



# ENSEMBLE, LIMITONS LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

*en restauration scolaire*

$a+b=c$

## 10 recettes pratiques

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



Unilever  
Food  
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.



Avec Unilever Food Solutions, nous nous engageons dans la **lutte contre le gaspillage alimentaire en restauration scolaire.**

## Notre objectif : éduquer 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

@francois.chef.18.ufs

*François Orgelot*



## Sommaire

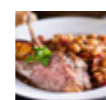
**CHIFFRES CLÉS** ..... p.3

**PAROLE D'EXPERT**  
Rencontre avec @Le.Cantinier.....P.4

### RECETTES ANTI-GASPI :



Club veggie umami ..... p.6



Epaule d'agneau rôtie,  
jus "rissolé" et  
mogettes ..... p.7



Filet de carrelet  
"meunière" émulsion  
d'agrumes..... p.8



Huile d'agrumes, lait de  
fenouil et cardamome  
(siphon) ..... p.9



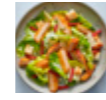
Merlu rôti, fleur de sel,  
jus de volaille aux  
câpres..... p.10



Mijoté de poulet  
aux olives ..... p.11



Risotto de carottes et  
lieu noir au curry ..... p.12



Salade caesar et  
mini panés..... p.13



Salade de légumes  
confits et émincé  
mariné sésame soja ... p.14



Soupe de fraises et  
sirop d'agrumes ..... p.15



# CHIFFRES clés

## Le défi du gaspillage alimentaire en restauration scolaire



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



**17 MILLIONS** de tonnes de nourriture sont gaspillées par an<sup>(1)</sup>.

**8 %** de ce gaspillage est émis par la restauration collective<sup>(2)</sup>.

En restauration scolaire, le gaspillage alimentaire c'est<sup>(1)</sup> :

➔ **PRÈS DE 70 g/REPAS/ PERSONNE EN PRIMAIRE.**

➔ **PRÈS DE 135 g/REPAS/ PERSONNE AU COLLÈGE.**

➔ **PRÈS DE 150 g/REPAS/ PERSONNE AU LYCÉE.**

Unilever Food Solutions collabore avec des chefs de la restauration scolaire 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



**Guillaume Delsaux,** Cuisinier, alias le Cantinier est le premier influenceur en restauration scolaire. Il s'engage pour lutter contre le gaspillage et sensibilise les plus jeunes et ses confrères sur les bonnes pratiques à respecter en milieu scolaire.

Connu sous le pseudo "LE CANTINIER" sur les réseaux sociaux, il est cumulé plus de **800 000 followers** sur les réseaux.

 Instagram : 118 000  
 TikTok : 660 000  
 Youtube : 60 000  
 Facebook : 17 000

Guillaume Delsaux, Cuisinier, **a fait du gaspillage alimentaire son combat au quotidien.** Il partage avec nous ses initiatives pour lutter contre ce fléau dans les cantines scolaires.



### 1. Quelles sont les principales sources de gaspillage que vous avez identifiées ?

J'ai personnellement identifié deux points principaux : **la surproduction et le gaspillage par le convive.**

La surproduction peut survenir de plusieurs manières. Déjà avec un **système de réservation non adapté.** C'est difficile de prévoir des quantités en fonction de l'affluence journalière. En plus, il y a **la peur de manquer** qui pousse généralement les cuisines scolaires à produire de trop grandes quantités. On veut absolument être en mesure de satisfaire tout le monde jusqu'à la fin du service. Enfin, il faut aussi faire cas des **erreurs humaines** tout simplement. Par exemple, le poulet qu'on brûle ou les pâtes qu'on met trop tôt dans l'eau, c'est le genre de choses qui peut arriver.

La 2ème grosse partie du gaspillage, ce fait par le convive. Soit il a **les yeux plus gros que le ventre** (il arrive de sa matinée de cours avec une grosse faim et il se sert plus qu'il n'en faut), soit **la mauvaise qualité des repas le pousse à faire du gâchis** (c'est pourquoi nous préférons les produits frais aux produits surgelés qui sont généralement moins bons), soit l'élève est timide et il ne communique pas sur la quantité qu'il désire au moment du service. Les agents doivent alors effectuer ce travail de **communication au moment du service** avec les élèves, et ne pas se contenter de remplir les assiettes.

### 2. Pouvez-vous nous parler de vos initiatives anti-gaspi ?

Ce qui est fait communément c'est de reposer la même nourriture, selon certaines conditions strictes d'hygiène, sous une autre forme.

