

# Catalogue de formations pour des cantines plus durables



**LES CANTINIERS**

by **BIOWALLONIE**

# L'offre de formations du pôle Alimentation Durable de Biowallonie

Vous souhaitez **rendre votre cantine plus durable** mais vous ne savez pas par où commencer? Vous aimeriez savoir où vous en êtes pour aller encore plus loin dans la démarche? Vous souhaitez offrir à vos convives des **repas sains, de qualité**, en tenant compte de leur **impact sur l'environnement** et en valorisant nos **producteurs locaux**? Vous débordez d'idées mais ne savez pas comment les mettre en place concrètement? Vous souhaitez **souder votre équipe autour d'un projet qui a du sens**?

Nous vous proposons un **accompagnement à la carte** adapté à votre cantine!



Notre approche est essentiellement à destination des **équipes** (personnel de cuisine, de service, achats, éducatif, diététique, de soin, Direction...), pour tout **projet pédagogique** envers les usagers nous travaillons **avec des partenaires** spécialisés dans ce domaine.

Une de nos forces est de pouvoir vous mettre en **relation avec les producteurs**, transformateurs, et distributeurs **Bio de votre région** qui sont capables de répondre aux spécificités de votre établissement.

Envie d'en savoir plus? Retrouvez les **7 étapes clés de notre accompagnement** et n'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire.

# Les formations thématiques



## Légende

Toutes les formations sont disponibles en présentiel et en distanciel, et ce en deux niveaux de difficultés: débutant et avancé. Pour vous repérer, suivez le guide:

Les formations thématiques s'adressent à tous les professionnels de l'Horeca: restaurateurs, traiteurs, frituriers, cafetiers, hôteliers.



Personnel de cuisine



Gestionnaire



Varié

**Ouvert aux publics précités, mais aussi au personnel de service ou à toute personne en lien avec l'établissement**

## 1. Les enjeux de l'alimentation durable et bio



Qu'entend-on par alimentation durable? Quels sont les enjeux de notre système alimentaire? Pourquoi et comment entamer une démarche d'alimentation durable dans l'Horeca?

Cette formation vise à sensibiliser le personnel Horeca à l'alimentation durable et bio. Elle permet de comprendre les enjeux économiques, sociaux et environnementaux liés à l'assiette et donne les outils nécessaires pour la rendre plus durable.

## 2. L'approvisionnement en produits durables



### Pour une cantine qui n'est pas soumise aux marchés publics

*Qu'est-ce qu'un produit durable? Quels sont les labels auxquels je peux me fier? Comment s'en procurer pour son établissement?*

Cette formation vise à donner les outils, les contacts et informations nécessaires pour mettre progressivement en place un approvisionnement bio et durable dans son restaurant ou sa cantine.

### Pour une cantine soumise aux marchés publics

*Comment intégrer des critères d'alimentation durable dans ses marchés publics? Comment utiliser les marchés publics comme un levier vers plus de durabilité? Quels sont les outils utiles pour les personnes en charge de la rédaction des marchés publics?*

Cette formation vise à donner les trucs et astuces pour rédiger des marchés publics qui répondent aux critères de l'alimentation durable.

## 3. Le végétarisme et le bien-être animal



*Pourquoi diversifier les sources de protéines dans le cadre d'une alimentation durable? Comment introduire des menus végétariens variés et équilibrés dans ma cantine? Comment choisir mes protéines animales? Quelles ressources à ma disposition?*

Lors de cette formation, nous aborderons l'introduction de repas végétariens dans les cantines mais également le bien-être animal. Elle vise par ailleurs à donner une meilleure compréhension des protéines au sens large et à donner les balises pour faire des choix durables pour les sources protéiques.

«Le propos n'est pas d'opposer les protéines animales et les protéines végétales. Il s'agit d'encourager la diversité des sources de protéines dont les apports nutritionnels complémentaires permettent l'équilibre global (vitamines, minéraux, etc.), le plaisir de manger et une meilleure utilisation des ressources naturelles.»

## 4. Les poissons durables



*Pourquoi parler de poissons durables? Comment choisir le poisson à mettre au menu sans contribuer à l'épuisement des ressources halieutiques? Quels sont les labels auxquels je peux me fier pour des achats responsables de poisson?*

Cette formation vise à donner des informations complètes et actuelles sur la problématique des poissons, ainsi qu'à fournir une série d'outils pour opérer des choix durables dans les cuisines.



