que d'autres protéines. Par ailleurs, les haricots en conserve demeurent une excellente option au niveau économique à comparer à d'autres protéines. En termes d'abordabilité, la meilleure option demeure toutefois le haricot sec du Québec!

Les haricots secs du Québec

Les variétés disponibles

Cranberry / Noir (1 ou 10 kg)



Rognon rouge foncé / Rognon rouge pâle (1 ou 10 kg)



Petit rouge / Pinto (1 ou 10 kg)



Rose (1 ou 10 kg)



Comment s'approvisionner

Les formats d'achat

Il existe plusieurs formats adaptés selon les besoins de votre institution. Le format idéal pour la majorité des institutions est le sac de 10 kg. Il est également possible de se procurer des sacs de 1 kg, ce qui peut être pratique pour de plus petits établissements comme les CPE et garderies.

Les disponibilités chez les distributeurs et fournisseurs

[Services alimentaires Gordon](#)

Les haricots secs du Québec sont disponibles chez Services alimentaires Gordon en format 10 kg sous la marque AgroFusion.

[Colabor](#)

Les haricots secs du Québec sont disponibles chez Colabor en format 10 kg sous la marque de Haribec.

[Maturin](#)

Les haricots secs du Québec sont disponibles chez Maturin en format 1 kg ou 10 kg sous la marque de Haribec.

Truc de pro : Si votre distributeur n'a pas encore de haricot du Québec disponible, faites-lui en la demande! Plus les institutions commandent des haricots d'ici, plus ceux-ci seront accessibles pour l'ensemble du milieu.



Comment cuisiner le haricot

Les avantages culinaires

Le haricot sec possède de nombreux avantages au niveau culinaire.

Tout d'abord, sa polyvalence en cuisine se doit d'être soulignée. Les possibilités de recettes sont infinies. Il peut être ajouté dans les soupes, les salades, les plats, les desserts... Rarement un aliment aura pris autant de formes différentes!

Le haricot est aussi utilisé dans une grande diversité de saveurs. On peut autant l'inclure dans les recettes traditionnelles du Québec, comme le pâté chinois ou la salade des trois sœurs, que des plats du monde : les tacos mexicains, la minestrone, les pâtes italiennes, le ragoût kényan... Il y en a pour tous les goûts.

En utilisant le haricot sec, il est possible de contrôler la texture en variant le temps de trempage et de cuisson. Par exemple, un temps de trempage et de cuisson réduit permet d'avoir un haricot un peu plus croquant (parfait pour les salades!), alors qu'une cuisson prolongée offre une excellente texture pour les purées.

Enfin, le haricot est un ingrédient de choix pour végétaliser les menus. Étant donné ses qualités nutritionnelles exceptionnelles, notamment sa forte teneur en fer et protéines, il remplace aisément les protéines animales dans un menu. C'est une option saine, économique et écologique qui peut être utilisée dans une grande variété de recettes. Il est donc aussi très pratique!

Truc de pro : Intégrer progressivement les haricots dans vos recettes existantes permet de végétaliser votre menu sans trop bouleverser le travail de votre personnel ni les habitudes alimentaires de votre clientèle. Les prochaines étapes consistent à créer de nouvelles recettes pour habituer votre équipe et votre clientèle à côtoyer les délicieux haricots du Québec!



Un modèle de réussite : l'intégration du haricot sec au CHU Sainte-Justine

Dans les dernières années, l'équipe en alimentation du CHU Sainte-Justine a pris un virage ambitieux pour végétaliser ses menus. Parmi les aliments se retrouvant davantage dans l'assiette de ses usagers, le haricot du Québec trouve une place de choix. Pour intégrer cette protéine végétale dans les menus, le centre hospitalier a suivi plusieurs étapes pour assurer le succès dans cette transition. Afin de vous inspirer dans vos propres démarches, voici son modèle et recettes gagnantes.

