

Créer un menu **€**conomome en carbone : pourquoi **e**t comment ?

GUIDE MÉTHODOLOGIQUE

pour la CRÉATION DE MENUS SOBRES
EN GAZ À EFFET DE SERRE
à destination
des **CHEFS CUISINIERS**
et des **RESTAURATEURS**

S'ENGAGER : une démarche qui répond aux nouveaux enjeux de la restauration

Editorial

Un réchauffement global a été mesuré par la communauté scientifique (5ème rapport du GIEC). Ce changement climatique rapide résulte des émissions de gaz à effet de serre liées aux activités humaines émises depuis l'ère industrielle. L'équivalent carbone est l'unité de mesure.

Des effets réels sont déjà observables en France. Par exemple, le début des vendanges à Chateauneuf-du-Pape a été nettement avancé ces 50 dernières années, indicateur que les fruits mûrissent plus vite.

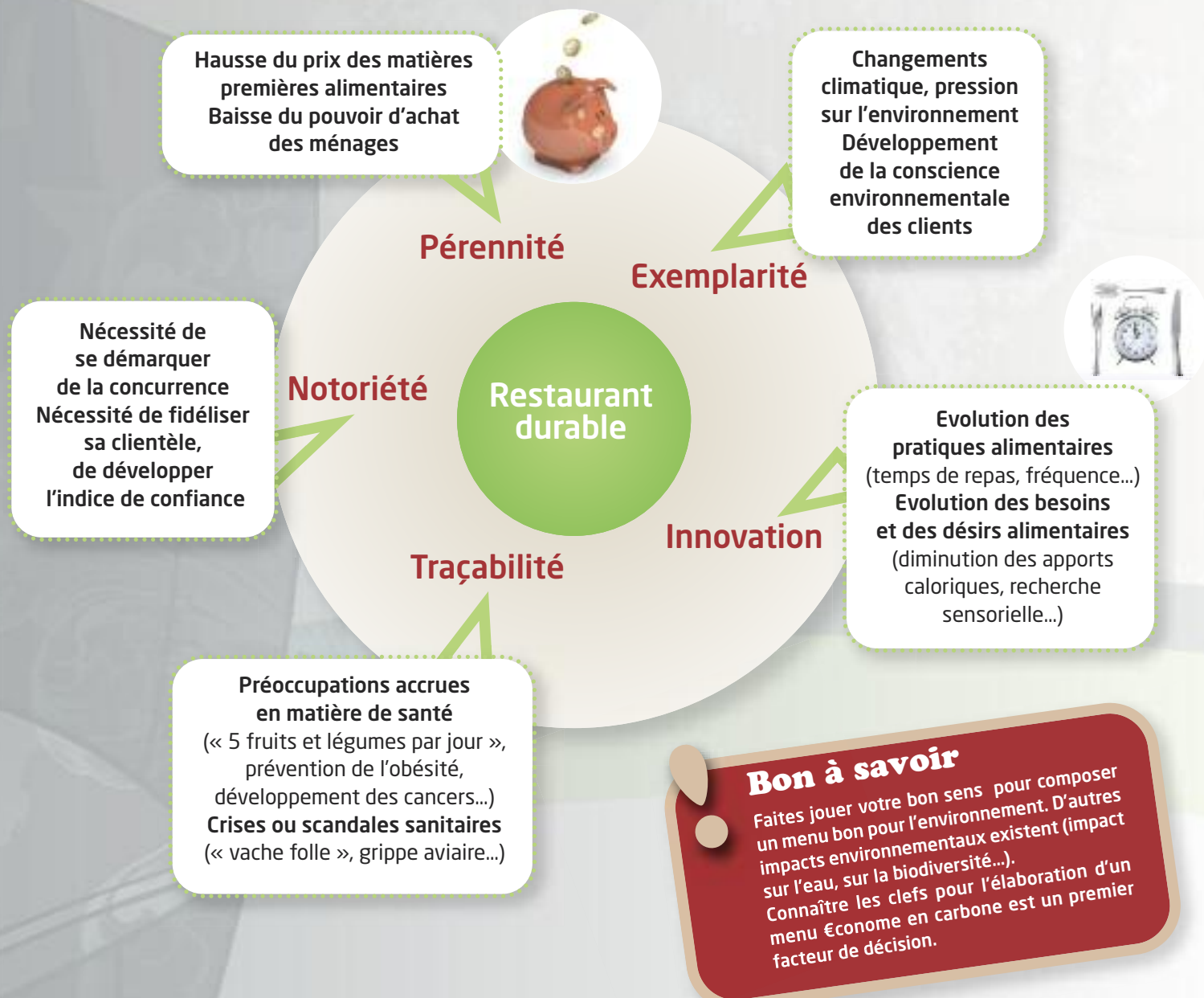
L'alimentation représente 18 % des émissions des gaz à effet de serre des Français (données 2007).

Les produits alimentaires émettent des gaz à effet de serre liés par exemple à la fabrication et l'utilisation de produits chimiques de traitement (engrais, pesticides), à l'élevage ou au transport des productions.

