



**ENSEMBLE,
LIMITONS LE
GASPILLAGE
ALIMENTAIRE**
dans les maisons de retraite

10 recettes pratiques
développées par l'équipe de chefs
Unilever Food Solutions pour limiter le
gaspillage alimentaire.



Edito

Avec Unilever Food Solutions, nous nous engageons dans la **lutte contre le gaspillage alimentaire en maison de retraite.**

Notre objectif : accompagner sur des pratiques culinaires durables et respectueuses de la planète.

Découvrez dans ce livret plusieurs **idées de recettes créatives** sur le thème de l'**anti-gaspi**.

En plus de ces recettes, vous trouverez des **conseils et astuces** pour faire face au contexte inflationniste en apportant des **solutions économiques**.

Car oui, chaque geste compte, et c'est ensemble que nous pouvons faire la différence. Ensemble, **faisons donc de la cuisine anti-gaspi une nouvelle norme**, où la créativité et le respect de l'environnement s'unissent pour ravir nos papilles.

Et vous, quelles sont vos astuces anti-gaspi ?
Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux Unilever Food Solutions et via le site internet ufs.fr

 @Unilever Food Solutions France

 @ufs.france

 @ Unilever Food Solutions France

Stéphane ROULEAU
Conseiller culinaire,
réfèrent en restauration
collective

 @stephane.chef.ufs

Stéphane Rouleau

François ORGELOT
Conseiller culinaire,
réfèrent en restauration
collective

 @françois.chef.18.ufs

François Orgelot



Sommaire

CHIFFRES CLÉS p.3

PAROLE D'EXPERT Rencontre avec la Cheffe Cécile DelmotteP.4

RECETTES ANTI-GASPI:



Asperges blanches et œufs brouillés texture modifiée p.6



Cabillaud au chorizo, et piment d'espelette texture modifiée p.7



Emincé de boeuf sauté au miel et cacahuètes texture modifiée p.8



flan de courgettes et chèvre texture modifiée p.9



Fraises à la mascarpone et biscuit texture modifiée p.10



Noix de saint-jacques au thé épicié texture p.11



Panna cotta de petits pois et crème de raifort texture modifiée p.12



Pomme au four texture modifiée p.13



Salade de chou rouge et blanc en texture modifiée p.14



Salade de fruits pêche abricot vinaigrette fraise balsamique texture modifiée p.15

CHIFFRES clés

Le défi du gaspillage alimentaire en maison de retraite

Le gaspillage alimentaire est **un enjeu majeur dans le monde**, et les maisons de retraite n'en font pas l'exception.



17 MILLIONS de tonnes de nourriture sont gaspillées par an⁽¹⁾.

8 % de ce gaspillage est émis par la restauration collective⁽²⁾.

Les établissements de santé dont les EHPAD* présentent les plus grandes quantités de nourritures perdues :

PRÈS DE 160 g/PERSONNE/REPAS⁽¹⁾



Pour cause, la restauration en EHPAD est soumise à des contraintes particulières telles que :

Les régimes spécifiques personnalisés (sans sel, mixé...).

La perte de goût.

Le manque d'appétit des personnes âgées.

Unilever Food Solutions collabore avec des chefs de la restauration en maison de retraite afin de rassembler des astuces et bonnes pratiques qui permettent de proposer des repas savoureux, équilibrés et développés dans une démarche limitant les impacts négatifs pour l'environnement.

PRÊTS À RELEVER
le défi
ANTI-GASPI ?



“ Découvrez dès maintenant nos recettes et conseils contre le gaspillage alimentaire ! ”



(1) GECO Food service, 2022 (2) ADEME, 2020 *EHPAD : Etablissements d'Hébergement pour les Personnes Agées Dépendantes

Parole d'expert

Rencontre avec la Cheffe Cécile Delmotte



Cheffe Cécile Delmotte
Cheffe à l'EHPAD Abbé
Le François, Steenwerck



Dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, chaque effort compte. Cécile Delmotte, Cheffe passionnée travaillant à l'EHPAD Abbé Le François, situé à Steenwerck, met en place des initiatives innovantes pour minimiser le gaspillage alimentaire au sein de son établissement. Grâce à des pratiques réfléchies et à la mobilisation du personnel et des résidents, elle réussit à réduire les pertes tout en offrant des repas adaptés et savoureux.