Les étapes pour intégrer les haricots en cuisine

- 1** En premier lieu, des tests de trempage et de cuisson ont été effectués avec leurs équipements présents dans les cuisines de l'institution. Après 24 heures de trempage (dont la nuit), le CHU Sainte-Justine a utilisé le chaudron vapeur, l'autoclave et le chaudron pour faire ses tests.
- 2** Une fois les premiers tests effectués, des essais supplémentaires ont été effectués afin d'assurer un bon rendement pour les recettes envisagées. La première variété utilisée a été le haricot noir, suivi d'autres variétés selon leur disponibilité.
- 3** Ensuite, l'intégration des haricots dans certaines recettes existantes a été faite. De nouvelles recettes ont aussi été créées afin de mettre en vedette le haricot du Québec. La période entre les tests et l'intégration dans les menus a été d'environ 6 mois.
- 4** Enfin, les équipes en alimentation du CHU Sainte-Justine ont été impliquées tout au long du processus afin de développer progressivement les pratiques culinaires et de valoriser les bienfaits des haricots du Québec auprès d'elles.

Truc de pro : Soyez assuré d'effectuer vos tests avec l'équipement et les variétés de haricots que vous comptez utiliser en cuisine. Bien que les recettes existent déjà, les résultats peuvent varier en fonction des modèles d'équipement et des variétés de haricots utilisées. Il est donc important de se fier à vos propres tests pour plus de précision.



La collaboration avec son équipe de cuisine

L'équipe d'alimentation du CHU Sainte-Justine est habituée à améliorer de façon continue ses pratiques culinaires. Dans les dernières années, plusieurs changements importants ont été apportés : l'instauration d'un système de commande pour la clientèle, l'intégration de légumes frais et bio dans leurs menus, la création de menus saisonniers... Le personnel de cuisine est donc motivé et stimulé par les défis que l'équipe d'alimentation leur propose, dont l'intégration du haricot du Québec.

Évidemment, la réalité n'est pas la même pour l'ensemble des institutions. Certaines bonnes pratiques sont à privilégier pour assurer une adhésion de l'ensemble des membres de votre équipe. Voici donc quelques suggestions de l'équipe du CHU Sainte-Justine.

- Il est important d'échanger avec le personnel des cuisines en amont des changements envisagés au menu pour leur expliquer les étapes à venir.
- Expliquer les bienfaits économiques, nutritionnels et environnementaux des haricots secs du Québec permet aux équipes de mieux comprendre les changements qu'on leur propose.
- Un accompagnement est nécessaire tout au long du processus, notamment en ce qui a trait aux tests culinaires.

Truc de pro : Afin de sensibiliser vos équipes aux bienfaits des haricots, nous vous conseillons le visionnement de la vidéo [L'or caché des sols](#) produite par Équiterre dans le cadre du projet Haricot. Bon visionnement!

Les méthodes de trempage et de cuisson

L'utilisation du haricot sec en cuisine nécessite quelques adaptations. En effet, il demande un peu plus de planification que le haricot en conserve en raison de son temps de trempage et de cuisson. Ses avantages surpassent toutefois largement les manipulations additionnelles requises par le haricot sec.

Une bonne planification du temps de trempage et de cuisson est essentielle pour intégrer les haricots secs dans vos menus. Ainsi, nous vous conseillons de commencer ces étapes au moins 24 heures avant l'utilisation prévue des haricots. Lorsque vous planifiez le trempage et la cuisson, nous vous recommandons aussi de prévoir plusieurs recettes avec un même type de haricot pour éviter de répéter ces étapes trop fréquemment. Voici les étapes à suivre mises en place par le CHU Sainte-Justine :

- Rincer les haricots secs.
- Mettre les haricots secs à tremper au réfrigérateur pendant 24 heures. Il est important de bien recouvrir les haricots d'eau pour assurer un trempage uniforme.
- Effectuer un autre rinçage avant la cuisson.
- Démarrer la cuisson des haricots. Le temps de cuisson varie selon l'équipement et la variété de haricots.
- Goûter les haricots durant la cuisson pour s'assurer du temps de cuisson, surtout lors des premières fois.

À titre indicatif, voici les temps de cuisson et de rendement selon les pratiques utilisées au CHU Sainte-Justine.

Rendement et temps de cuisson des haricots secs au CHU Sainte-Justine

Type de haricots	Trempage	Temps de cuisson*	Rendement en poids après cuissons (%)
Haricot noir tortue	OUI	60 minutes	240 %
Haricot rognon rouge	OUI	75 minutes	240 %
Haricot pinto	OUI	75 minutes	240 %

*Jusqu'à ce que le haricot soit tendre (goûter est le meilleur indicateur !)

