

**CUISINE  
DURABLE**  
LA SOLUTION  
DANS L'ASSIETTE



**CARNET DE  
BONNES PRATIQUES**





# OFFRE CULINAIRE ET CUISINE DURABLE

Dans le contexte actuel, les cuisiniers ont un rôle à jouer non négligeable pour diminuer l'impact environnemental de l'alimentation.

En France, la part des émissions de gaz à effet de serre (GES) liée à l'alimentation est estimée à 46 millions de tonnes équivalent carbone. Cela représente environ 21% de l'empreinte carbone des français (chiffres clés du climat 2023). Si l'on y ajoute les composantes associées (transports des aliments, chauffage des magasins alimentaires, transports pour aller faire ses courses, fabrication des engrais, fabrication et gestion des emballages, etc.) on approche 31,6% des émissions en GES françaises.

Etant donnés les chiffres énoncés ci-dessus et la relative "facilité" de mise en œuvre du changement en comparaison au secteur des transports par exemple, l'alimentation peut être considérée comme l'un des principal levier pour réduire l'impact carbone des français. Une évolution des habitudes sur ce qui compose les assiettes pourrait avoir un impact plus que significatif.

**Le cuisinier a la possibilité dans l'exercice de son métier d'être acteur du changement et agir de façon non négligeable par le choix de son offre culinaire.**

## ▶▶▶ Diminuer l'impact de son établissement

En ajustant ses pratiques le cuisinier peut :

- Réduire les émissions de Gaz à Effet de Serre (GES) par un choix avisé des ingrédients et en privilégiant des recettes bas carbone
- Réduire l'impact environnemental (eau, biodiversité, déforestation, etc) par un approvisionnement soigné

## ▶▶▶ Faire évoluer les habitudes alimentaires

En proposant des assiettes durables mais particulièrement attrayantes et savoureuse de façon à :

- Convaincre les consommateurs que la cuisine durable peut offrir un large éventail de saveurs, de textures et de couleurs
- Montrer qu'il existe de nombreuses recettes délicieuses et créatives pour toutes les occasions, allant des plats simples aux mets raffinés

Une étude ADEME portant sur 2 restaurants a montré que le poste émetteur de GES le plus important concerne les matières premières servant à la préparation des repas (80%), suivi de l'énergie (10%), des transports (5%).

**# ETRE AMBASSADEUR**



## Des ingrédients "bas carbone"

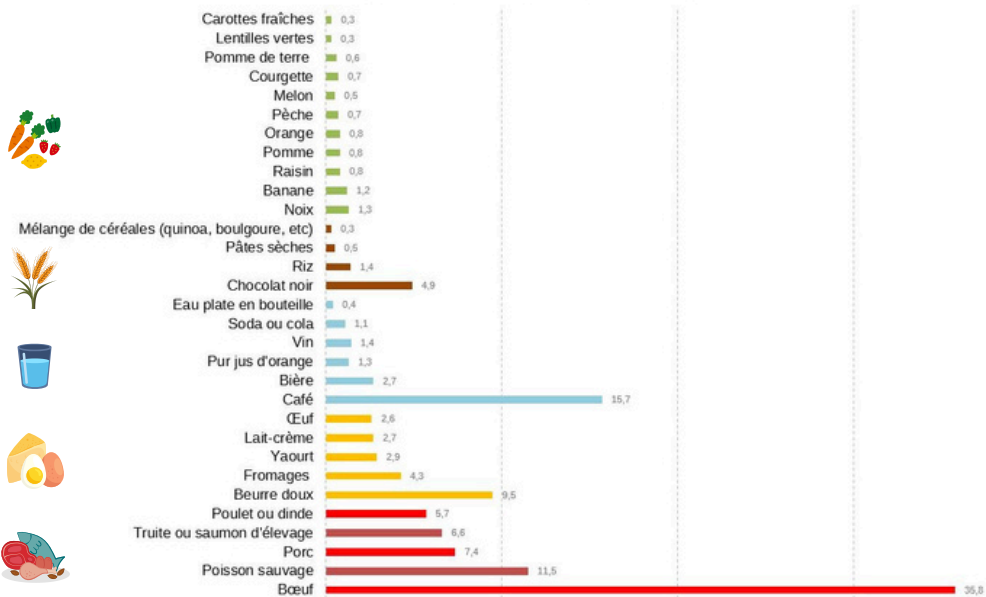
Si la production des aliments est aujourd'hui à l'origine d'environ un quart des émissions mondiales de gaz à effet de serre (GES), il existe des disparités notables entre les aliments.

