#zoomsur

# LA RESTAURATION DURABLE

2020

À LA UNE

**LE DURABLE EST PARTI POUR DURER !**

MON RESTAURANT PASSE AU DURABLE avec METRO

PORTRAIT DE CHEF

**Josselin Marie, le chef toqué de durable !**

METRO

VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER

**La crise que nous traversons est l'opportunité de remettre le durable au cœur de notre métier. Comme l'explique à juste titre le chef étoilé Régis Marcon, *«le durable en restauration n'est pas une mode mais un enjeu stratégique pour l'avenir de notre profession»*. Et le message passe ! Cette démarche visant à cuisiner plus responsable pour préserver l'environnement et les ressources naturelles influe en effet de plus en plus sur les habitudes des consommateurs et inspire même de nouveaux concepts aux restaurateurs. Cette attitude positive qui réveille les consciences et modifie les comportements a un réel impact sur la société, l'économie, la santé et surtout, sur la planète. On favorise les aliments naturels, on limite le gaspillage, on lutte contre la pollution et on consomme autrement ! METRO, soucieux des enjeux environnementaux et particulièrement impliqué dans cette transition durable, a décidé de lui consacrer un magasine entier. Vous y retrouverez de nombreuses solutions pour réduire l'impact de votre activité sur l'environnement et deviendrez, vous aussi, un véritable acteur du durable ! Labels green, partenaires éthiques, carte et établissement 100 % durables, idées recettes saines, produits locaux…, nos experts vont vous aider à voir la vie en vert.**

Vous vous interrogez sur la restauration durable de demain ? **METRO vous invite à découvrir son livre blanc #responsable sur METRO.fr.** Fruit de 4 années d'échanges et de propos recueillis lors des colloques organisés par METRO sur la place du développement durable dans la restauration, ce livre blanc METRO aborde plusieurs thématiques dont les enjeux s'avèrent stratégiques pour l'avenir des restaurateurs.

## #zoomsur
Ils ont contribué à ce magazine :

**Directeur de la publication** :
Frédéric Bourcy

**Rédactrice en chef** :
Irène Elbaz

**Coordination magazine :**
Tiphany Antonio

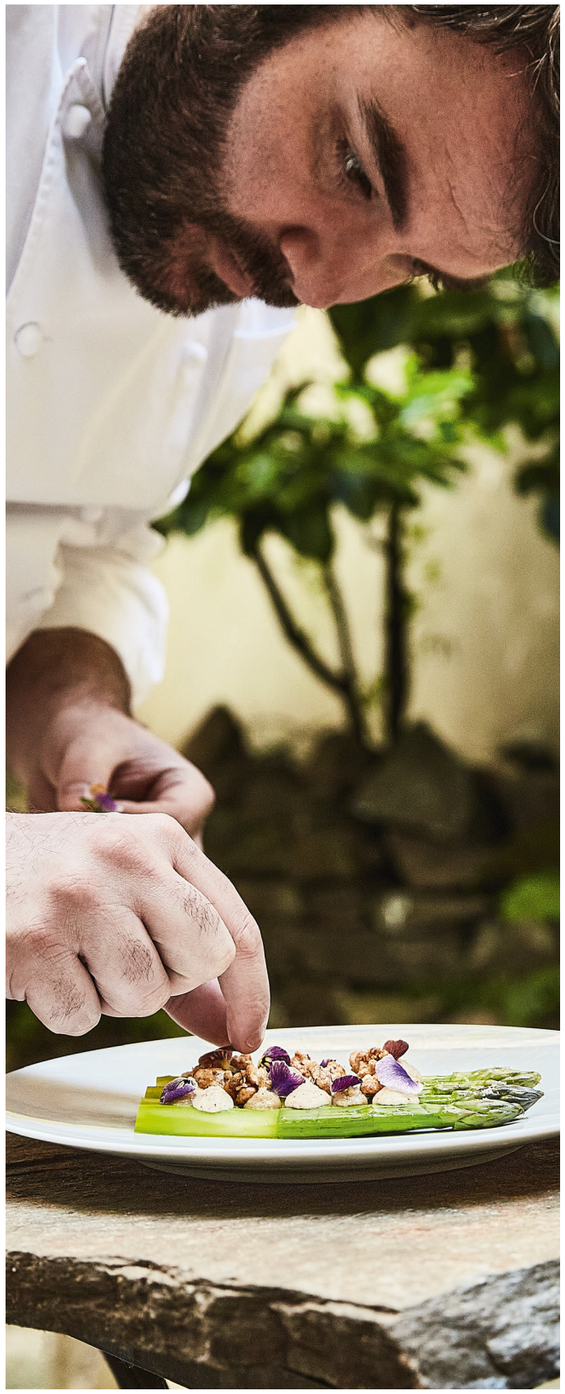
**Photographe :**
Guillaume Van Santen

**Rédacteur magazine :**
Agence Le Nouveau Bélier

**Remerciements :**
Josselin Marie

**Conception et réalisation :**
Agence Le Nouveau Bélier

Imprimé en U.E



**P.04-07**
**À LA UNE**
**04-05**
Le durable est parti pour durer !

**06-07**
Des réglementations pour l'avenir

**P.08-17**
**MON RESTAURANT PASSE AU DURABLE**
**08-09**
L'assiette durable de demain joue la carte du végétal

**10-11**
Les labels qui valorisent vos engagements
**12-13**
Les solutions pour un établissement 100 % responsable

**14-15**
Votre carte aussi se met au vert !
**16-17**
Éco-score, le bon calcul pour le climat

**P.18**
**PORTRAIT DE CHEF**
Josselin Marie, le chef toqué de durable !

**P.19-23**
**RECETTES**
Amuse-bouches
L'asperge
Le lieu jaune

Le cochon
La pomme

# LE DURABLE EST PARTI pour durer !

*Les modes de consommation évoluent constamment. Aujourd'hui, l'heure est au durable, avec une alimentation qui se veut plus responsable pour répondre aux enjeux environnementaux et sociaux actuels mais aussi à la demande croissante d'un retour au naturel. Produits de saison, emballages biodégradables, restaurants vegan, mouvement locavore…, le monde de la restauration voit la vie en vert, et ce n'est pas près de s'arrêter. Petit point sur cette nouvelle façon de consommer qui réveille les consciences… et les appétits !*

## DES CONSOMMATEURS BIEN DANS LEUR ASSIETTE

Manger sain est devenu essentiel pour bon nombre de consommateurs. En effet, 7 Français sur 10 déclarent être désormais plus sensibles aux aliments qu'ils consomment[1]. Que ce soit pour des raisons de santé ou de bien-être, la grande majorité des consommateurs est à la recherche d'aliments plus sains et naturels. Ils ont besoin dans un premier temps d'avoir une meilleure connaissance de ce qu'il y a dans leur assiette, et notamment de l'origine des aliments qui composent leurs repas. Pour répondre à ce nouveau besoin, de gros efforts ont déjà été faits sur la transparence et la traçabilité. Les produits se veulent aussi moins gras, moins sucrés, moins salés, sans additifs… On privilégie ainsi les plats faits maison, avec des aliments frais comme des fruits et des légumes de saison. Être plus responsable, ça a du bon !