Note : Ces informations sont à titre indicatif et peuvent varier selon plusieurs facteurs, tels que la variété, la quantité, la méthode de trempage, les équipements de cuisson utilisés et l'âge des haricots (plus ils sont « vieux », plus la cuisson est longue). Par ailleurs, les ingrédients ajoutés à la recette peuvent ralentir la cuisson s'ils sont acides (comme les tomates) ou accélérer la cuisson s'ils sont alcalins (comme le bicarbonate de soude). Il est donc préférable, pour plus de précision, d'effectuer ses propres tests dans son établissement.

Truc de pro : Pour avoir des haricots cuits à porter de main, rien de plus facile! Une fois cuits, les haricots secs se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Ils peuvent aussi être congelés pendant plusieurs mois. Lorsque vous préparez des haricots, il peut donc être judicieux de conserver des portions pour un usage ultérieur!

Les recettes gagnantes

Le CHU Sainte-Justine a développé plusieurs [recettes aux haricots](#) forts populaires parmi ses usagers. Voici quelques exemples pour vous inspirer dans votre propre aventure avec les haricots! Évidemment, assurez-vous de bien adapter la recette en fonction des portions désirées.

Haricot noir

- Tacos souples au bœuf et aux haricots noirs
- Hamburger aux haricots noirs et fromage
- Macaroni tex-mex

Haricot rognon rouge

- Chili sin carne
- Brownie choco-banane

Haricot pinto

- Soupe minestrone verte
- Quesadillas aux haricots et légumes grillés

Truc de pro : Opter pour le haricot sec est un excellent choix écologique.

Cela vous permet de :

- 1) réduire les émissions de gaz à effet de serre à comparer la viande et
- 2) réduire les déchets à comparer au haricot en conserve.



Un modèle de réussite : l'intégration du haricot sec au CPE La Petite-Patrie

Les étapes pour intégrer les haricots en cuisine

Le CPE La Petite-Patrie est un assez gros établissement pour sa catégorie, alors qu'il est fréquenté par environ 160 enfants et 30 membres du personnel quotidiennement.

L'institution a entamé une démarche de végétalisation de ses menus il y a plusieurs années, dans le cadre d'une démarche plus large visant à rendre l'établissement plus écoresponsable.

L'institution a d'ailleurs obtenu la certification [CPE Durable](#) niveau Excellence afin de récompenser ses efforts.

À l'heure actuelle, le CPE n'utilise pratiquement plus de protéines animales dans leur menu, sauf du poulet et de la truite issue d'élevages écoresponsables. En contrepartie, le seitan, le tofu et les légumineuses ont maintenant une place prépondérante dans les mets servis. Le haricot sec occupe une place de choix encore à ce jour.

Voici les étapes par lesquelles est passé le CPE pour intégrer cette protéine végétale dans l'assiette des tout-petits. L'ensemble de ces changements ont été faits sur une période d'environ 1 an.

- 1** L'équipe du CPE a commencé par des tests de trempage et de cuisson pour bien connaître les rendements et les adaptations nécessaires en cuisine.
- 2** Une fois les tests terminés, les protéines animales (surtout le bœuf et le porc) ont été progressivement remplacées par les haricots dans les recettes.
- 3** Pour aller plus loin, de nouvelles recettes entièrement végétariennes ou végétaliennes ont été créées pour inclure davantage de protéines végétales, incluant le haricot.
- 4** Afin d'améliorer constamment leurs pratiques et connaître de nouvelles recettes et de nouveaux fournisseurs, le CPE La Petite-Patrie est membre de Commun'assiette, les communautés de pratiques pour une alimentation institutionnelle durable.

Maintenant, le CPE se procure des formats de 5 à 10 kg de haricots secs auprès de [Mayrand](#), qui s'approvisionne auprès de l'entreprise AgroFusion.



La collaboration avec l'équipe et les enfants

Une période d'adaptation a été nécessaire auprès des éducatrices et des enfants qui étaient habitués à un régime carné. La direction du CPE a tenu des réunions d'équipe pour annoncer la végétalisation des menus et expliquer les motivations environnementales, nutritionnelles et économiques derrière ces changements. Des rencontres avec les parents ont aussi été réalisées afin de les sensibiliser à ces mêmes enjeux.