L'élevage est à lui seul responsable de 59% des émissions de GES en France en 2021. C'est la production de viande, et en particulier de bœuf, qui émet le plus de GES.

Au delà de l'impact carbone, l'élevage impacte l'utilisation des sols, la pollution des rivières et des nappes phréatiques. La production de la nourriture destinée aux animaux d'élevage dépense de gigantesques quantités d'eau et de surfaces agricoles.

### Émissions de GES associés aux aliments

En kg éq. CO<sub>2</sub> par kg d'ingrédient ingéré



Source : Ademe (FoodGES, juin 2016) Note : moyenné nationale ou conventionnelle retenue pour chaque type de produit, tous modes de production confondus.

50% ↓

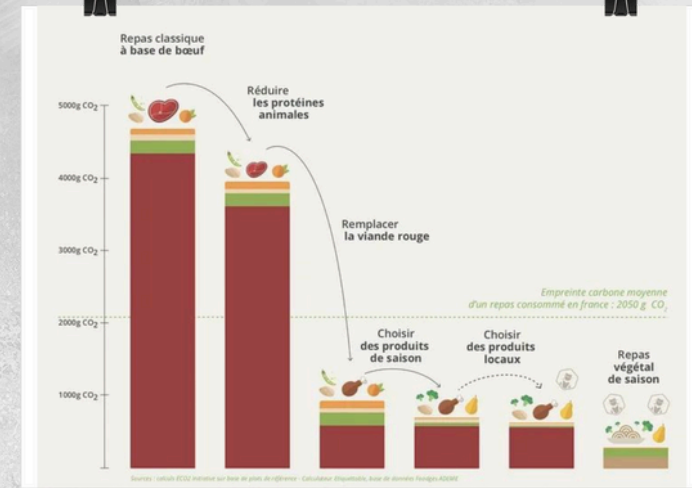
Baisser la consommation de viande de 30% aiderait à réduire de moitié les émissions d'origines agricoles d'ici 2050 d'après le Haut Conseil pour le Climat.

Une piste intéressante quand en parallèle une étude de l'INRA réalisée en 2019 montre que les français consomment en moyenne 2 fois plus de protéines animales que nécessaire.

## Des assiettes végétales ou inversées

Une assiette végétale émet 20 fois moins de CO<sub>2</sub> qu'une assiette de bœuf, 6 fois moins qu'une assiette de poisson et 3 fois moins qu'une assiette végétarienne. Intégrer dans ses menus des plats végétariens ou végétaliens créatifs et savoureux est l'un des écogestes le plus efficace pour réduire notre impact environnemental.

Il n'est cependant pas question de bannir la viande et les protéines animales mais plutôt de réduire leur proportion, ce qui peut permettre de monter en gamme en choisissant des animaux « bien élevés » issus d'élevages respectant le bien-être animal et n'ayant pas recours aux engrais et produits phytosanitaires importés. C'est ce que l'on appelle l'"assiette inversée" où les légumes ou céréales deviennent l'élément central de l'assiette et les protéines animales un accompagnement.