## LE TERROIR AU CŒUR DES PRIORITÉS

Autre tendance forte, consommer moins mais mieux ! On note ainsi l'émergence ces dernières années de nouvelles habitudes de consommation aussi bonnes pour la santé que pour l'environnement. C'est le cas par exemple du locavorisme, qui recommande de se nourrir d'aliments produits dans un rayon de 250 kilomètres maximum. Aujourd'hui, ce ne sont pas moins de 77 % des Français qui privilégient les produits locaux[2]. En parallèle, les mouvements végétarien et vegan ont eux aussi gagné le cœur des consommateurs. Sur les cartes des restaurants, on retrouve désormais de nombreux plats sans ingrédients d'origine animale, composés exclusivement de végétaux. Sans oublier les aliments sans gluten qui se déclinent désormais dans une offre large et variée. Des changements radicaux qui ont un réel impact positif à l'échelle mondiale.

## DEMAIN SERA VERT !

Si les chefs ont pour mission de réinventer les savoir-faire culinaires et d'offrir des expériences gustatives uniques, la cuisine responsable ne se limite pas aux aliments. Utilisation d'emballages biodégradables, traitements des déchets, recours aux énergies renouvelables, lutte contre le gaspillage alimentaire…, le monde de la restauration tend vers le 100 % durable en optimisant également la gestion de ses établissements. On assiste aussi à la transition vers une économie circulaire, la lutte contre les inégalités et les discriminations des employés, la préservation des ressources et à bien d'autres changements responsables qui participent à ce nouveau mode de consommation.

[1] Source LSA Conso
[2] Source Kantar World Panel

## LES CHIFFRES CLÉS DU DURABLE

**+24 %**

de chiffre d'affaires sur le **marché vegan et végétarien** en 2018

**70,2 %**

des Français recherchent des **produits sains**

**83 %**

des Français accordent de l'importance aux **produits naturels et sans additifs** (clean label)

**+20 %**

sur le marché du **sans gluten** entre 2011 et 2016

**54 %**

des Français consultent régulièrement les **valeurs nutritionnelles** des aliments

**72 %**

des professionnels des métiers de bouche sont **motivés par le respect de l'environnement**

Sources : Capital, LSA Conso, Kantar World Panel, Restoconnection, CHD Expert, étude Ethicity, GreenFlex 2016

# DES RÉGLEMENTATIONS POUR L'AVENIR

*Le monde entier a pris conscience de l'impact de la pollution et de la forte empreinte écologique de chacun sur la planète. Désormais, les pratiques doivent changer ! Pour encadrer ces changements, de nombreuses réformes entrent en vigueur dans le domaine de la restauration, favorisant ainsi la lutte contre le gaspillage alimentaire, la gestion des déchets et la collecte des huiles usagées. Des mesures majeures et responsables qui ont pour but de protéger la biodiversité et l'environnement. On vous dit tout sur ces lois durables à adopter.*

## LES HUILES USAGÉES RÉUTILISÉES

Afin de limiter la pollution des eaux, les huiles alimentaires usagées sont soumises à une réglementation stricte. **Depuis le 1er janvier 2012,** elles doivent être obligatoirement triées à la source et valorisées. Le seuil déclenchant l'obligation de valorisation des huiles alimentaires est passé à 60 litres par an le **1er janvier 2016**. Cette limite est à considérer par site et non pour la production totale d'une entreprise possédant plusieurs établissements. La collecte des huiles usagées permet de procéder à leur recyclage. Elles sont ensuite traitées et recyclées pour devenir des biocarburants.

## LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE LIMITÉ

La lutte contre le gaspillage alimentaire est une priorité ! Chaque année, les pertes représentent une quantité de nourriture bien trop élevée. Voilà pourquoi à partir du **1er juillet 2021**, le gaspillage sera soutenu par la réglementation Gourmet Bag, un texte de loi adopté par l'Assemblée nationale qui va rendre obligatoire la mise à disposition de « *doggy bag** » dans les lieux de restauration. Les restaurants seront ainsi dans l'obligation de fournir à leurs clients un contenant pour emporter les restes de leur repas. Une nouvelle pratique qui incitera à limiter les restes et les pertes alimentaires.

## LES DÉCHETS TRIÉS ET RECYCLÉS

Une gestion optimale de ses déchets s'impose désormais, c'est pourquoi il faut les traiter avec rigueur. Cartons, verres, plastiques, polystyrènes…, le décret sur les 5 flux applicable **depuis juillet 2016** oblige désormais à trier ces produits et à les mettre en filière de recyclage. Du côté des équipements électriques, qui contiennent pour la plupart des substances ou composants dangereux pour l'environnement, la réglementation DEEE (Déchets d'équipements électriques et électroniques) vise à les collecter et à les recycler depuis le **22 juillet 2005**. Concernant le plastique, l'arrêt de son utilisation a été programmé à partir du **1er janvier 2020**. L'Union Européenne, à l'origine de cette réforme, propose des alternatives durables et responsables pour le remplacer. Et pour renforcer le tri sélectif et le recyclage, une réglementation biodéchets encadrera les restaurateurs à partir du **1er janvier 2025**, obligeant ainsi le tri à la source.