## 5. Le gaspillage alimentaire et le zéro déchet



*Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire? Comment estimer le gaspillage alimentaire produit dans mon établissement?*

*Quelles sont les bonnes pratiques existantes dans des établissements similaires au mien?*

*Comment réduire les différents déchets (organiques, plastiques...) générés en cuisine, auprès de mes fournisseurs et dans mon établissement en général? Comment réutiliser, trier et recycler tout en impliquant mon personnel et mes usagers?*

Cette formation vise à sensibiliser sur la thématique du gaspillage alimentaire et du zéro déchet ainsi qu'à donner des pistes d'action et des outils concrets pour lutter contre le gaspillage



## 6. Maîtriser son food-cost dans la démarche d'alimentation durable

Qu'est-ce que le food-cost et que représente-t-il? De quelle façon maintenir son food-cost en mettant en œuvre une démarche d'alimentation durable? Comment améliorer l'équilibre nutritionnel et la qualité des ingrédients de mon menu sans en augmenter le prix?

Cette formation a pour but de fournir des outils et des astuces aux gestionnaires et aux cuisiniers pour leur permettre d'entrer pleinement dans la démarche de l'alimentation durable tout en maintenant leur budget en équilibre.



## 7. Le bio, quésaco?



Que se cache-t-il derrière le terme «bio»? Quelle est la plus-value du bio sur l'environnement, la santé et l'économie? Quelle est la réglementation bio pour la restauration collective?

Cette formation vise à donner une information complète sur le label bio et la réglementation qui en découle.

## 8. Communiquer et sensibiliser dans un projet en alimentation durable



Comment faire part aux usagers des changements opérés dans leur assiette pour plus de durabilité? Quels sont les pièges à éviter? Comment faire adhérer l'ensemble des personnes au projet d'alimentation durable?

Cette formation vise à donner les trucs et astuces pour introduire une bonne communication envers les usagers dans la démarche de l'alimentation durable. En fonction de l'âge des usagers, différents outils de communication sont présentés.

## 9. Plaisir gustatif, convivialité, bien-être des usagers



Comment proposer un menu attractif dans sa démarche d'alimentation durable, un menu qui a du goût et qui va à coup sûr éveiller les papilles de vos usagers ou susciter leur curiosité? Pourquoi est-ce intéressant dans l'assiette de combiner les couleurs, les textures et les saveurs au fil des jours? Comment rendre la cantine agréable et informer les usagers sur des menus durables?

Passer progressivement à une alimentation durable, c'est apprendre à varier les repas, les préparations, les découpes, le dressage.

Cette formation a pour but de partager les bonnes pratiques pour favoriser la convivialité des usagers dans un projet d'alimentation durable.

## 10. Construire un menu durable



Quelles sont les dernières recommandations nutritionnelles? Comment nourrir le monde en 2050 et quelles sont les priorités nutritionnelles pour l'homme et pour la planète? Quels sont les outils à disposition des cantines pour élaborer des menus équilibrés et sensibiliser les usagers à l'équilibre nutritionnel? Comment établir un menu en combinant équilibre nutritionnel et alimentation durable? Quelles fiches techniques sont à disposition des cantines et quelle est leur utilité?

L'objectif de cette formation est de découvrir comment adopter un régime équilibré tout en préservant la planète. Mais également d'apprendre à composer des menus en intégrant différents critères de l'alimentation durable, et l'utilité des fiches techniques.

# Les formations pratiques

## Légende

Toutes les formations sont disponibles en présentiel et en distanciel, et dispensées selon deux modes: soit l'apprentissage de recettes préexistantes, soit la co-création de nouvelles recettes.

## 1. Durabiliser les grands classiques

*Comment réinterpréter durablement les grands classiques de la cuisine?*

Cette formation vise à apprendre à adapter les différentes notions de durabilité aux mets connus et appréciés du grand public.