Dans cette interview exclusive, Cécile nous dévoile ses astuces anti-gaspillage et ses conseils pour encourager d'autres chefs cuisiniers en maison de retraite à s'engager dans cette démarche responsable.

1. Quelles sont vos initiatives anti-gaspi dans l'EHPAD de Steenwerck ?

Tout d'abord, nous avons revu notre procédure d'achat en modérant les quantités commandées.

Par ailleurs, nous avons mis en place des fiches de goût qui précisent les préférences et les allergies de chacun de nos résidents, ce qui nous permet d'ajuster les quantités nécessaires pour les repas. Nous adaptons en effet les menus aux besoins spécifiques de chaque résident, notamment pour ceux ayant des textures modifiées. Par exemple, pour un menu avec du bœuf bourguignon, nous prévoyons de la viande hachée pour certains.

De plus, il y a le système de distinction des tables chez nous qui permet de faciliter le service avec de bonnes proportions dans les assiettes. Les tables des « petits mangeurs » se distinguent bien des autres.

Enfin, nous procédons à la récupération des restes de

desserts et de boissons pour les passer en goûters aux résidents.

2. Impliquez-vous le personnel et les résidents dans cette démarche ?

Absolument ! Nous croyons en l'importance de la sensibilisation et de la mobilisation de tout le personnel et des résidents pour réduire le gaspillage alimentaire. Notre personnel communique régulièrement avec les résidents, cherchant à mieux les connaître pour adapter les plans de tables en fonction de leurs préférences. De plus, nous encourageons les résidents à exprimer leurs goûts et leurs besoins lors des préparations de repas. Cette implication active contribue à renforcer la compréhension et la participation de tous dans cette démarche.

3. Avez-vous des partenariats avec des organismes externes pour optimiser la gestion des ressources alimentaires ?

Nous avons un projet en cours pour nous associer à des producteurs locaux

“ Offrir des repas bien préparés et bien présentés est essentiel pour stimuler le plaisir de manger chez les résidents. ”

afin d'optimiser notre approvisionnement en produits frais. Cette collaboration nous permettra de réduire les distances parcourues par les aliments et de garantir la qualité des produits servis à nos résidents. Avec des repas de meilleure qualité, on réduit encore plus le gaspillage.

4. Avez-vous rencontré des obstacles lors de la mise en œuvre de vos actions anti-gaspi ?

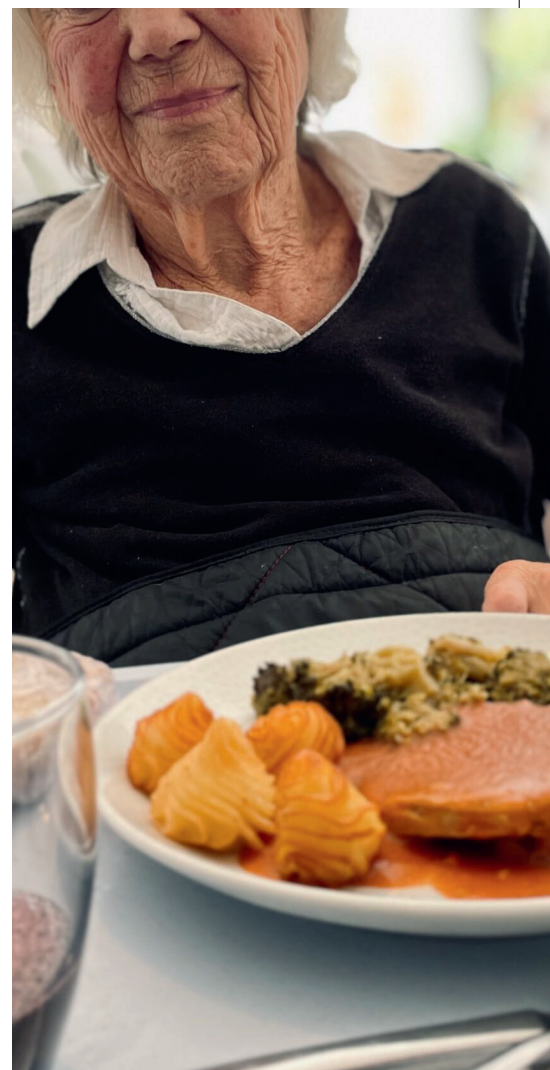
Heureusement, en dehors de la peur de ne pas se procurer des quantités suffisantes au début, nous n'avons pas rencontré d'obstacles majeurs. La clé a finalement été une communication ouverte avec le personnel et les résidents, ce qui a permis une transition fluide vers ces nouvelles pratiques.