*sacs de restes

# L'ASSIETTE DURABLE DE DEMAIN joue la carte du végétal

*En 2050, la Terre devrait compter pas moins de 10 milliards d'habitants. Cette augmentation sensible de la population mondiale pose nécessairement la question de son alimentation. Mieux cultiver et préserver nos ressources apparaît dès lors comme un enjeu… vital ! Dans le même temps, nos habitudes alimentaires vont être amenées à évoluer, ou tout du moins à continuer à évoluer si l'on considère l'émergence actuelle des mouvements végétariens ou locavores. Pas de révolution donc mais une évolution en douceur vers plus de sens, plus de cohérence, plus d'authenticité et plus de goût.*

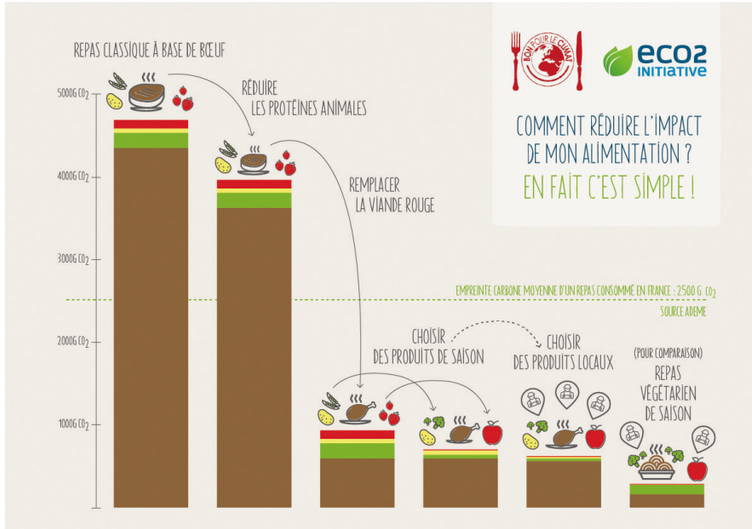
## UNE ASSIETTE TOUJOURS PLUS VÉGÉTALE…

Il apparaît aujourd'hui évident que la production de viande a un impact non négligeable sur notre environnement, et à plus forte raison la production de bœuf. Il y a donc fort à parier que dans les années à venir, les consommateurs privilégieront davantage la qualité de la viande dégustée à la quantité. Ils seront également beaucoup plus attentifs aux méthodes d'élevage et choisiront en priorité de la viande issue d'élevages durables. Mais dans ces conditions, comment garantir ses apports en protéines ? La réponse viendra à n'en pas douter des légumineuses ! Riches en protéines, variées, peu coûteuses, regorgeant de fibres et débordant de vitamines, les légumineuses ne manquent pas de qualités. Les pois chiches, lentilles et autres fèves ont de beaux jours devant eux !

## …ET TOUJOURS PLUS LOCALE !

Faire venir des aliments de l'autre bout du monde ? Une pratique qui va diminuer ! Eh oui, mieux sensibilisés aux impacts environnementaux et mieux informés, les consommateurs ne sont plus prêts à tout pour se faire plaisir. Et la tendance va se confirmer dans les années à venir, d'autant qu'ils prennent conscience que non loin de chez eux travaillent des producteurs passionnés, compétents et exigeants. Fraîcheur garantie ! Manger local, c'est donc aussi soutenir les producteurs et l'économie de sa région. Le consommateur se mue chaque jour un peu plus en *consommacteur* ! Et quand on y pense, se nourrir avec des aliments cultivés près de chez soi est une pratique vieille de plus d'un siècle qui a fait ses preuves… Et si c'était ça, l'alimentation du futur ?

**LES BONNES PRATIQUES POUR RÉDUIRE L'EMPREINTE CARBONE D'UNE ASSIETTE**




Source : Eco2 initiative, 2016

## MAIS ENCORE ?

On l'observe tous les jours, le consommateur a de plus en plus faim de naturel. Alors fini les pesticides et les OGM, place à l'authentique et au biologique ! Naturellement, le consommateur a besoin d'être accompagné dans sa démarche, d'être rassuré. En un mot, il a besoin de garanties ! C'est là qu'interviennent les labels qualité. Garantir qu'une espèce est élevée dans de bonnes conditions, que les ressources sont préservées, qu'aucun produit chimique n'a été utilisé pour cultiver un produit…, le rôle des labels est essentiel et leur importance va aller croissant dans les années à venir. De la même façon, toutes les solutions qui misent sur la traçabilité et la transparence vont connaître un véritable essor. Sans oublier les outils tels que l'éco-score qui permettent de mesurer l'empreinte carbone, autrement appelée empreinte $CO_2$. Il faut savoir que le $CO_2$ est le seul indicateur mesurable et qu'il a un lien direct avec le climat, d'où l'intérêt de le connaître. Concrètement, cet indicateur mesure les grammes de $CO_2$ émis pour fabriquer 100 g d'un produit donné. Grâce à ces données, on peut évaluer l'empreinte carbone d'une assiette et privilégier les plats ayant une empreinte positive, comme c'est le cas des assiettes à forte tendance végétale. Autre évolution non négligeable : dans sa quête du naturel, le consommateur va également se tourner de plus en plus vers les produits de saison, cultivés dans le respect des cycles de la nature. Enfin, gageons que les assiettes durables de demain ne tarderont pas à accueillir de « *nouveaux* » aliments qui ne font pas encore complètement partie de nos habitudes alimentaires tels que les algues, les insectes, les fleurs… Une évolution tout en douceur !

# LES LABELS QUI VALORISENT vos engagements

*Ce qu'attend le consommateur aujourd'hui, ce sont de réels engagements. Il est donc important de valoriser les mesures concrètes appliquées dans son établissement. Comment ? En apposant des labels de durabilité, en s'associant à des partenaires engagés ou encore en adhérant à des démarches responsables. Reconnaissables à leur logo, ces labels constituent un véritable gage de qualité et de responsabilité pour les consommateurs et permettent de faire évoluer positivement les pratiques des restaurants. METRO vous propose un petit guide non exhaustif des labels que vous pourrez apposer sur vos cartes, en salle ou encore sur votre site internet après avoir été audité et qui garantiront à vos clients votre engagement pour le durable.*

## AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Créé en 1985, le label Agriculture Biologique est défini par le ministère de l'Agriculture. Il permet d'identifier les aliments 100 % bios ou composés d'au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Depuis le 1er janvier 2020, les restaurateurs peuvent aussi être certifiés «*bio*» dès lors que 50 % minimum des produits qu'ils utilisent en cuisine sont issus de l'agriculture biologique. Trois niveaux de certification existent : de 50 % à 75 % de produits bios, de 75 % à 95 %, et au-delà de 95 %.

## BON POUR LE CLIMAT

L'industrie alimentaire produit à elle seule un quart des émissions de gaz à effet de serre. L'association Bon pour le climat agit justement pour réduire cet impact en favorisant une cuisine «*responsable*» qui diminue la proportion de produits d'origine animale dans l'assiette et privilégie le végétal avec des produits de saison d'origine locale. Au-delà de son impact positif en faveur du climat, cette cuisine est aussi économique et meilleure pour la santé.

## MAÎTRE RESTAURATEUR

L'association française des Maîtres Restaurateurs prescrit aux établissements de proposer un produit frais comme élément principal de chaque repas. Les produits semi-finis, eux, doivent être achetés auprès d'artisans ou de PME indépendantes qui maîtrisent leur cycle de production. Sur la carte, il faut également proposer au moins 5 produits régionaux de saison.