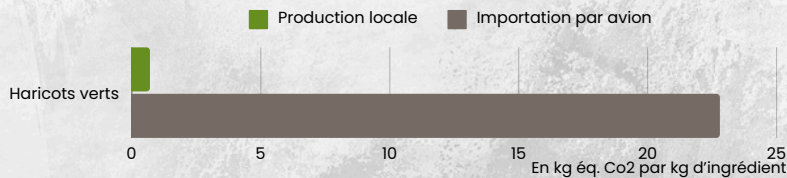
© Etiquettable - Comment réduire l'impact de mon alimentation

# VEGETALISER LES ASSIETTES



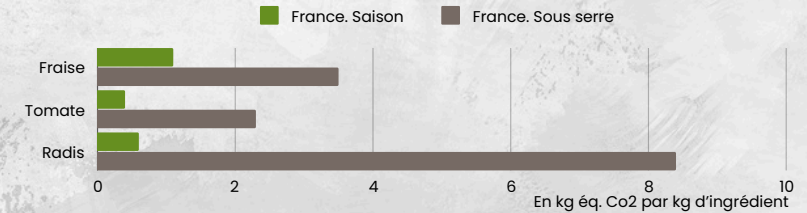
## Des circuits courts et locaux

Si l'impact "transport" des aliments n'est pas le plus gros poste d'émission de GES donc pas le 1er levier, il reste important de soutenir une économie locale, le maintien de la biodiversité cultivée, la préservation des paysages, l'écologisation et la diversification des pratiques agricoles, la souveraineté alimentaire et d'adopter une cohérence globale.



## Des produits de saison

Un légume de saison cultivé localement génère 20 fois moins de GES qu'un légume frais produit hors saison sous serre chauffée et 7 fois moins de GES qu'un légume surgelé. Se passer de produits de saison est d'autant plus regrettable quand on sait que c'est en saison qu'il contient le plus de nutriments et de saveurs et qu'il coûte le moins cher.

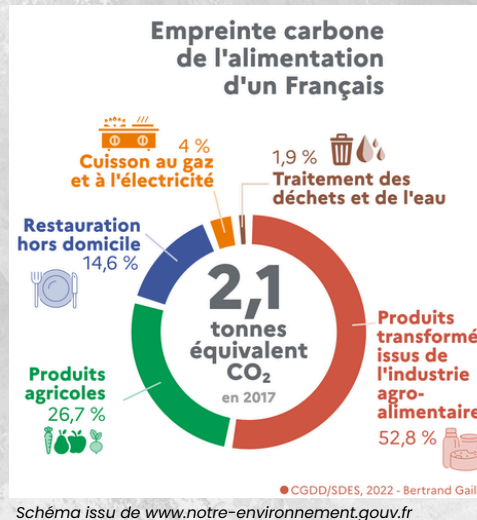


## Une démarche responsable

Consommer responsable, c'est se donner la possibilité de choisir des produits dont la provenance est connue et maîtrisée, et qui respectent à la fois l'environnement, le producteur et le consommateur.

C'est aussi soutenir une agriculture aux pratiques plus vertueuses qui induisent des améliorations directes de l'état des terres, des sols et de l'eau et qui sont bénéfiques aux écosystèmes.

A noter : l'ADEME estime que l'impact de l'agriculture biologique est 30 % moins élevée que l'agriculture traditionnelle notamment grâce à l'utilisation de beaucoup moins de pesticides et une meilleure préservation des sols



## Des produits bruts et du fait maison

À elle seule, la consommation de produits agro-alimentaires transformés représente plus de 52% des émissions liées à l'alimentation d'un français. Plus les produits que nous consommons sont industriels, plus ils consomment d'énergie. Ils sont alors plus émetteurs en GES que les produits bruts. Les produits transformés nécessitent de nombreux intermédiaires (emballages, transport, conservation, merchandising...) qui s'ajoutent à la production des produits bruts.

Privilégier les aliments bruts et frais aide à réduire l'impact environnemental et à améliorer la santé. En effet, les produits ultra-transformés, en plus d'être généralement moins nutritifs, contiennent souvent des additifs et des conservateurs.



## ▶▶▶ Des modes de cuisson moins gourmand en énergie et des écogestes

Limiter la consommation d'énergie quand on est cuisinier, c'est possible aussi en adaptant ou en ajustant ses habitudes professionnelles :

- Choisir des recettes aux modes de cuisson économes
- Optimiser la cuisson de ses plats : couvrir ses casseroles (4 fois moins d'énergie selon l'ADEME), cuisiner plusieurs plats en même temps pour rentabiliser le temps de chauffage du four, etc
- Choisir des casseroles correspondant à la taille des feux de cuisson pour éviter toute déperdition de chaleur
- Privilégier les accessoires réutilisables ou recyclables

Cela peut sembler être de l'ordre du détail, mais mis bout à bout et répétés quotidiennement, ces petits gestes cumulés peuvent contribuer à faire baisser la facture et l'émission de GES.

La plonge ou le nettoyage des denrées alimentaires nécessitent de grandes quantités d'eau. Mais des solutions existent pour réaliser ces tâches en limitant la consommation.

- Utiliser des produits d'entretien écolabellisés pour le nettoyage
- Utiliser des bacs de trempage pour le nettoyage des fruits et légumes



## ▶▶▶ Limitation du gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire se produit à tous les niveaux, de la distribution à la consommation, tous les maillons de la chaîne sont responsables du gaspillage alimentaire. 12% proviennent de la restauration hors domicile, soit 1 084 000 tonnes (chiffres EUROSTAT, 2023).

Par des gestes simples, le cuisinier peut limiter le gaspillage alimentaire dans son établissement

- Miser sur la qualité et non sur la quantité de ses assiettes
- Cuisiner l'intégralité de ses produits - zéro déchet, recettes croisées
- Proposer une carte courte mais efficace
- Savoir mieux conserver ses produits
- Transformer ou utiliser les produits restants à DLC courte
- Réduire son gaspillage alimentaire en proposant des menus créatifs
- Composter ce qui peut l'être

1/3 de la production mondiale alimentaire est gaspillée  
41200 kg de nourriture sont jetés dans le monde  
chaque seconde. soit l'équivalent de 76296 repas !  
125g de denrées parfaitement consommables sont  
gaspillées en moyenne en restauration commerciale pour  
chaque repas. ce qui représente environ 10% du prix  
d'achat des matières premières.  
source : FAO / ADEME

# # AJUSTER SES PRATIQUES



## ►►► Une formation pour se mettre en action

Limiter son Impact environnemental : cela peut paraître évident, relever du bon sens... Il n'est cependant pas toujours facile de se situer, de passer à l'acte, de se mettre en action ou tout simplement de savoir par où commencer...

**La formation est un moyen de partager avec ses pairs, de se lancer et ainsi initier une démarche pour réduire en tant que cuisinier son impact environnemental et carbone par le biais de réalisations de recettes durables "choisies" qui vous ressemblent et qui respectent le positionnement de votre structure.**

### Programme de formation :

Une mesure d'impact de quelques recettes de votre carte

Une journée de formation (8/10 personnes)

- Echanges de pratiques
- Atelier créatif : à partir d'une recette, comment peut-on la revisiter pour diminuer son impact
- Atelier pratique : réalisations culinaires végétales et zéro déchet

Un défi "impact" par participant à relever après la formation

Une nouvelle mesure d'impact de recettes 1-2 mois après la formation



# # MISE EN PERSPECTIVES – LEVIERS D'ACTION





## ►►► Nous contacter

Envie d'échanger sur ces thématiques et/ou acquérir des compétences pour diminuer l'impact carbone et environnemental de votre structure par le biais d'une offre culinaire qui corresponde à vos valeurs et à votre établissement, contactez nous .



### Téléphone

04 76 95 35 08



### E-Mail

[afrat@afrat.com](mailto:afrat@afrat.com)



### Adresse

314 chemin du manoir 38880 Autrans  
Méaudre en Vercors

Réalisé par l'AFRAT, Octobre 2024

**ISERE ATTRACTIVITE ACCOMPAGNE LES  
ACTEURS TOURISTIQUES DANS LA PRISE EN  
COMPTE D'UN TOURISME PLUS RESPONSABLE**

**isère**  
ATTRACTIVITÉ