5. Quelles recommandations pourriez-vous faire aux maisons de retraite et aux autorités pour encourager la réduction du gaspillage dans l'ensemble du secteur ?

Tout d'abord, il est essentiel de vérifier et de bien gérer les stocks alimentaires en évitant d'avoir des produits périmés à jeter. Privilégiez des réserves de taille raisonnable pour faciliter la vérification régulière des stocks.

Ensuite, la mise en valeur des bonnes pratiques peut être bénéfique. Dans ce sens, pourquoi ne pas organiser des réunions entre maisons de retraite pour partager les savoir-faire et avancer ensemble dans cette démarche ?

Enfin, comprendre que la qualité des repas joue un rôle crucial.



PAROLES D'EXPERT / 5

Asperges blanches et œufs brouillés texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



INGRÉDIENTS

900 g	asperges cuites
10 pc	œufs frais
1 dl	crème liquide U.H.T
10 pc	ciboulette
100 g	Texture Gélatine KNORR®
100 g	lardons fumés bio
10 pc	cerfeuil frais (pluches)



PRÉPARATION

- Faire revenir les lardons et débarrasser.
- Casser et battre les œufs et les faire brouiller dans la matière grasse des lardons, ajouter la crème pour stopper la cuisson.
- Mixer les asperges avec la crème et Texture Gélatine KNORR®.
- Incorporer les œufs brouillés et les lardons hachés, bien mélanger.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Mouler l'appareil dans des empreintes silicone et laisser au frais pendant 1 h.
- Démouler et dresser. Parsemer de ciboulette ciselée.

L'ASTUCE ANTI-GASPI

N'hésitez pas à réutiliser les légumes de la veille pour limiter les pertes.



Cabillaud au chorizo et piment d'espelette texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



INGRÉDIENTS

1,2 kg	pavé de cabillaud bio (120g)
200 g	chorizo
100 g	poivrons jaunes
100 g	poivrons rouges
50 g	piments rouges frais
500 ml	crème liquide U.H.T
150 g	jambon de Bayonne
100 g	oignons
180 g	Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®
20 g	piment d'espelette
150 g	Sauce Tomato Pronto Napoletana KNORR®
20 g	Purée d'Ail KNORR® Professional
1 dl	huile d'olive
--	assaisonnement (sel, poivre,...)



PRÉPARATION

- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons hachés, les poivrons coupés en cubes, le piment haché dans l'huile d'olive.
- Ajouter la purée d'Ail KNORR® Professional, la Sauce Tomato Pronto Napoletana KNORR® et deux pincées de piment d'Espelette.
- Assaisonner et laisser cuire à couvert pendant 30 mn.
- Couper le chorizo en bâtonnets et larder les filets de cabillaud, poudrer de piment d'Espelette.
- Rouler et ficeler les filets de cabillaud.
- Cuire au four le cabillaud arrosé d'huile d'olive 10 mn à 210 °c.
- Faire chauffer la crème et ajouter le jambon de Bayonne poêlé, rectifier l'assaisonnement.
- Mixer tous les ingrédients au cutter et ajouter la Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR® et bien mélanger.
- Dresser dans des moules silicone, couvrir avec un film et cuire au four vapeur 20 mn.
- Démouler et servir aussitôt.