## ÉCOLABEL

Pour obtenir l'écolabel européen institué en 1992, l'établissement doit proposer au moins 2 produits locaux et de saison à chaque repas et proscrire les espèces menacées. Les principaux ingrédients d'au moins deux plats doivent être issus de l'agriculture biologique. Les produits ménagers doivent aussi bénéficier d'un label écologique. Il faut également limiter la consommation d'énergie, collecter et composter les déchets organiques.

## ÉCOTABLE

Géré par l'association du même nom, le label Écotable est décerné pour un an et permet aux restaurants labellisés de bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Les établissements désirant obtenir le label commencent par remplir un questionnaire d'éligibilité en ligne avant de recevoir la visite de l'association et d'obtenir une note sur 100 attribuée selon huit critères tels que la provenance des produits, le gaspillage alimentaire ou le tri des déchets.

## ECOCERT EN CUISINE

Ecocert en Cuisine s'engage depuis 2013 à faciliter la transition écologique des collectivités, à les aider à piloter leur organisation mais également à participer à l'amélioration de la santé globale des convives, des territoires et de la planète.

## LA CLEF VERTE

Ce label est le premier label de tourisme durable qui prescrit de proposer au moins 60 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, de circuits courts ou de commerce équitable mais aussi de fruits et légumes de saison français, et au moins 50 % de produits d'entretien possédant un label écologique. Pour en bénéficier, il faut également limiter les pertes d'énergie, mettre en place une collecte sélective avec un bac de tri et traiter les huiles alimentaires usagées.

## FEUILLE VERTE DU MICHELIN 2020

Avec son nouveau prix, « *la feuille verte* », le guide MICHELIN met lui aussi la gastronomie durable à l'honneur. Cette mention, visible sur le site et les applications mobiles du MICHELIN, récompense les chefs engagés pour l'environnement.

## ETIQUETTABLE

Première application de cuisine durable collaborative, Etiquettable permet d'identifier les restaurants engagés dans une démarche responsable aussi bien au niveau de leur carte que de la gestion de leur établissement.

# LES SOLUTIONS pour un établissement 100 % responsable

*À son échelle, chacun peut adopter de petits gestes ou mettre en place des actions de plus grande envergure pour préserver l'environnement. Dans le milieu de la restauration, on peut même aller jusqu'à imaginer un établissement 100 % durable ! Avec son programme « Mon restaurant passe au durable », METRO aide les professionnels soucieux de réduire leur impact sur l'environnement à créer un restaurant différent : celui de demain, plus responsable, plus engagé, plus durable. Lancé en 2016, ce programme apporte des solutions tant au niveau de l'assiette positive que de l'établissement durable. Sur votre carte, en salle, en cuisine ou encore devant votre établissement, METRO vous accompagne en vous présentant les bons gestes à appliquer et les produits responsables à utiliser pour mettre sur pied un établissement plus durable qui préserve les ressources et l'environnement !*

## DEVANT VOTRE ÉTABLISSEMENT

✔ **Un établissement durable comprend également les extérieurs.** Dans ce sens, vous pouvez par exemple installer des bornes de recharge pour les véhicules électriques de vos clients à l'entrée de votre établissement. Un acte responsable signifiant qui limitera la pollution.

tudigo

Pour réaliser tous ces changements durables au sein de votre établissement, METRO vous propose d'opter pour le financement participatif avec son partenaire Tudigo, le 1er site de financement participatif de l'économie réelle en France. Cette solution particulièrement efficace vous permettra de financer votre projet tout en gagnant en visibilité.

## EN SALLE

✔ **Pour toutes vos ventes à emporter, bannissez le plastique et proposez des alternatives responsables.** Pour cela, rien de tel que des produits jetables et biodégradables comme des couverts et des assiettes en bois ou en palmier, des pailles en pâte alimentaire ou en bambou et des gobelets en pulpe végétale ou encore en amidon de maïs. Fabriqués à partir de ressources naturelles, ces produits ont un impact moindre sur l'environnement. Du côté des réutilisables, vous pouvez opter pour des pailles en inox ou en silicone, des gobelets en polypropylène, des assiettes en bambou mais aussi des contenants en verre consignés. Des produits résistants, pratiques et écologiques !

✔ **Si vous souhaitez aller plus loin dans votre engagement, pourquoi ne pas essayer l'eau microfiltrée,** un bon moyen d'utiliser l'eau déjà disponible en robinet et les bouteilles réutilisables ? Cette solution limite les manutentions lourdes, le stockage et son empreinte carbone est très faible.

✔ **Concernant votre mobilier, tournez-vous vers des alternatives écologiques avec les meubles labellisés FSC,** des produits tendances disponibles dans une large gamme, fabriqués à partir de bois recyclé et qui s'inscrivent dans une démarche écoresponsable.

✔ **Pensez également à réduire efficacement le gaspillage alimentaire.** Pour cela, de nombreuses solutions s'offrent à vous : le gourmet bag, par exemple, vous permet de proposer à vos clients de repartir avec leurs restes en fin de repas. Vous pouvez aussi vous rapprocher de partenaires qui luttent contre le gaspillage comme Too Good To Go.

✔ **Côté carte, essayez de la raccourcir et de la proposer sur une ardoise ou de la digitaliser.** Cela vous permettra de la faire évoluer plus facilement pour suivre le rythme des saisons.

## EN CUISINE

✔ **Une cuisine 100 % responsable, c'est possible !** Équipement, ergonomie, gestion des énergies, optimisation des déchets…, les cuisines éco-conçues permettent d'être plus responsable à tous les niveaux.

✔ Derrière les fourneaux, **privilégiez les produits de saison, issus d'une production raisonnée et si possible locaux.** Essayez également d'utiliser chaque produit dans son intégralité pour tendre vers une **cuisine zéro déchet.**

✔ **Pour une gestion responsable de vos déchets, il est important de les trier à la source et de bien vous organiser à l'aide d'équipements spécifiques.** Si vous souhaitez réduire considérablement l'encombrement de vos déchets, testez le déshydrateur et le broyeur Greedy Station. Avec leur technologie innovante, ils peuvent compacter et déchiqueter les déchets mais aussi séparer les produits organiques des liquides. Cartons, plastiques, papiers, métaux, aluminium et verre, sont instantanément réduits à 90 % de leur volume.

✔ **Friture, panure, cuisson…, vos huiles usagées sont nocives pour la planète.** Voilà pourquoi il est si important de les collecter et de les recycler.. Pour ce faire, METRO vous recommande 2 partenaires : Véolia et Allo à l'huile. Un bon plan pour l'environnement comme pour votre restaurant !