Diviser par 4 le contenu carbone de nos assiettes est votre levier d'action prioritaire.

Ce guide méthodologique vous **DONNE DES PISTES CONCRÈTES POUR AGIR.**

Pour se développer durablement, un restaurant doit instaurer une relation gagnant-gagnant avec son client. Aujourd'hui, il doit répondre à de nombreux enjeux qualitatifs.



S'ENGAGER : 3 bonnes raisons de proposer un menu Économe en carbone

1. Conserver et accroître sa marge brute

Les prix des matières premières alimentaires augmentent. Comment le restaurateur peut-il répercuter cette hausse des prix sur ses menus sans rebuter les clients ni réduire la qualité ?

Les produits les plus chers sont également les plus émetteurs de gaz à effet de serre. Pour le restaurateur, réduire leur utilisation est utile à la fois pour l'environnement et pour optimiser sa marge.

Il devient nécessaire de repenser le modèle de restauration classique. Ce guide est un outil pour vous aider.

Ils témoignent...



Franck Leboucher,
chef du restaurant Le Pont Bleu
à Saint-Pair-sur-Mer :

« Je ne transige pas avec la qualité et la fraîcheur des produits. Cela m'a permis de fidéliser ma clientèle, et je retire aujourd'hui les bénéfices économiques de la politique environnementale que je mène depuis plusieurs années. Les attentes des clients ont changé, et c'est à nous de nous adapter. »

Ils témoignent...



Christian Tournier,
chef à l'hôtel-restaurant l'Auberge
de la Vallée des Peintres à Carolles :

« Ce que je retiens est l'intérêt des clients pour cette démarche. J'étais sceptique au début car je craignais qu'ils aient l'impression qu'on leur rabâche les choses, mais ils ont tellement répondu positivement que je suis content et je ne regrette pas de l'avoir fait. »

2. S'adapter aux attentes de la clientèle

Les attentes de la clientèle évoluent, dans le contenu de l'assiette, mais aussi dans la traçabilité alimentaire.

Etre transparent sur l'origine et la qualité des produits permet de rassurer et fidéliser la clientèle.

Elaborer un menu Économe en carbone autorise de nouvelles expérimentations sur le plan culinaire, permettant au restaurant d'aller au-devant d'une nouvelle clientèle.

Ils témoignent...

Daniel Venel,
chef du restaurant Côté Sud
à Saint-Pair-sur-Mer :

« C'est une question d'éthique : je ne conçois pas mon métier de restaurateur sans élaborer moi-même les plats avec des produits de qualité et locaux. Ce qui m'intéresse, c'est de voir la filière, aller voir les producteurs et échanger avec eux. »



3. Agir concrètement pour l'environnement

Certains restaurateurs veulent proposer un menu intégrant des critères environnementaux, mais ne savent pas toujours comment s'y prendre : du local, du bio, de saison, végétarien... Quel choix est important, et surtout comment se positionner ?

Cet outil propose une méthodologie concrète, globale et facile à comprendre pour faire des choix, agir et communiquer auprès de la clientèle.

COMPRENDRE : c'est quoi un menu Économe en carbone ?

Vous avez dit menu Économe en carbone ?
Quelques définitions pour mieux comprendre...

Un menu « local » (ou « locavore ») :

c'est un menu réalisé avec des denrées produites localement. Le critère « proximité » est mis en avant. Le restaurateur cherchera dans ce cas à valoriser les producteurs locaux et son implication dans l'économie locale (« le poulet vient de la ferme... »), ou à jouer la carte transport (« la majorité de mes producteurs sont implantés à moins de 100 km par exemple »).

Un menu « bio » :

c'est un menu constitué à 95 % minimum de produits issus de l'agriculture biologique, c'est-à-dire une agriculture contrôlée par un organisme certificateur, n'utilisant pas de produits chimiques de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés. Les restaurateurs qui choisissent ce type de produits souhaitent souvent répondre à la demande d'une clientèle soucieuse des produits chimiques contenus dans l'alimentation, ou être en accord avec leurs convictions.

Depuis octobre 2012, les restaurateurs doivent se conformer au « cahier des charges relatif à la restauration hors foyer à caractère commercial en agriculture biologique (sic) » s'ils veulent proposer ce type de menu : tenue d'un registre des entrées et des sorties, différenciation dans les frigos avec étiquetage entre bio et non bio, notification de l'activité à l'Agence bio...

Le saviez-vous ?

Ils témoignent...



Stéphane Poignavant,
chef à l'hôtel-restaurant
Le Manoir de l'Acherie à Sainte-Cécile :

« Je travaille avec les producteurs locaux et je le fais savoir à ma clientèle. Comme je sais que j'aurai de bons produits, j'ai établi un rapport de confiance avec eux. Je paie parfois plus cher mais c'est au bénéfice de la qualité et la satisfaction des clients. »

Ils témoignent...