Emincé de boeuf sauté au miel et cacahuètes texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



INGRÉDIENTS

0,5 l	eau
1,5 kg	bœuf émincé
50 g	miel d'acacia
2 g	paprika
8 cl	Concentré Liquide Veau KNORR® Professional
160 g	KNORR® Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins
30 g	cacahuètes
100 g	oignons crus
100 g	tomates
5 g	persil plat



PRÉPARATION

- Faire revenir la viande au four dans l'huile de tournesol, dégraisser puis débarrasser en marmite.
- Mouiller avec l'eau tiède. Ajouter le miel, les oignons, les tomates et le paprika puis rectifier.
- Porter à ébullition puis cuire en four 30 mn à 190 °C.
- Décanter puis finir la sauce avec le Concentré Liquide Veau KNORR® Professional.
- Ajouter les arachides puis rectifier.
- Maintenir en température, puis servir saupoudré de persil frais haché.
- Passer au cutter la viande, les légumes, la sauce et ajouter la Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®.
- Mouler l'appareil dans des moules en silicone, filmer et cuire au four vapeur pendant 20 mn.
- Démouler et servir aussitôt.

L'ASTUCE ANTI-GASPI

Vous avez un doute sur la mise au menu ?
Organisez un sondage auprès de vos résidents
pour avoir leurs avis.



flan de courgettes et chèvre texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



INGRÉDIENTS

- 1 kg courgettes
- 150 g chèvre St Maure cendré (bûchette fraîche)
- 30 g **Mise en Place Basilic KNORR®**
- 200 g **Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®**



PRÉPARATION

- Laver et couper les courgettes en cubes, les cuire à l'eau bouillante salée et refroidir.
- Passer les courgettes au cutter et incorporer la Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®.
- Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Couper le chèvre en dés et l'ajouter dans l'appareil avec la Mise en Place Basilic KNORR® et mélanger délicatement.
- Répartir dans des ramequins ou moules silicone et filmer le tout.
- Cuire au four vapeur pendant 12 mn.
- Démouler et servir aussitôt.

L'ASTUCE ANTI-GASPI

Ici, nous avons utilisé des courgettes, mais n'hésitez pas à vous servir d'autres légumes non préparés de la veille.



RECETTES / 9

Fraises à la mascarpone et biscuit texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



INGRÉDIENTS

900 g	fraises
200 g	mascarpone
100 g	biscuit rose de Reims
30 g	pistaches mondées
100 g	Texture Gélatine KNORR®



PRÉPARATION

- Laver et équeuter les fraises.
- Mixer les fraises avec la mascarpone et le sucre et incorporer la Texture Gélatine KNORR®.
- Mouler l'appareil dans des empreintes silicone et laisser au frais pendant 1 h.
- Mixer les biscuits roses avec les pistaches.
- Démouler et enrober avec les brisures de biscuit et de pistache.
- Dresser.

L'ASTUCE ANTI-GASPI

Il vous reste des fruits abîmés ? Ne les jetez pas. Utilisez-les pour en faire un coulis de fruits pasteurisé.



Noix de Saint-Jacques au thé épicé texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



PHOTO NON CONTRACTUELLE

INGRÉDIENTS

700 g	Saint-Jacques surgelée décoquillée
12 g	thé noir
10 cl	Concentré Liquide Fumet de Poisson KNORR® Professional
180 g	Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®
200 ml	crème liquide U.H.T
250 g	chou vert
250 g	carottes
100 g	vermicelles chinois
10 g	Purée de Gingembre KNORR® Professional
2 g	gingembre en poudre
80 ml	eau
50 g	ciboulettes



PRÉPARATION

- Faire infuser les sachets de thé dans 4 dl d'eau bouillante.
- Ajouter le gingembre en poudre. Réserver.
- Disperser le Concentré Liquide Fumet de Poisson KNORR® Professional dans 4 dl d'eau bouillante. Réserver.
- Laver et éplucher les carottes et le chou vert. Tailler en fine julienne.
- Cuire à la vapeur. Refroidir et réserver.
- Faire tremper les vermicelles chinois dans l'eau chaude quelques minutes puis égoutter.
- Faire pocher les noix de Saint-Jacques dans le Concentré Liquide Fumet de Poisson KNORR® Professional quelques minutes. Réserver.
- Ajouter le thé dans le fumet puis la crème liquide. Réduire de moitié.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Passer les Saint-Jacques, les légumes et la sauce au cutter et incorporer la Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®.
- Dresser l'appareil dans des moules silicone, filmer le tout et cuire au four vapeur pendant 20 mn
- Démouler et servir aussitôt.