✔ **Isolation, chauffage, équipements…, pour créer un restaurant durable, vous vous devez également de maîtriser votre consommation d'énergie.** METRO vous encourage ainsi à effectuer un diagnostic thermique de votre établissement, à remplacer vos anciennes ampoules par des LED ou encore à adopter toutes sortes de bonnes pratiques.

✔ **Les produits d'entretien contiennent très souvent des substances nocives et toxiques qui polluent l'environnement.** C'est pourquoi il est primordial de privilégier les produits d'entretien écoresponsables. Tout aussi efficaces, ils préservent la planète en même temps que la santé de tous. Alors optez pour des produits bénéficiant d'un écolabel qui vous garantissent des ingrédients sains, biodégradables, naturels et respectueux des ressources.

# VOTRE CARTE AUSSI se met au vert!

*Un restaurant plus durable, c'est aussi une carte plus durable ! Voilà pourquoi vous devez être particulièrement attentif aux produits que vous proposez à vos clients. En faisant le choix de menus durables, vous réduisez concrètement votre impact environnemental, vous contribuez à préserver les ressources, vous soutenez les modes de production responsable ainsi que l'économie locale. METRO vous fait découvrir les produits et les engagements qui changent tout !*

✔ **Favorisez les produits bios ou issus de modes de production engagés pour l'avenir.** En choisissant ces produits, vous soutenez les producteurs locaux et les modes de production respectueux des ressources et de la biodiversité.

✔ **Pour vos produits marée, privilégiez des produits de la mer issus de la pêche durable.** Ce choix permet de protéger les espèces marines menacées et de rétablir l'équilibre des ressources. Vous pouvez vous informer auprès de nos partenaires comme Mr. Goodfish qui sensibilise tous les acteurs de la filière à une consommation éthique des produits de la mer.

✔ **Devenez un acteur économique de votre territoire en achetant local.** Un acte responsable qui vous permet de proposer des produits frais et de saison à vos clients tout en réduisant votre empreinte carbone. Et pour vous donner accès à ces produits, METRO continue d'enrichir son offre de produits locaux en s'engageant auprès de nombreux producteurs de vos régions.

✔ **Proposer une carte avec des produits sains, goûteux et de qualité, tout en répondant aux enjeux d'une consommation durable, c'est possible !** Pour cela, tournez-vous vers des marques responsables.

METRO compte justement 5 000 références en marques propres qui prennent en compte les enjeux écologiques d'aujourd'hui. Optez pour les produits METRO Chef labélisés Engagé pour l'avenir, une marque qui s'engage pour un mode de production plus sain, 100% transparent et surtout respectueux de l'environnement et de la biodiversité.

✔ **Concernant vos fruits et vos légumes, choisissez-les frais et de saison en soutenant les filières issues d'un mode de culture durable** qui respectent une charte de qualité et qui répondent à des exigences majeures : la transparence, la préservation de l'environnement et la sécurité.

✔ **Pour aller encore plus loin, vous pouvez afficher tous vos engagements ainsi que l'empreinte carbone de vos recettes sur votre carte.** L'association Bon pour le climat vous accompagne dans cette démarche en vous aidant à calculer l'émission de gaz à effet de serre de tous vos menus. Adoptez vite ces actions positives, concrètes et responsables qui changent les pratiques alimentaires de tous.

# **ÉCO-SCORE,** le bon calcul pour le climat

*Si on étudie l'impact de l'activité de l'homme sur l'environnement, le constat est sans appel : 30% de gaz à effet de serre français sont issus de l'alimentation, 90% des stocks de poissons sont surexploités et 30% de la nourriture est gaspillée tout au long de la chaîne alimentaire. Face à ces chiffres éloquents, une loi anti-gaspillage a été promulguée le 10 février 2020, prévoyant la mise en place d'un dispositif d'affichage à destination des consommateurs précisant les propriétés environnementales d'un bien ou d'un produit. Dans le sillage de cette nouvelle réglementation, la société Etiquettable entend proposer, grâce à son application, une solution simple et pratique pour réduire de 50% l'empreinte carbone de l'alimentation en France. Comment ? À l'aide d'un éco-score, un outil simple et efficace qui permet de connaître l'empreinte carbone de certains produits, plats ou encore recettes. En s'associant à Etiquettable, METRO s'engage ainsi à protéger l'environnement en affichant ce score environnemental sur une large sélection de produits. Responsable, pratique et facilement compréhensible, l'éco-score va à coup sûr devenir incontournable.*

## L'EMPREINTE CARBONE À LA LOUPE

L'empreinte carbone, exprimée en grammes de $CO_2$ rejetés pour 100 g de produit fabriqué ($gCO_2$/100 g), est fonction de différents facteurs. Elle est tout d'abord liée à la production du produit en elle-même, car chacune des étapes qui conduisent à sa fabrication consomme de l'énergie et génère des gaz à effet de serre. Le transport et le mode de stockage entraînent eux aussi des émissions de gaz à effet de serre qui seront plus ou moins importantes selon le mode de locomotion utilisé, la distance et la durée de l'acheminement. Enfin, des gaz à effet de serre sont également produits pour fabriquer l'emballage ; ils varient selon le poids et la matière de ce dernier. Certains aliments auront donc logiquement une empreinte carbone plus élevée que d'autres. C'est le cas de la viande rouge, des protéines animales, des produits hors saison ainsi que de certaines espèces de poissons. Afin de réduire au maximum son impact environnemental, il est donc capital de privilégier les viandes blanches, les protéines végétales ainsi que les produits locaux et de saison mais surtout de diminuer la quantité d'ingrédients mal notés. Ainsi, il est tout à fait possible de mélanger au sein d'une même recette des ingrédients avec un score de E et des ingrédients notés A et d'obtenir un bon eco-score global dès lors que les quantités des produits E sont réduites.

## L'ÉCO-SCORE EN UN CLIN D'ŒIL

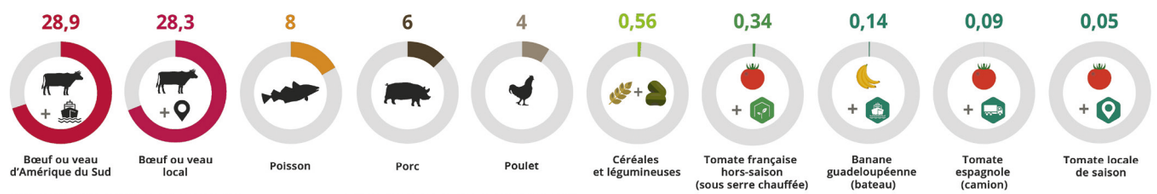
L'éco-score est un indice simple, lisible et compréhensible, basé sur une échelle allant de A à E. Il évalue l'empreinte carbone du produit sur l'ensemble de son cycle de vie, le tout complété de critères qualitatifs comme la provenance du produit ou les labels qualité. On parle alors de performance environnementale du produit, comme en matière de qualité nutritionnelle, ou de consommation d'énergie. Cet outil pratique devrait donc permettre de généraliser l'affichage durable sur toute l'offre alimentaire et de mieux informer et sensibiliser les consommateurs finaux. Précieux !