Virginie Xerri,
chef du restaurant
Le Sillon de Bretagne
à Tanis :



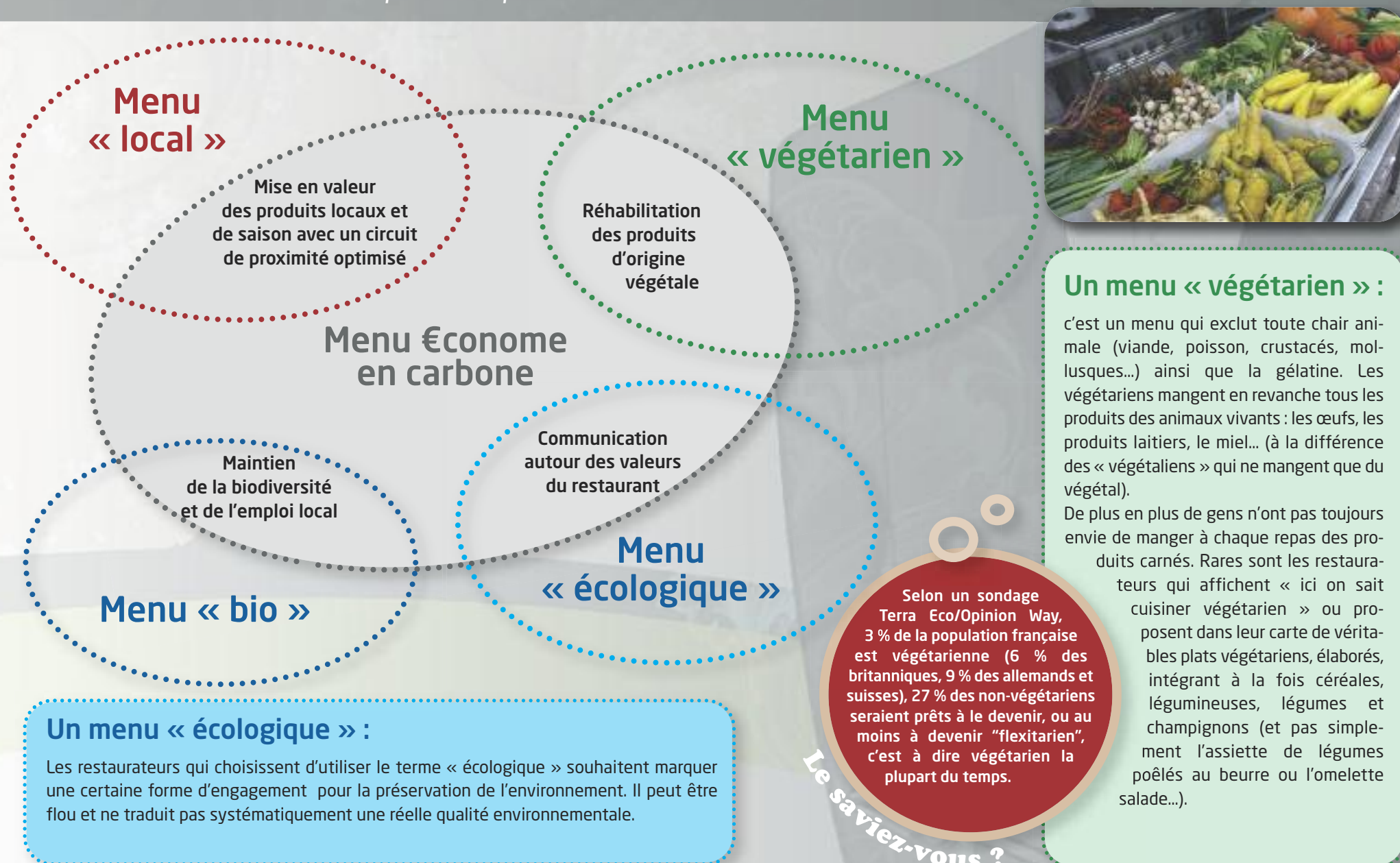
« Nous avons de la chance d'avoir de bons produits dans notre région : il faut apprendre à les sélectionner, et se donner du temps pour cela, en allant dans les fermes et sur les marchés. Quand les gens me voient au marché, ils viennent me parler, ils savent ce que j'achète. Tout ça mis bout à bout, aujourd'hui nous pouvons affirmer que les clients viennent nous voir pour les produits que l'on a choisi pour eux, le goût qu'ils retrouveront dans l'assiette. La confiance s'est installée. »

Un menu Économe en carbone :

c'est un menu qui tient compte des gaz à effet de serre (GES) émis par les produits qui le composent. Notre alimentation est la source d'1/3 des émissions de GES si l'on prend en compte toute la chaîne de production et de distribution : fabrication et utilisation d'engrais de synthèse, élevage des ruminants, transport des matières premières, transformation, chauffage des serres et des élevages... Il s'agit d'une réflexion globale « du champ à l'assiette » à la fois économique, sociétale et environnementale.

Le défi est double : vous limitez les effets du changement climatique et vous maîtrisez le coût des matières premières.