L'ASTUCE ANTI-GASPI

Fermentez les légumes ! Connue pour ses bienfaits sur notre microbiote, la fermentation des légumes dans du sel était l'une des astuces anti gaspillage préférées de nos ancêtres. Pickles, carottes ou choux fermentés dans des bocaux, vous avez le champs des possibles !



Panna cotta de petits pois et crème de raifort texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



INGRÉDIENTS

- 300 g petit pois frais
- 10 g **Concentré Liquide Légumes KNORR® Professional**
- 1 l crème liquide U.H.T
- 100 g **Texture Gélatine KNORR®**
- 150 g raifort
- 10 pc cerfeuil frais (pluches)



PRÉPARATION

- Eplucher et cuire le raifort dans la crème liquide et mixer le tout.
- Cuire les petits pois avec le Concentré Liquide Légumes KNORR® Professional et l'eau.
- Mixer les petits pois dans la crème de raifort et incorporer la Texture Gélatine KNORR®.
- Bien mélanger.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Mouler l'appareil dans des moules en silicone et laisser refroidir pendant 1 h.
- Démouler sur assiette et décorer avec pluches de cerfeuil.

L'ASTUCE ANTI-GASPI

Confectionner la panna cotta de petit pois avec les restes de petits pois de la veille.



Pomme au four texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



INGRÉDIENTS

1,5 kg	pomme Reinette
20 g	beurre doux
0,1 kg	sucres glace bio
0,05 kg	spéculoos
100 g	Texture Gélatine KNORR®



PRÉPARATION

- Laver les pommes, les évider légèrement.
- Plaquer dans des bacs gastro, ajouter le beurre et le sucre glace.
- Cuire à 180 °C pendant environ 30 mn puis refroidir.
- Passer au cutter les pommes avec Texture Gélatine KNORR® avec le spéculoos.
- Mouler dans des empreintes en silicone et laisser au frais pendant 1 h.
- Démouler et dresser sur des assiettes.

L'ASTUCE ANTI-GASPI

Identifiez les petits et gros mangeurs parmi vos résidents. Vous pourrez ainsi mieux adapter les quantités et limiter le gaspillage.



PHOTO NON CONTRACTUELLE

RECETTES / 13

Salade de *chou rouge et blanc* en texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



INGRÉDIENTS

- 500 g chou rouge
- 500 g chou blanc
- 100 g raisins secs de Corinthe
- 100 g [Texture Gélatine KNORR®](#)
- 1 dl [Vinaigrette Légère Ananas Coco MAILLE® Inspiration](#)



PRÉPARATION

- La veille, faire tremper les raisins dans de l'eau.
- Laver et émincer le chou rouge et blanc.
- Passer au cutter les choux avec les raisins et incorporer la moitié de la Vinaigrette Légère Ananas Coco MAILLE® Inspiration.
- Ajouter Texture Gélatine KNORR® et bien mélanger le tout.
- Mouler l'appareil dans des moules silicone et laisser au frais pendant 1 h.
- Démouler, dresser et ajouter la vinaigrette restante.



PHOTO NON CONTRACTUELLE

Salade de fruits pêche abricot vinaigrette fraise balsamique texture modifiée

PAR *Chef François Orgelot*



PHOTO NON CONTRACTUELLE

INGRÉDIENTS

- 500 g pêche blanche
- 500 g abricot frais
- 30 g beurre doux
- 30 g sucre cassonade
- 80 g [Texture Gélatine KNORR®](#)
- 1 dl [Sauce vinaigrette Fraise-Balsamique MAILLE®](#)

PRÉPARATION

- Laver les fruits et les couper en quartiers.
- Faire sauter les fruits avec le beurre et le sucre cassonade.
- Déglacer avec la Sauce vinaigrette Fraise-Balsamique MAILLE® et laisser cuire 5 mn.
- Débarrasser et laisser refroidir à température ambiante.
- Hacher grossièrement les fruits et incorporer Texture Gélatine KNORR® et mouler dans des empreintes en silicone.
- Laisser refroidir pendant 1 h.
- Démouler et servir.



L'ASTUCE ANTI-GASPI

Cette recette peut être réadaptée avec des fruits de saison.



Le rapport

FUTURE MENUS 2023

Découvrez le Top 8 des tendances
culinaires de demain



UFS.COM



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.