### EXEMPLES DE SCORES POUR DIFFÉRENTES FAMILLES DE PRODUITS

©Etiquettable

### EXEMPLES DE SCORES POUR UNE MÊME FAMILLE DE PRODUITS

### EMPREINTE CARBONE EN KG PAR KG D'ALIMENT




©Etiquettable - Source : Ademe

# JOSSELIN MARIE, le chef toqué de durable !

## CHEF DU RESTAURANT LA TABLE DE COLETTE À PARIS ET CLIENT METRO NANTERRE DEPUIS 6 MOIS

*Se faire plaisir en mangeant tout en préservant l'environnement vous semble utopique ? C'est sans compter sur l'engagement et l'imagination de Josselin Marie ! Ce jeune chef d'origine bretonne a mis les bouchées doubles pour concevoir des plats aussi doux pour le palais qu'ils le sont pour la planète. Pari réussi.*

Entre une grand-mère qui ne jurait que par son potager et une autre soucieuse de recevoir ses convives dans les formes, Josselin aura été à bonne école. D'un côté, l'amour de la terre, de l'autre, celui de faire plaisir. Deux facettes d'une même passion : la cuisine de Josselin !

Très tôt donc, Josselin sait qu'il sera cuisinier. Il rejoint naturellement le lycée hôtelier avant d'intégrer les cuisines des plus grands chefs : Jacques Chibois, Marc Meneau, Alain Ducasse, Joël Robuchon…, Josselin poursuit son apprentissage, des étoiles dans les yeux ! Très vite, il est repéré et rejoint les cuisines de Vin & Marée en qualité de chef. En plus de l'art de diriger une cuisine, il y apprend la gestion ; pratique quand on a en tête de monter un jour son propre restaurant…

Il enchaîne ensuite le Deveze, la brasserie Chez Francis puis l'Hôtel de Vendôme, où il élargit encore ses connaissances culinaires. Restaurant gastronomique, banquet, room service, cocktail, bar, snacking…, Josselin goûte à tout ! Et maintenant, il est prêt. Prêt à ouvrir son restaurant. Mais pas n'importe quel restaurant…

Sensible à l'impact de l'industrie alimentaire sur l'environnement, Josselin sait qu'il a un rôle à jouer. Il décide alors de concevoir son futur restaurant en intégrant à chaque étape la question environnementale. Récupération des biodéchets, utilisation d'énergies issues du renouvelable, micro-filtrage de l'eau, recours à des équipements ultra-basse consommation…, tout est pensé pour réduire l'empreinte carbone des plats. Sans pour autant oublier l'aspect gustatif !

Car c'est bien là le tour de force de Josselin : réussir à concilier plaisir gustatif et respect de l'environnement. Sa cuisine d'inspiration bretonne puise dans les légumes de saison et les produits de la mer issus d'une pêche durable avec l'objectif de régaler tous les gourmets qui ont un palais aussi aiguisé que ne l'est leur sens des responsabilités. Chapeau Monsieur Marie !

# AMUSE-BOUCHES

## INGRÉDIENTS

| | Quantité** | Réf. |
|---|---|---|
| Farine de sarrasin | 150 g | 242023 |
| Eau | 60 g | / |
| Huile d'olive | 110 g | 2422905 |
| Radis | 5 pièces | 0711036 |
| Beurre demi-sel | 20 g | 5308 |
| Perle de tapioca | 50 g | 242122 |
| Pâte de raifort | 50 g | 0224907 |
| Crème liquide 35 % | 50 g | 2361863 |
| Betterave | 70 g | 99922 |
| Pomme de terre ratte | 50 g | 7018476 |
| Chinchard | 20 g | / |
| Sel fin | 100 g | 600759 |
| Sucre en poudre | 100 g | 2315166 |
| Huile de pépin | 50 g | 63318 |
| Aneth | 1/4 botte | 308643 |

## RECETTE

**TARTELETTE RADIS BEURRE :**

1. **Au batteur,** mélanger les 150 g de farine de sarrasin, 60 g d'huile d'olive et 60 g d'eau. Étaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé à 2 mm d'épaisseur et détailler des cercles de 2 cm de diamètre puis cuire au four à 180 °C pendant 8 min.
2. **Laver et tailler les radis en deux.** Déposer une noix de beurre demi-sel dans la tartelette, ajouter le demi radis et mettre un peu de fleur de sel.

**CHIPS DE TAPIOCA ET CRÈME DE RAIFORT ET BETTERAVE :**

1. **Laver et tailler la betterave,** la cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elle soit fondante à cœur, l'égoutter puis la mixer au blender et mettre en pipette.
2. **Au batteur, monter en chantilly** 50 g de crème et 50 g de pâte de raifort puis mettre en poche avec une petite douille unie.
3. **Cuire les perles de tapioca dans de l'eau bouillante salée.** Une fois cuites, les égoutter puis étaler sur du papier sulfurisé à 2 mm d'épaisseur puis faire sécher au four sec à 100 °C pendant 2h environ. Détailler le tapioca de la forme choisie et frire en friteuse à 180 °C. Une fois frit, saler et ajouter la mousse raifort et une pointe de purée de betterave.

**CHIPS DE POMME DE TERRE ET CHINCHARD :**

1. **Écailler, ébarber et vider le chinchard.** Lever les filets, les désarêter et enlever la peau. Mélanger 100 g de sel fin et 100 g de sucre et faire mariner les filets de poisson dedans pendant 4h. Rincer les filets puis les mettre à mariner dans 50 g d'huile d'olive, 50 g d'huile de pépin et 1 botte d'aneth émincé.
2. **Tailler à la mandoline la pomme de terre ratte** dans le sens de la longueur à 1 mm d'épaisseur et détailler des rectangles. Les frire à la friteuse et assaisonner. Pour le dressage, placer un cube d'1 cm de côté de chinchard et le déposer sur la chips de pomme de terre.