Un menu Économe en carbone peut conduire à une réflexion globale s'il rejoint les autres menus sur plusieurs points. Par exemple, le menu Économe en carbone rejoint le menu local car tous les deux « mettent en valeur des produits locaux et de saison avec des circuits de proximité optimisés ».



COMPRENDRE : connaître les gaz à effet de serre liés à l'alimentation

Pour limiter ces gaz à effet de serre...

... je privilégie dans mon menu :

Dioxyde de carbone
 CO_2

Les produits locaux en circuit optimisé
Les produits de saison

Méthane
 CH_4

Les viandes issues d'animaux à un seul estomac (volaille, porc, poisson...)
Les protéines végétales

Protoxyde d'azote
 N_2O

Les produits issus d'une agriculture limitant ou évitant les engrais et les pesticides

Gaz fluorés
CFC, HFC, PFC, SF₆...

Les produits frais
Les produits locaux et... de saison

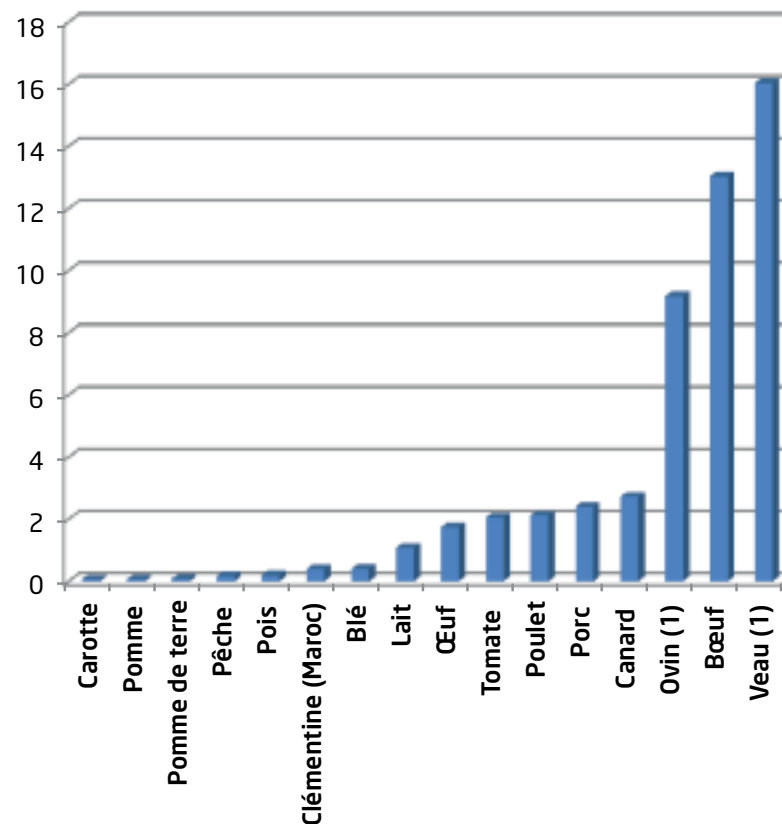
Bon à savoir

Il existe plusieurs gaz à effet de serre. Pour traduire l'impact d'un aliment sur le climat, on convertit les gaz à effet de serre émis par cet aliment sur son cycle de vie en équivalent CO₂. L'unité commune est le kg eq CO₂.

Les émissions par type d'aliments

Ce sont les produits d'origine animale qui émettent le plus de gaz à effet de serre. En effet, pour produire de la viande, il faut produire la céréale pour nourrir l'animal, mais d'abord fabriquer des engrais, importer cette céréale ou ces engrais, etc.

en agriculture conventionnelle



Facteurs d'émission en kg eq CO₂/kg
des aliments bruts (non transformés), origine France
eq CO₂/kg poids vif pour animaux
eq CO₂/kg en sortie de ferme fruits et légumes

(Source : ADEME/Agribalyse 2013 ; Jancovici/ADEME, Bilan Carbone 2009 ⁽¹⁾)

CHOISIR et CONSTRUIRE : le principe de base

Faisons évoluer nos pratiques

En restauration traditionnelle, il est habituel de privilégier un produit noble, en général une viande ou un poisson, les produits végétaux étant relégués à la place d'« accompagnement » ou de « garniture ».

Ce modèle connaît plusieurs limites :

- L'augmentation du prix des produits nobles, qui se répercute sur le tarif du menu, rebutant ainsi le client potentiel
- L'évolution des attentes de la clientèle vers des plats laissant plus de part au végétal, que ce soit pour des raisons idéologiques, diététiques, de sécurité sanitaire ou tout simplement de goût.

Intégrer le critère économe en carbone devient pour le restaurant un moyen d'engager une véritable réflexion au sujet de son positionnement commercial et de sa politique d'achats.

Elaborer un menu économe en carbone permet d'assimiler progressivement le changement de modèle induit par la hausse inévitable du prix des matières premières alimentaires et de mieux répondre aux nouvelles attentes des clients.

La réflexion en 4 points :





Un exemple concret

Les céréales, comme les légumineuses, viennent en complément des légumes pour que le client n'ait pas faim en sortant de table.