Les bonnes pratiques en cuisine

Tout comme le CHU Sainte-Justine, le CPE suggère de conserver des haricots au congélateur pour en avoir toujours prêts à portée de main. Cela peut être pratique en cas d'imprévu, mais aussi pour faire des menus adaptés aux besoins alimentaires spéciaux des enfants. Le CPE est d'ailleurs spécialisé pour offrir des repas particuliers aux enfants ayant des besoins particuliers, dont certains étant sur le spectre du trouble de l'autisme.

L'équipe du CPE a également décrit de façon méthodique les techniques de trempage et de cuisson et les recettes dans des documents accessibles en tout temps aux membres des cuisines. Cela facilite grandement le travail des équipes qui peuvent s'y référer de manière continue.

Les approches avec les usagers

À la lecture de ce guide, plusieurs se posent peut-être des questions sur la manière d'approcher leurs usagers. En effet, comment s'assurer que la clientèle appréciera de manger des haricots ? Et comment communiquer auprès d'elle pour assurer le succès de mes recettes aux haricots ? Les réponses varient d'une institution à l'autre, selon le type de clientèle qui fréquente l'établissement. Voici quelques pistes de réflexion pour vous guider dans vos relations avec les usagers.

Votre approche va probablement dépendre de la clientèle que vous desservez. De manière générale, les clientèles plus jeunes, comme dans les CPE, écoles ou hôpitaux pour enfants, démontrent une plus grande ouverture à consommer des protéines végétales comme le haricot sec. En effet, étant donné que les habitudes alimentaires sont moins ancrées que chez les plus vieux, une clientèle jeune aura tendance à vouloir essayer la nouveauté.

En fonction de cela, votre approche peut varier. Par exemple, certaines institutions choisissent de ne pas préciser la présence de haricots dans un plat afin de ne pas rebuter certaines personnes. D'autres utilisent des termes plus génériques comme « végétarien » ou « vegan », alors que plusieurs indiquent seulement le haricot dans leur liste d'ingrédients. Au contraire, des institutions vont afficher fièrement leur utilisation de protéines végétales du Québec.

Bien évidemment, la transparence avec vos usagers est importante. Le minimum est donc de mentionner la présence de haricots dans votre liste d'ingrédients. Par ailleurs, si vous avez un comité des usagers, celui-ci est le mieux placé pour vous guider vers la meilleure approche pour votre institution. Nous vous invitons à travailler avec lui!

Truc de pro : Intégrer progressivement les haricots dans vos recettes en remplaçant une partie de la viande par cette protéine végétale pour vous aider à connaître du succès en permettant à vos usagers de s'habituer à ce nouvel aliment!

Conclusion

Le haricot du Québec possède tous les atouts pour devenir un aliment de choix dans le menu des institutions de la province. Ses bénéfices agroenvironnementaux, économiques et nutritionnels sont autant de raisons pour ajouter cette protéine végétale dans les assiettes de votre institution. Bien que des défis persistent au niveau de la production et de l'approvisionnement, fort est à parier que cette culture gagnera en popularité dans les prochaines années.

Pour assurer le succès de l'intégration du haricot dans votre menu, vous avez tout à gagner à vous inspirer des institutions qui proposent déjà cet aliment à leur clientèle. Le CHU Sainte-Justine et le CPE La Petite-Patrie offrent des modèles inspirants pour les institutions désirant suivre le pas. Par ailleurs, joindre des communautés de pratiques comme Commun'assiette, qui permettent aux institutions d'améliorer leur approvisionnement alimentaire local, peut être une excellente manière d'en apprendre davantage sur les meilleures pratiques en milieu institutionnel.

L'utilisation des haricots secs dans les institutions nécessite une certaine adaptation. Les modifications de pratiques culinaires, l'élaboration de nouvelles recettes et la communication auprès des usagers font toutes parties des défis auxquels peuvent faire face les institutions publiques. Bien heureusement, les avantages offerts par les haricots secs sont nombreux et facilitent l'adoption de ces nouvelles pratiques. Nous vous encourageons fortement à adopter cette protéine végétale dans le menu de votre institution!