*Coût indicatif par portion hors accompagnement, emballage ou vaisselle. Les coûts portions sont HT. **Quantités pour 8-10 personnes

# L'ASPERGE

## INGRÉDIENTS

| | Quantité** | Réf. |
|---|---|---|
| Asperge verte calibre 22 | 30 pièces | 47284 |
| Beurre demi-sel | 50 g | 5308 |
| Cerneau de noix | 200 g | 1524503 |
| Huile de noix | 50 g | 0474015 |
| Noisette émondée | 100 g | 2569358 |
| Crème liquide 35 % | 100 g | 2361863 |
| Fleur de sel | qs | 0048470 |
| Sel fin | qs | 0600759 |
| Sucre en poudre | 50 g | 2315166 |

**ASSIETTE PLATE AGRUME 27 CM**
Réf. : 266855

## RECETTE

1. **Laver et écussonner les asperges.** Puis les poêler dans 100 g de beurre demi-sel pendant 4 min environ.
2. **Mixer 100 g de noix, 100 g de noisette et 50 g d'huile de noix** jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Garder 100 g de ce mélange de côté et mettre le reste en poche à douille.
3. **Monter en chantilly** 100 g de crème avec 50 g de pâte de noix et noisette mis de côté précédemment et mettre le tout en poche à douille avec une douille unie de 10 mm.
4. **Faire un caramel très clair** avec 50 g de sucre en poudre et enrober 100 g de cerneaux de noix concassés avec puis débarrasser et saupoudrer de fleur de sel.
5. **Pour le dressage,** placer les asperges dans l'assiette puis disposer des points de pâte de noix, des points de chantilly à la noix et des cerneaux de noix au sucre.

*Coût indicatif par portion hors accompagnement, emballage ou vaisselle. Les coûts portions sont HT. **Quantités pour 8-10 personnes

# LE LIEU JAUNE

## INGRÉDIENTS

| | Quantité** | Réf. |
|---|---|---|
| Filet de lieu jaune de pêche passive | 650 g | / |
| Petit pois | 600 g | 0783647 |
| Beurre demi-sel | 150 g | 5308 |
| Oignon | 5 pièces | 711404 |
| Chapelure | 100 g | 0099978 |
| Estragon | 250 g | 9591 |
| Vinaigre blanc | 125 g | 2420073 |
| Vin blanc | 125 g | 231037 |
| Échalote | 50 g | 0489799 |
| Jaune d'œuf | 50 g | 168906 |
| Sel fin | qs | 0600759 |

## RECETTE

1. **Désarêter le filet de lieu jaune** et le rouler dans du film bien serré puis détailler des portions de 65 g.
2. **Éplucher les oignons et tailler** dans chaque oignon 2 palets de 1 cm d'épaisseur, mettre les palets sous-vide avec 30 g de beurre et du sel. Cuire au four vapeur à 100 °C pendant 45 min.
3. **Blanchir les petits pois à l'eau bouillante salée.**
4. **Pour réaliser la viennoise :** mélanger 100 g de chapelure avec 100 g de beurre demi-sel et étaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé à 1 mm d'épaisseur, laisser prendre au froid et détailler des cercles de 5 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce.
5. **Pour réaliser le siphon hollandaise,** ciseler 50 g d'échalote et mettre à réduire avec 125 g de vin blanc et 125 g de vinaigre blanc. Il faut obtenir 50 g de réduction à la fin puis tout mixer avec les feuilles des 3 bottes d'estragon, ajouter les 100 g de beurre demi-sel et les 50 g de jaune d'œuf. Remixer le tout et assaisonner. Mettre le mélange sous-vide et cuire au four vapeur à 67 °C pendant 30 min. Puis mettre le mélange dans un siphon et ajouter 2 cartouches de gaz. Réserver au bain-marie à 50 °C.
6. **Réchauffer l'oignon au four** et placer la viennoise dessus et gratiner. Réchauffer les petits pois et cuire le lieu au plat au four à 180 °C. Dresser en ajoutant la hollandaise.

**ASSIETTE À POISSON RONDE CRAFT BLANC 37 CM STEELITE**
Réf. : 251907

*Coût indicatif par portion hors accompagnement, emballage ou vaisselle. Les coûts portions sont HT. **Quantités pour 8-10 personnes

# LE COCHON

## INGRÉDIENTS

| | Quantité** | Réf. |
|---|---|---|
| Joue de cochon | 10 pièces | 10798 |
| Parure de cochon | 100 g | 193994 |
| Miel | 50 g | 2634806 |
| Chou vert | 1 pièce | 0184978 |
| Beurre demi-sel | 50 g | 5308 |
| Sel fin | qs | 0600759 |
| Pomme de terre ratte | 100 g | 7018476 |
| Pomme Granny Smith | 1 pièce | 7129992 |

**ASSIETTE PLATE RONDE FJORDS**
**25 CM ARCOROC**
Réf. : 249132

## RECETTE

1. **Réaliser un jus de cochon** avec les parures et le réduire.
2. **Assaisonner puis colorer les joues de cochon** et les mettre sous-vide avec le miel et 20 g de beurre. Cuire au four vapeur à 85 °C pendant 7h.
3. **Laver le chou vert, le tailler en deux** et le mettre sous-vide avec le reste du beurre et cuire au four vapeur à 85 °C pendant 7h.
4. **Laver les pommes de terre rattes et tailler des lamelles** très fines à la mandoline puis les faire frire dans l'huile de friteuse à 140 °C. Tailler des bâtonnets de pomme Granny Smith.
5. **Pour le dressage,** faire réchauffer la joue de cochon dans le jus en la nappant. Tailler des tranches de quart de chou de 2 cm d'épaisseur, les placer dans l'assiette et le recouvrir de chips de pomme de terre et de bâtonnets de pomme puis déposer la joue de cochon à côté.

*Coût indicatif par portion hors accompagnement, emballage ou vaisselle. Les coûts portions sont HT. **Quantités pour 8-10 personnes

# LA POMME

## INGRÉDIENTS

| | Quantité** | Réf. |
|---|---|---|
| Pomme clochard | 10 pièces | 0857482 |
| Sucre semoule | 700 g | 2315166 |
| Jaune d'œuf | 30 g | 168906 |
| Farine | 115 g | 107898 |
| Beurre demi-sel | 110 g | 5308 |
| Fromage blanc | 300 g | 243066 |
| Crème liquide | 160 g | 2361863 |
| Levure | 4 g | 247331 |
| Beurre doux fondu | 33 g | 5308 |
| Jus d'orange | 50 g | 2483436 |