Par exemple, le chef Daniel Venel du restaurant Côté Sud a proposé un « osso bucco de lieu jaune, crêpes d'épeautre et légumes de saison ».



Le client doit avant tout bien manger

Diminuer la part de produit noble induit un changement de modèle, mais pas une baisse de la qualité et des saveurs, et encore moins de la sensation de satiété. Le client doit être rassuré sur le fait qu'il va bien manger et ne pas se lever de table en ayant faim !



Des légumes en quantité et en diversité !

Dans l'ensemble des aliments existants, ce sont les légumes qui offrent la diversité de saveurs recherchée par les clients. Il faut donc utiliser cette opportunité.

Le travail des légumes demande du temps (épluchage, lavage, taillage, cuisson...), mais les légumineuses et les céréales nettement moins. A vous de trouver un équilibre.

Franck Leboucher,
chef du restaurant
Le Pont Bleu
à Saint-Pair-sur-Mer :



« Les clients attendent plus de végétal dans leur assiette, c'est tendance. Cela occasionne plus de travail mais cela redonne en même temps plus de valeur ajoutée au métier »

Ils témoignent...

Un nom adapté pour le plat

L'intitulé des plats doit créer l'envie et traduire l'univers du chef. Le choix de l'intitulé est très important et reflète la place de chaque aliment dans l'assiette. « Poêlée de légumes au poulet rôti » n'est pas la même chose que « Poulet rôti et son accompagnement ». Dans le second, on attend une part relativement généreuse de poulet alors que, dans la première, le poulet arrive plutôt en complément.



Un exemple concret

Le chef Bruno Guerry du restaurant La Fermette a proposé lors de l'opération une « salade fraîcheur de saison, pain perdu de boudin aux pommes ». Un plat complet malgré le grammage de boudin inférieur à la moyenne, et des clients satisfaits.



Qualité, fraîcheur, saisonnalité

L'adage « des produits de qualité, c'est 50 % du travail déjà fait » s'applique si on veut satisfaire le client et le fidéliser. La fraîcheur est un atout gastronomique et commercial, les clients y sont sensibles. Les produits de saison sont en général moins chers que leurs équivalents achetés hors saison.

Ils témoignent...

Thomas Adam, chef du restaurant Picorette à Granville :

« La qualité et la fraîcheur des produits sont primordiales pour un résultat équilibré, sain et gourmand. Dans notre métier, il est nécessaire de faire les achats au plus juste pour avoir le moins de pertes possibles, si on veut garder nos marges, proposer des tarifs abordables tout en donnant du plaisir gustatif aux gens. Je préfère une carte qui évolue en fonction du marché et de la saison. »



CHOISIR et CONSTRUIRE : les avantages Économiques

Et le coût ?

Cassons les idées reçues : un menu Économe en carbone ne coûte pas plus cher qu'un menu classique.

Comparons :

- Des éléments communs aux 2 menus :
restauration traditionnelle,
1 entrée chaude,
1 poisson en plat,
1 dessert fruits-céréales ;
le coût matière.
- Des différences :
la valeur ajoutée du cuisinier,
la stratégie
de commercialisation,
l'impact carbone.

Le «cuisiné sur place» et le «fait maison» sont des arguments commerciaux, qui justifient le temps passé.

Bon à savoir

Pour comparaison : le menu 1, s'il avait été réalisé en décembre :
2831 g éq.CO2 ;
coût matière plus cher...

Exemple de menu en intégrant les critères de sobriété carbone

Menu 1 : menu Économe en carbone réalisé par le restaurant Le Pont Bleu en juin 2013

Un menu de saison, avec des produits frais majoritairement locaux, quelques fruits et légumes bio, une entrée végétarienne élaborée, des légumineuses et des céréales en bonne quantité pour les protéines végétales et la satiété

Entrée :

« Asperges et potager à la grecque, brousse de brebis »

- 500 g de légumes de saison majoritairement locaux, pour certains bio
- 30 g de brousse de brebis production nationale
- 25 g citron importé...



Plat :

« Cabillaud en écailles de céréales, pistou de courgettes, légumineuses secs et légumes de saison »

- Protéines animales : 150 g poisson de pêche locale, 5 g beurre, 4 g œuf
- Protéines végétales : 20 g soissons, 10 g pois chiches, 10 g lentilles du Puy
- Céréales : farine de maïs bio, épeautre, orge, 20 g semoule production nationale
- Légumes : 200 g de saison et locaux...

Dessert :

« Harmonie autour de la fraise »

- 100 g fraises locales (bio)
- 6 g beurre, 6 g œuf, 5 g lait
- Céréales (farine), fruits secs, sucre...

COÛT matière réel payé par le restaurateur :
4,62 €HT
par personne

EMISSIONS de gaz à effet de serre :
933 g
éq. CO₂

Exemple de menu sans intégrer les critères de sobriété carbone

Menu 2 : menu « classique »

Un menu qui ne tient compte ni de la saison ni de l'origine géographique, ni du poids ou du choix des protéines animales, produits importés ou surgelés

Entrée :

« Brochette de bœuf au paprika, poêlée de légumes »

- 80 g bœuf production nationale (filet)
- 80 g poêlée de légumes surgelés...

Plat :

« Filets de saumon à la crème d'oseille, riz, haricots verts, tomate provençale »

- 180 g de saumon d'élevage importé
- 20 g de crème production nationale
- 80 g haricots verts surgelés importés, 120 g tomate production nationale, 20 g riz importé...

Dessert :

« Tarte poire amandine »

- 22,5 g beurre production nationale, 12 g œuf
- 50 g poires en conserve importées
- Farine, poudre d'amande, sucre...

COÛT matière estimé :
4,60 €HT
par personne

EMISSIONS de gaz à effet de serre :
2 358 g
éq. CO₂

CHOISIR et CONSTRUIRE : la synthèse de la démarche

Le présent schéma est un outil générique intégrant les critères globaux d'un menu Écologue en gaz à effet de serre. Concevoir un tel menu demandera à un certain moment de faire des **compromis** : le « challenge » consiste à placer le curseur le plus loin possible

Critères essentiels à respecter pour un bon résultat



Pour aller plus loin dans la démarche

Je vais de plus en plus loin dans une démarche environnementale

**Légumes
Fruits**

**Légumineuses
ou fruits secs**

Céréales

**Poissons
Crustacés**

**Laitages
Œufs**

Viandes

J'augmente leur grammage

Je diminue leur grammage

**Produits
de saison**

(cultivés en pleine terre ou en serre non chauffée artificiellement)

Intégrer

des légumineuses (légumes secs) permet de remplacer la protéine animale par la protéine végétale

La céréale augmente la sensation de satiété

J'utilise peu ou pas de produits d'animaux à plusieurs estomacs

(agneau, bœuf, veau...)

**Produits frais
(bruts)**

**Pêchés
localement
sans transport
excessif**

Éléments acceptés en alimentation de type « végétarienne »

**Uniquement
des viandes
d'animaux à un
seul estomac
(volaille, porc...)**

**Produits
localement**

*Quelle production (intensive ou non) ?
Quel séchage (soleil ou énergie fossile) ?
Quelle origine géographique ?*

**Produits frais
(bruts)**

Produits localement

**Pêchés de saison
(hors période
de reproduction)**

Nourris avec des aliments locaux

**Produit sans engrais chimiques et sans phytosanitaires
(désherbants, pesticides...)**



**Si poisson
d'élevage :
ferme locale
et biologique**

**Nourris avec des aliments
sans phytosanitaires
et sans engrais chimiques
(pâturage, agriculture biologique)**

CHOISIR et CONSTRUIRE : les 3 types d'aliments de base de l'alimentation

1 Les légumineuses (légumes secs...) ou fruits secs

Lentilles

Lentilles vertes du Puy,
du Berry...
Lentilles noires « Beluga »
Lentilles roses « corail »
Lentillons rosés de Champagne
Lentille blonde de Saint-Flour...
Lentille brune
...

Pois

Pois cassés verts
Pois cassés jaunes
Pois chiches
Petits pois
Pois mange-tout
...

Haricots

Haricots marbrés « Borlotti »
Haricots de Soissons
« Coco de Paimpol »
« Haricot tarbais »
Haricots rouges
Haricots verts ou beurre
Mogettes, doliques...
...

Soja

En gousses « Edamame »
En pâte miso
En tofu
En lait, yaourt ou crème
...

Fruits secs

Amandes
Noisettes
Noix
Pignons de pin
Pistaches
...



En velouté, dans une soupe ou une salade, sous forme de glace,
en pâte végétal, germées...

2

Les céréales

Un large choix...

blé dur ou tendre, sarrasin, orge, maïs, épeautre, millet, riz, quinoa, sarrasin, avoine...

...sous différentes formes

farine, semoule, flocons, graines entières, boulgour ou pilpil, pâtes, grains soufflés, tapioca...



3 Les légumes et fruits, locaux, et bien sûr de saison

Tableau non exhaustif donné à titre indicatif, avec des variations en fonction de la région de production.
Se reporter à ce que vous proposent vos producteurs ou fournisseurs.

Janvier

Betterave
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Endive
Mâche
Navet
Poireau
Topinambour

Citron
Clémentine
Kiwi
Poire
Pomme

Février

Betterave
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Endive
Mâche
Navet
Poireau
Topinambour

Citron
Kiwi

Mars

Betterave
Céleri
Chou
Chou-fleur
Endive
Poireau
Citron
Kiwi

Avril

Asperge
Betterave
Carotte
Chou-fleur
Endive
Laitue
Oignon
Radis
Citron
Kiwi



Mai

Artichaut
Aubergine
Asperge
Betterave
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Oignon
Petit pois
Pomme de terre
Radis
Tomate

Cerise
Fraise
Rhubarbe

Juin

Artichaut
Aubergine
Betterave
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Oignon
Petit pois
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate

Abricot
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Melon
Nectarine
Pêche
Prune
Rhubarbe



Juillet

Artichaut
Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Petit Pois
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate

Abricot
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pêche
Prune

Août

Artichaut
Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Poivron
Radis
Tomate
Abricot
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pêche
Poire
Pomme
Raisin
Prune

Septembre

Artichaut
Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Poireau
Poivron
Radis

Figue
Framboise
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Poire
Pomme
Raisin
Prune

Octobre

Artichaut
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Navet
Poireau
Potiron
Radis

Châtaigne
Coing
Figue
Framboise
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Prune

Novembre

Betterave
Brocoli
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Endive
Epinard
Navet
Poireau
Potiron

Châtaigne
Coing
Poire
Pomme

Décembre

Betterave
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Endive
Epinard
Navet
Poireau
Topinambour

Citron
Kiwi



QUANTIFIER : se situer

Comment situer mon menu (entrée/plat/dessert) dans une échelle ?

Tout d'abord, il est **important de garder à l'esprit qu'élaborer un menu économe en carbone ne doit pas se faire sans la dimension « plaisir »**, tant pour vous que pour vos clients. Casser l'idée qu'un menu économe en carbone signifie « triste et sans goût » sera votre fil conducteur.

Les quantités de l'échelle suivante sont données à titre indicatif pour vous permettre de travailler efficacement, et correspondent à des menus testés : il s'agit de profils type et non de valeurs absolues. N'y voyez pas de jugement de valeur, mais au contraire un moyen de situer votre restauration sur une échelle d'émissions de gaz à effet de serre, et donc une échelle économique.

Pour quantifier les émissions, on parle de « grammes équivalent dioxyde de carbone » abrégés « g éq.CO₂ »

Niveau 1 : les menus dans cette tranche utilisent abondamment la viande et produits d'animaux ruminants et ne tient compte ni de la saison ni de l'origine et la fraîcheur des produits

Niveau 3 : dans ce profil type, on ne trouve en général pas de viande de ruminants, mais les produits laitiers (beurre, crème, fromage) sont encore utilisés en grande quantité

Niveau 5 : profil type de menu qui intègre l'ensemble des critères primordiaux (●) indiqués page 10, mais selon un modèle classique « viande ou poisson et ses garnitures »

Niveau 7 : profil type de menu de végétalien, c'est à dire un menu composé exclusivement de produits d'origine végétale. Ce niveau est plutôt difficile à atteindre dans une restauration traditionnelle qui n'est pas sur ce segment de marché

≥ 4000 g éq. CO₂

2800 à 4000 g éq. CO₂

2000 à 2800 g éq. CO₂

1500 à 2000 g éq. CO₂

1000 à 1500 g éq. CO₂

500 à 1000 g éq. CO₂

≤ 500 g éq. CO₂

Niveau 2 : le profil type du menu qui intègre des produits frais, locaux et de saison, avec des produits issus d'animaux ruminants

Niveau 4 : le profil type du menu qui intègre des produits frais, locaux et de saison, avec une utilisation moyenne des produits laitiers. Les portions de viande et poisson sont encore larges (≥ 200g)

Niveau 6 : profil type de menu qui intègre l'ensemble des critères primordiaux (●) indiqués page 10, avec une véritable réflexion sur l'équilibre entre produits de base et produits nobles. Un menu végétarien avec peu de produits laitiers peut être dans cette tranche également.

QUANTIFIER : se situer

	Emissions de GES en g éq.CO2 pour 10 grammes de produit brut	Entrée		Plat		Dessert	
		Quantité de produit (en g)	Calcul émissions de GES	Quantité de produit (en g)	Calcul émissions de GES	Quantité de produit (en g)	Calcul émissions de GES
Bœuf, production locale	177						
Agneau, production locale	144						
Porc, production locale	48						
Dinde fermière, production locale	33						
Poulet, canard ou oie fermiers, production locale	26						
Lapin, production locale	25						
Beurre, production locale	120						
Fromage de vache à pâte cuite, local	120						
Crème fraîche, production locale	61						
Fromage local de vache (pâte crue), de brebis ou chèvre	59						
Œuf frais, production locale (1 œuf = 60 g environ)	32						
Lait, production locale	14						
Crustacés frais issus de pêche locale	26						
Poisson frais issu de pêche locale	19						
Riz, importé	30						
Céréale, production nationale	5						
Légumineuse, légume sec (Europe ou Méditerranée)	4						
Fruit ou légume frais hors saison importé	30						
Fruit ou légume surgelé	11						
Fruit ou légume frais de saison produit localement	1,5						
Huile, production nationale	11						
Sucre, importé	12						
Alcool, production locale	20						
		Total émissions de l'entrée		Total émissions du plat		Total émissions du dessert	

Avertissement : Le calcul des émissions a été réalisé avec les facteurs d'émissions couramment admis (Guide ADEME des facteurs d'émissions principalement) majorés ou minorés en fonction de critères liés à leur transport, leur saison, leur conservation et préparation (méthode Tableur Carbone Cantine®). Les calculs obtenus ne sauraient donc engager la responsabilité des rédacteurs, en raison des incertitudes mathématiques propres à toute évaluation d'émissions de gaz à effet de serre. Ils permettent toutefois de situer le menu dans une échelle, où chaque restaurant pourra se situer en fonction du type de restauration qu'il propose, de la quantité dans l'assiette, mais aussi de la part des aliments les plus émetteurs de gaz à effet de serre qu'il a intégré (viande ou poisson ou produits laitiers). Enfin, ils ne reflètent pas certains choix vertueux des restaurateurs (bio notamment) et surtout les efforts réalisés.

Fiche technique (à imprimer ou photocopier)

Intitulé : Entrée Plat principal Dessert Date : Nombre de portions à réaliser :

Matières premières / ingrédients	Quantité et unités	Grammages pour l'ensemble	Coût d'achat total (€HT)	Grammages pour 1 personne	Coût d'achat/personne (€HT)	Nom du fournisseur ou du producteur	Observations (origine géographique, pleine terre ou serre, raisonné, bio...)
<i>Exemple pour 4 pers :</i>							
tomates	3 tomates	500 g	1,5	500/4 = 125	1,5/4 = 0,38		Local, sous serre non chauffée artificiellement
❶							
❷							
❸							
❹							
❺							
❻							
❼							
❽							
❾							
❿							
⓫							
⓬							
Ordre d'incorporation, points importants, etc.			Prix de revient / pers		Remarques générales		
			% coût matières				
			Prix de vente €HT				
			TVA				
			Prix de vente €TTC				

Pour aller plus loin ...

- « **Le changement climatique** »

Le guide ADEME pour comprendre le phénomène du dérèglement climatique et ses enjeux

>> téléchargeable sur www.ademe.fr

- « **Des gaz à effet de serre dans mon assiette ?** »

Un fascicule très complet pour le grand public sur les émissions de gaz à effet de serre dans l'alimentation

>> téléchargeable sur www.rac-f.org

- « **Le petit guide pour vos amis bioseptiques** »

Un petit carnet qui traite sous l'angle humoristique les idées reçues sur l'agriculture biologique

>> téléchargeable sur www.corabio.org

- « **Mini-guide des labels de la consommation responsable** »

Label rouge, bio, équitable, pêche responsable, recyclé... tout pour aiguiller ses choix et éviter les faux labels

>> téléchargeable sur www.mescoursespouurlaplanete.org

Remerciements :

La CCI Centre et Sud Manche remercie tous ceux qui ont participé à l'enrichissement de ce document en nous apportant leur concours tant au niveau de la rédaction, de la lecture et en particulier :

- Les restaurateurs volontaires pour leur participation aux « Menus Envie d'Agir »
- Le service formation hôtellerie-restauration du Groupe FIM Granville (Institut de formation des CCI de la Manche) pour sa participation, son appui technique et ses remarques constructives
- Les chefs Virginie Xerri, Daniel Venel, Stéphane Poignavant, Bruno Guerry, Thomas Adam et Christian Tournier pour leur témoignage dans ce document
- Christine et Franck Leboucher pour leur appui technique répété à ce projet

Réalisation :

Coordination technique :

CCI Centre et Sud Manche,
Jean-Michel Breure-Montagne

Comité technique :

Syndicat mixte du Pays de la Baie
du Mont-Saint-Michel, Priscilla Vallée
ADEME Basse-Normandie,
Damien Grebot, Sylvain Perriollat

Crédits photographiques :

Stéphane Lesauvage (portraits et plats)
JM Breure-Montagne (autres photos)

Dessin de couverture :

Pierre Leclerc - Net Studio

Résumé

Vous êtes chef cuisinier ou restaurateur et vous cherchez à maîtriser votre budget de matières premières ? Vous souhaitez prendre en compte de nouvelles attentes santé ou environnement de vos clients ? Vous avez envie de vous démarquer de la concurrence ?

Ce Guide méthodologique vous accompagne étape par étape dans la mise en œuvre d'un menu Écologue en carbone.

Basé sur l'expérience de plusieurs restaurateurs, il vous donne les clés pour créer votre menu Écologue en carbone, vous permet de calculer votre empreinte carbone et vous permet de chiffrer les avantages économiques de la démarche.

Offrir un menu Écologue en carbone dans sa carte a de nombreux avantages en termes de clientèle, de marge brute et d'impacts environnementaux.

L'ADEME et ses partenaires ne sauraient être tenus pour responsables du préjudice et/ou dommage pouvant résulter de l'utilisation de ce guide ou d'erreurs dans son contenu.

Ce document a été élaboré au cours de l'opération « Les menus Envie d'Agir ! » menée avec les restaurateurs volontaires du Pays de la Baie du Mont-Saint-Michel de 2011 à 2013. La CCI Centre et Sud Manche a accompagné les restaurateurs. Ils ont élaboré puis proposé à leur clientèle un menu plus sobre en gaz à effet de serre. En 2013, les participants ont tous relevé le défi de proposer un menu entrée-plat-dessert émettant moins de 1000 g équivalent CO2. Les Menus Envie d'Agir est une opération réalisée avec le soutien de :