*Les formations pratiques sont uniquement destinées au personnel de cuisine. En présentiel, elles durent 3 heures et nous conseillons aux participants de venir avec leur tenue complète, leurs chaussures de sécurité et leurs couteaux. Les formations pratiques se donnent également en ligne en une heure. Sur base d'une vidéo illustrant le thème du jour, un chef vient expliquer des techniques, recettes et astuces et interagit avec les participants.*

## 2. La cuisine anti-gaspi

*Comment organiser son menu en valorisant les surplus? Comment utiliser l'entièreté des produits, dont notamment les parties habituellement jetées?*

Cette formation vise à apprendre à revaloriser les «sous-produits» et à remettre en scène les surplus dans une forme différente.

## 3. Menu végétarien

*Comment proposer une cuisine végétarienne savoureuse et adaptée à son public?*

Cette formation vise à faire découvrir et s'appropriier des menus végétariens en variant les protéines végétales et évitant les stéréotypes.

## 4. Réduction du grammage en viande

*Comment réduire la quantité de protéines animales sans faire fuir les usagers? Comment adapter l'assaisonnement pour avoir une assiette pleine de goût?*

Cette formation vise à végétaliser en partie les plats carnés et à découvrir les substituts potentiels.

## 5. Menu 100% bio

*Comment proposer un menu 100% bio ou composé de produits bio? Comment associer les notions de localité, de santé et d'environnement à l'approvisionnement en produits bio?*

Cette formation vise à apprendre à faire les bons choix de produits en fonction de l'offre en Belgique, de la disponibilité des produits et leur impact financier.

## 6. Les desserts durables

*Qu'est-ce qu'un dessert durable? Comment préparer des desserts durables et diversifiés?*

Cette formation vise à travailler des recettes avec ou sans lactose, gluten et sucres, toujours à base de produits durables et d'apporter des éléments nutritionnellement intéressants dans les desserts.

## 7. Comparaison des produits durables et non-durables en cuisine

Quelles différences peut-on observer et mesurer entre des préparations composées de produits de 5ème gamme, de produits conventionnels bruts et de produits bio non transformés ?

Lors de cette formation, plusieurs aspects seront analysés pour chaque type de préparations afin de faire des choix adaptés: le temps, le poids matière final, le budget et le goût.

## 8. La street-food durable

Comment proposer les plats les plus appréciés de la street-food aux cantines collectives en intégrant des pratiques durables, en répondant aux attentes du public et sans que ces plats soient associés à la malbouffe ?

Cette formation vise à retravailler les snacks typiques de la restauration en version durable.



## 9. Les poissons durables

Comment travailler durablement les poissons ? Comment adapter nos menus avec des variétés de poissons parfois méconnus ? Comment travailler l'entièreté du poisson ?

Cette formation vise à identifier les poissons durables souvent méconnus, apprendre à les cuisiner avec goût et en valoriser chaque partie.

## 10. Matériel de cuisine : maîtrise et techniques adaptées

Comment exploiter au maximum les fonctionnalités du matériel à votre disposition ? Comment identifier les besoins matériels dans la cuisine ?

Cette formation vise développer des techniques et à utiliser le matériel des cuisines collectives dans le but de faciliter le travail quotidien et gagner un temps souvent précieux.

## 11. Adapter son salad bar aux saisons

Comment choisir ses produits pour un salad bar durable ? Comment le diversifier ?

Cette formation vise à créer un salad bar sain, diversifié et de saison toute l'année, avec des accompagnements adaptés.

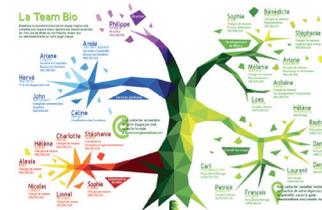


# Qui sommes-nous ?

Biowallonie est la **structure wallonne d'encadrement des professionnels du secteur biologique**. Nous accompagnons les producteurs, transformateurs, magasins, distributeurs ainsi que les restaurateurs dans leurs démarches vers le bio. L'organisation dispose d'un **pôle Alimentation Durable** dont la mission principale est l'**accompagnement de cantines** et l'introduction progressive de **pratiques durables** pour les différents usagers du secteur de la restauration collective.

Afin de mener à bien cette mission, Biowallonie propose **depuis plus de 14 ans des accompagnements personnalisés et sur mesure aux cantines de collectivité** (crèche, école, maison de repos, hôpital, CPAS, entreprise...) pour les aider à introduire plus d'alimentation durable dans leurs établissements.

Nous proposons également des **formations** destinées au secteur de la **restauration collective**, pour plus d'information sur ce service, consultez le catalogue qui y est dédié.



Ceci est la branche "Alimentation durable" de notre arborescence. Pour toutes les infos, rendez-vous sur [www.biowallonie.be](http://www.biowallonie.be)!



Type	Format	Durée	Tarif
<b>Accompagnement classique</b>	Présentiel et à distance	Généralement un an	3.000 € TTC
<b>Suppléments</b>			
Formation thématique ou expertise	Présentiel	D'une demi à une journée	300€ TTC/demi-jour ou 600€ TTC/journée complète Non inclus: location du lieu
	En ligne (Zoom)	De 2h à une demi-journée	300€ TTC Inclus: envoi des supports par mail aux participants
Formation pratique ou coaching	Présentiel	3h	600-700€ HTVA/demi-jour Non inclus: location de la cuisine Inclus: denrées alimentaires et recettes
	En ligne (Zoom)	1h30	600€ HTVA Envoi d'un lien zoom Inclus: envoi des recettes et de leur vidéo
<b>Visite:</b> secteur agricole (production) <b>ou</b> secteur intermédiaire (transfo., distri., restau..)	Présentiel	D'une demi à une journée	300€ TTC/demi-jour <b>ou</b> 600€ TTC/journée complète Gratuit si visites d'acteurs certifiés bio
<b>Post-accompagnement</b>			
Formule « suivi régulier » <i>Rencontre tous les 3 à 6 mois</i>	Présentiel	À définir	300€ TTC/demi-jour
Formule « conseil » <i>Conseils ponctuels</i>	Présentiel et à distance	À définir	Idem
Formule mixte <i>Suivi régulier et conseils</i>		À définir	Idem

Ci-contre et à titre indicatif les tarifs appliqués pour 2021. Ces tarifs peuvent être modifiés en fonction des demandes. Veuillez nous consulter pour une offre détaillée sur mesure.

## Les visites d'acteurs bio

### 1. Visites d'acteurs du secteur bio en Wallonie

*Venez visiter un à deux acteurs wallons de la filière bio: distributeurs, transformateurs, producteurs qui livrent l'Horeca.*

Outre la découverte d'acteurs et de produits bio de votre région, cette activité vise à faire découvrir les contraintes et opportunités pour votre établissement de restauration. Elle permet également de comprendre ce qu'est le bio, ses garanties et ses plus-values au travers d'explications d'experts durant la visite.

### 2. Visites de restaurateurs-traiteurs wallons durables

Nous vous emmenons découvrir 2 à 3 établissements du secteur de la restauration.

Cette visite est l'occasion de découvrir le travail des acteurs de l'Horeca qui œuvrent en faveur de la durabilité et de comprendre leurs contraintes et leurs opportunités, que ce soit l'approvisionnement, les menus, la communication envers leurs clients ou encore l'élimination des déchets de cuisine.

NB : la formation ne peut être dispensée si le nombre minimum de participants n'est pas atteint. Ce tarif varie en fonction de la localisation géographique et du nombre de formateurs mobilisés pour répondre au mieux à vos besoins. Les tarifs mentionnés sont en homme jour.

# Formations à la carte pour des cantines plus durables

Édition 2021

## Les formules de menus

### Menu trois services:

- 1) Enjeux de l'alimentation durable
- 2) Le gaspillage alimentaire
- 3) Le végétarisme et le bien-être animal

### + ou cinq services comprenant, en supplément:

- 4) L'approvisionnement en produits durables
- 5) Communiquer et sensibiliser dans un projet en alimentation durable

## La suggestion du chef

9-12h: Formation pratique en cuisine

12h-13h: Dégustation

13h-16h: Formation thématique:  
approfondissement du thème



## CONTACT

**Stéphanie Goffin**

stephanie.goffin@biowallonie.be  
+32 (0) 474 38 11 24

catering@biowallonie.be

 facebook.com/lescantiniers  
[www.lescantiniers.be](http://www.lescantiniers.be)

## CONTACT

**Stéphanie Goffin**

stephanie.goffin@biowallonie.be  
+32 (0) 474 38 11 24

[catering@biowallonie.be](mailto:catering@biowallonie.be)

 facebook.com/lescantiniers  
[www.biowallonie.com](http://www.biowallonie.com)