**ASSIETTE PLATE RONDE GRAVITY**
**27 CM - IN SITU**
Réf. : 266846

## RECETTE

1. **Mettre le four à chauffer à 110 °C.** Éplucher et vider les pommes, les répartir dans un plat pour le four, et les saupoudrer généreusement de sucre semoule. Enfourner et ouvrir de temps en temps afin d'évacuer l'excédent d'humidité.
2. **Réaliser le caramel.** Saupoudrer le fond d'une casserole avec 150 g de sucre. Mettre à chauffer à feu moyen jusqu'à atteindre une coloration brune, baisser le feu et ajouter 60 g de beurre demi-sel, bien mélanger puis ajouter 45 g de crème liquide hors du feu. Réserver.
3. **Réaliser les tuiles.** Mélanger 80 g de sucre semoule avec 20 g de farine et 50 g de jus d'orange. Puis ajouter 33 g de beurre fondu. laisser prendre au frais. Une fois plus épais et refroidi, mettre le four à chauffer à 180 °C, étaler sur une plaque pour le four sur papier cuisson ou sylpat. Laisser colorer 4 à 7 min selon le four et la coloration de tuile voulue. À la sortie du four, détailler de suite à l'emporte-pièce les disques de tuile.
4. **Réaliser le sablé breton.** Sortir 50 g de beurre demi-sel et le laisser se ramollir. Au batteur, blanchir 30 g de jaunes d'œuf avec 50 g de sucre semoule. Peser 95 g de farine et les mélanger avec 4 g de levure et les ajouter au premier mélange, puis ajouter le beurre mou. Réserver au frais jusqu'à durcissement puis faire des boules, étaler sur une plaque et mettre en cuisson au four, 7 à 9 min. Les sablés doivent être dorés et croquants. Laisser refroidir.
5. **Réaliser le siphon de fromage blanc.** Mélanger 300 g de fromage blanc, 110 g de crème et 80 g de sucre semoule et mettre en siphon. Charger avec une cartouche et bien secouer le siphon. Réserver au frais.
6. **Dresser le dessert.** Au milieu d'une assiette, poser le sablé breton et poser une pomme dessus. Au centre de la pomme, verser du caramel. Sortir le siphon et répartir du fromage blanc sur le dessus de la pomme puis déposer délicatement le disque de caramel sur le dessus. Vous pouvez ajouter une pincée de fleur de sel à la fin.

*Coût indicatif par portion hors accompagnement, emballage ou vaisselle. Les coûts portions sont HT. **Quantités pour 8-10 personnes

# MON QUESTIONNAIRE DURABLE

***Vous voulez savoir où vous vous situez dans votre transition au durable et quelles nouvelles pratiques vous pouvez adopter pour aller encore plus loin, mais toujours en douceur ? Notre test est fait pour vous ! Répondez aux quelques questions ci-dessous et découvrez votre profil durable.***

## LES PRODUITS À LA CARTE

**J'ai du bio à la carte**
▲ Plus de 75 %
■ Entre 50 % et 75 %
● Moins de 50 %

**Je privilégie les produits avec des labels de qualité (Label Rouge, Bleu-Blanc-Cœur, AOP, commerce équitable..)**
▲ Plus de 75 %
■ Entre 50 % et 75 %
● Moins de 50 %

**Je privilégie les produits de saison (je n'ai pas de tomate à la carte en hiver)**
▲ 100 %
■ Entre 75 % et 99 %
● Moins de 75 %

**J'achète des poissons issus de la pêche responsable (MSC, ASC, Mr.Goodfish)**
■ Oui
● Non

**Je propose au moins une entrée et un plat végétarien à la carte**
■ Oui
● Non

## ORIGINE DES PRODUITS

**Je m'approvisionne en local (en direct ou via mon fournisseur habituel)**
▲ Plus de 75 %
■ Entre 50 % et 75 %
● Moins de 50 %

## EMPREINTE CARBONE

**J'évalue l'empreinte carbone de mes recettes**
■ Oui
● Non

**Je propose un menu avec une empreinte carbone maîtrisée**
■ Oui
● Non

## RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

**Je propose une carte courte**
▲ 9 plats et moins
■ Entre 10 et 15 plats
● Plus de 15 plats

**Je propose le gourmet bag (Doggy bag)**
■ Oui
● Non

**Je suis abonné/adhérent à une plateforme de vente d'invendus (Too Good To Go, Phoenix, ...)**
■ Oui
● Non

## MAÎTRISE DES ÉNERGIES

**J'ai des équipements en cuisine à faible consommation d'eau et d'énergie**
▲ Oui
● Non
■ En cours

**J'utilise de l'énergie verte**
■ Oui
● Non

## GESTION DES DÉCHETS

**Je gère mes biodéchets (tri et collecte, compost)**
■ Oui
● Non

**Je fais collecter mes huiles alimentaires usagées**
■ Oui
● Non

**Je trie mes déchets secs (carton, plastique, verre) et les mets en filière de recyclage**
▲ À 100 %
■ Entre 75 % et 99 %
● Moins de 75 %

## COMMUNICATION/ RECONNAISSANCE

**Je suis reconnu/labellisé comme établissement engagé ? (J'aime cuisiner français, Écotable, Bon pour le climat, Etiquettable, Clé verte...)**
▲ Oui
■ En cours
● Non

## AUTRE

**Je diminue ma consommation de jetable**
▲ Oui
● Non

**J'utilise des produits d'entretien éco-labellisés**
■ Oui
● Non

## MON PROFIL DURABLE

( ▲ 2 points, ■ 1 point, ● 0 point )

***Vous avez plus de 15 points***
Félicitations, vous êtes engagé et attentif à l'impact de votre activité sur l'environnement ! N'hésitez pas à partager vos bonnes pratiques autour de vous pour aider les autres restaurateurs à passer au durable. Exemple :
✔ Je réfléchis à une démarche pour un label reconnu

***Vous avez entre 10 et 15 points***
Bravo, vous êtes engagé et vous êtes sensible aux sujets liés au développement durable. Continuez à adopter de nouvelles habitudes pour passer au durable. Exemple :
✔ Je privilégie encore plus les produits bio, labéllisés
✔ Je propose le gourmet bag

***Vous avez moins de 10 points***
Vous êtes au début de votre transition au durable. Vous pouvez commencer avec des pratiques simples et régulières qui vous permettront de devenir plus engagé et plus efficace dans votre démarche. Exemple :
✔ Je réduis ma carte
✔ Je privilégie davantage les produits de saison
✔ Je commence à utiliser des produits d'entretien écolabel

RCS Nanterre N° B399 315 613 - MCCF, SAS au capital de 45.750.000 euros - ZOOM SUR LA RESTAURATION DURABLE PROMO L 2020 - Création et réalisation : Le Nouveau Bélier - Imprimé en U.E. Crédits photos : Shutterstock, Guillaume Van Santen

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C005461
papiers Agissez pour le recyclage des papiers avec METRO et Ecofolio.
Achetez sur internet et faites-vous livrer votre équipement sur METRO.fr
0 825 09 09 09 Service 0,15 € / min + prix appel
Retrouvez-nous sur :
METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER