

BONNES PRATIQUES DU MOIS

Passez au bio dans votre restaurant !



Car aujourd'hui, **83% des Français souhaitent plus de produits bio dans l'hôtellerie restauration**. Comment répondre à cette demande ? Quels avantages ? Quels coûts ?

- Contrairement aux idées reçues, le bio n'est pas toujours plus cher. La filière bio s'est beaucoup développée en France sur les dernières années.
- Pour maîtriser les coûts, il faut acheter des produits de saison et travailler avec des producteurs locaux.
- Les produits bio sont généralement des produits de meilleure qualité.
- Cuisiner bio permet enfin de conserver la peau des fruits et légumes, où sont stockés de nombreux nutriments. C'est donc moins d'épluchures et de gaspillage alimentaire, et donc une meilleure marge pour vous !

En conclusion, offrir des produits bio dans votre restaurant permet d'attirer des consommateurs engagés, de réduire le gaspillage alimentaire, et d'offrir des produits de meilleure qualité ! C'est aussi s'inscrire dans une démarche globale pour promouvoir une restauration et une alimentation plus durable ! Pssst... Le bio a le vent en poupe, mais si vous n'êtes pas encore convaincu, essayez déjà l'agriculture raisonnée !

Allonger la durée de vie des aliments, vous y avez pensé ?

Les DLC trop courtes ne sont pas une fatalité !

Si la congélation est probablement la première chose qui vous vient à l'esprit pour éviter le gaspillage alimentaire, d'autres solutions existent. De plus en plus de restaurateurs s'équipent de machines de mise sous vide, qui en plus de prolonger la durée de vie des aliments de plusieurs semaines, vont également vous permettre de portionner vos préparations, pour n'utiliser ensuite que les quantités nécessaires.

Vous pouvez également jouer la carte du fumage ou de la salaison, qui vous permettront de transformer certaines viandes en « charcuterie maison ».

La déshydratation permet de transformer des aliments (et pourquoi pas des parties non utilisées comme les pelures) en produits que vous réduirez en poudre et utiliserez comme assaisonnement d'une crème ou chantilly par exemple.

Les possibilités sont nombreuses : quelques recherches et expérimentations vous permettront de combler vos clients en jouant la carte du fait maison, de l'originalité, et de l'anti-gaspi !

Retour vers la friture...

Les frites font partie des garnitures préférées des clients. Pourtant, les quantités retrouvées dans les poubelles de certains restaurants en France interpellent : dans certains cas, jusqu'à un tiers des frites achetées finissent à la poubelle ! Deux règles de base pour éviter ce gâchis :

• **Contrôler les quantités servies** : dans certains restaurants, les garnitures comme les frites servent à donner une impression de générosité dans l'assiette, surtout lorsque la vaisselle est grande. Cela peut être un problème puisque les études montrent que les restaurants qui servent plus de 130g de frites cuites par portion génèrent un gaspillage beaucoup plus important que ceux qui en servent entre 100 et 130. Utilisez des outils de portionnement comme un petit panier ou un ramequin afin de vous assurer de ne pas trop en servir... et soyez généreux en proposant une deuxième portion si cela ne suffit pas à combler l'appétit des plus gros mangeurs.

• **Cuire à la commande** : certains cuisiniers préfèrent cuire des frites en grandes quantités, voire en continu, afin d'être plus réactifs en cas de commande. Si cela peut se comprendre dans de très grosses structures pendant le rush, c'est un mauvais calcul pour les restaurants de taille plus modeste. Cuites à l'avance, elles refroidissent et se ramollissent très vite : le personnel qui s'en aperçoit préférera les jeter plutôt que les servir, et celui qui ne s'en aperçoit pas les sert et risque de générer un client mécontent. Dans les deux cas, c'est un mauvais calcul, d'autant qu'une portion de frites peut être cuite en moins d'une minute !



RECETTE DU MOIS

Inspiration anti-gaspi : la recette du salmorejo d'Alexis Munoz

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de tomates (un peu trop mûres, ou pas très belles... pas grave, vive le mixeur !)
- 200 g de mie de pain (votre pain rassis bien sûr !)
- 100 ml d'huile d'olive vierge ;
- 1 gousse d'ail ; sel ;
- 2 œufs durs ;
- 150 g de jambon ibérique (ou les restes de charcuterie du petit-déjeuner ?).

Mixer les tomates dans un blender puissant.

Ajouter le pain, l'ail écrasé, 1 pincée de sel, bien mixer le tout.

Ajouter progressivement l'huile d'olive et **continuer de mixer** jusqu'à **obtenir** une texture lisse et crémeuse. **Passer** au chinois si besoin. **Goûter et ajuster** le sel.

Hacher finement les œufs durs (ou les passer au tamis pour les émietter), **couper** le jambon en dés.

Verser la purée de tomates-pain dans un bol ou une assiette creuse, **garnir** des œufs émiettés et du jambon.

Ajouter un filet d'huile d'olive vierge extra et **déguster** froid ou à température ambiante.



Retrouvez-nous sur :

<http://www.eco-entrepreneurs.org>

Suivez-nous sur :



 CCI NOUVELLE-AQUITAINE