Nous, nous allons plus loin. D'abord avec notre **système de réservation des repas** en matinée, on arrive à prévoir des midis plus ou moins animés.

Nous avons mis en place une **brigade anti-gaspi formée par des élèves volontaires** et un programme d'**affichage régulier sur le sujet** du gaspillage dans l'établissement (slogan de sensibilisation, statistiques) et en cantine (affiches sur les offres petite faim ou grosse faim). Ce sont des affiches que nous concevons en partenariat avec une agence externe.

### 3. Comment mesurez-vous l'impact de vos actions et quels sont vos résultats jusqu'ici ?

C'est tout simplement **grâce à la pesée des biodéchets et au gaspi-mètre de pain.** On arrive à faire une comparaison au fur et à mesure avec nos chiffres avant l'entame de toutes nos actions. Avant, nous étions dans les moyennes nationales. Mais maintenant, on tend à descendre en dessous et **on atteint même parfois le record de 8 à 9 g de rejet par plateau.**



### 4. Avez-vous rencontré des obstacles dans cette démarche ?

Oui, il y a forcément des **élèves récalcitrants.** Avec eux, il faut éviter d'insister et poursuivre la sensibilisation sans trop en faire pour ne pas gêner le convive. C'est pourquoi, des actions périodiques me semblent préférables aux actions permanentes.

je pense, plus de motivation à militer contre le gaspillage.

### 5. Quelles sont les recommandations pour vos homologues et les collectivités ?

Ma première recommandation c'est de surtout **penser qualité.** Quand on est cuisinier, parfois on se dit « tiens, si moi j'aime alors

être dotés d'intelligence artificielle pour faire gagner un temps considérable.

Enfin, pour moi, **établir un poste à temps plein de référent anti-gaspi par région** serait d'une grande aide pour soutenir le sujet. Et pourquoi ne pas mettre des cours de cuisine dès le primaire comme l'a suggéré un de mes confrères

“ Pour une **bonne sensibilisation sur l'anti-gaspi**, il faut renouveler régulièrement les supports de communication. Il ne faut pas non plus trop en faire, ces actions doivent rester périodiques pour ne pas gêner le convive. ”



Il y a aussi comme frein le **manque de temps** au niveau de l'équipe. J'imagine aussi que dans d'autres établissements, le **manque de motivation** des équipes peut être un gros frein. C'est en donnant les moyens aux équipes de proposer des repas de qualité qu'ils auront,

tout le monde va aimer » ; ce n'est pas forcément le cas.

Il conviendrait aussi d'investir dans des **systèmes de réservation** ainsi que dans des **dispositifs modernes de pesées** des biodéchets. Ces dispositifs peuvent aujourd'hui

Olivier Chaput, afin de sensibiliser les élèves sur le sujet.

Interview réalisée le 30 mai 2023





# Club *veggie* umami

PAR *chef Stéphane Rouleau*

En entrée ou en plat, le Club Sandwich est devenu un incontournable qu'on revisite ici en plat végétarien.



## INGRÉDIENTS

- 4,5 kg pain de mie sans croute
- 5 kg [Mayonnaise à la Moutarde de Dijon Haute Fermeté AMORA®](#)
- 10 cl [Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional](#)
- 3,5 kg [Palet Croustillant LE BOUCHER VÉGÉTARIEN®](#)
- 2 kg carottes râpées
- 1,5 kg chou blanc
- 1 kg tomates séchées



## PRÉPARATION

- Rôtir le Palet Croustillant LE BOUCHER VÉGÉTARIEN® 8/9 mn à 200 °C.
- Confectionner la salade coleslaw avec les carottes râpées et le chou blanc râpé, ajouter 2 l de Mayonnaise à la Moutarde de Dijon AMORA®, assaisonner.
- Tailler en juliennes les tomates séchées.
- Confectionner la Mayonnaise avec 10 cl de Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional, bien mélanger et réserver.
- Emincer les Palets Croustillants LE BOUCHER VÉGÉTARIEN®, et réserver les au frais.
- Déposer les tranches de pain de mie les unes à côté des autres.
- Napper de Mayonnaise Umami, ajouter la salade coleslaw, l'émincé Palet Croustillant LE BOUCHER VÉGÉTARIEN®, les tomates séchées et un peu de Mayonnaise Umami.
- Recouvrir de tranches de pain de mie et presser légèrement.
- Les couper et dresser avec mesclun assaisonner avec la Vinaigrette Sésame Soja MAILLE®.

### L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Confectionner la salade coleslaw avec les restes de crudités de la veille.



# Epoule d'agneau rôtie, jus "rissolé" et mogettes

PAR *chef Stéphane Rouleau*



Un plat traditionnel aux saveurs vendéennes qui ravivera tous les convives.



## INGRÉDIENTS

- 14 kg épaule d'agneau s/ os
- 7 kg mogettes de vendée
- 0,5 kg carottes
- 0,5 kg oignons
- 0,03 kg thym
- 0,2 kg ail
- 2 pc bouquet garni
- 0,2 l [Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional](#)
- 0,4 l huile de tournesol
- 0,5 kg beurre demi-sel
- 2 l vin blanc sec
- 0,2 kg [Maïzena® Express KNORR®](#)

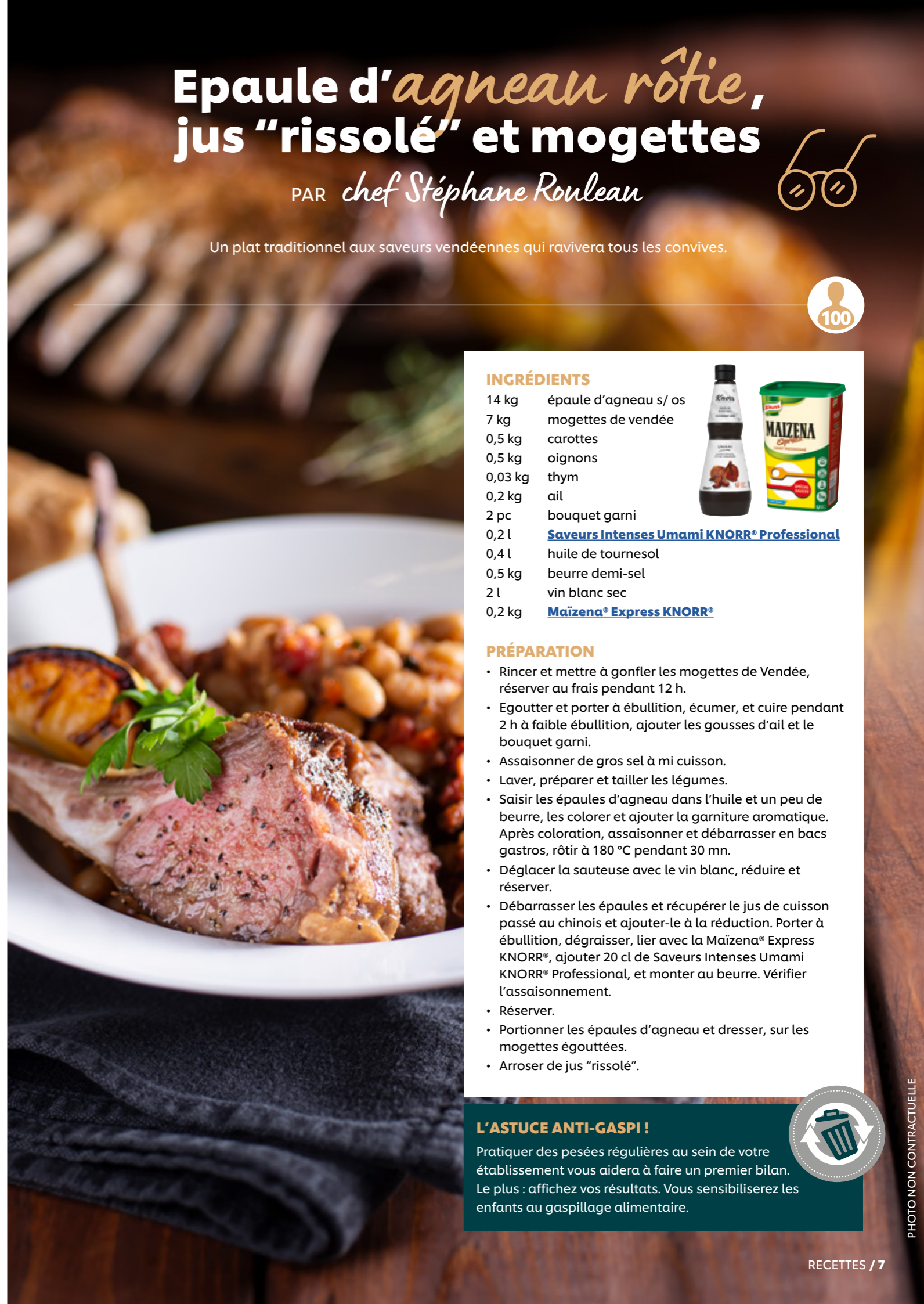


## PRÉPARATION

- Rincer et mettre à gonfler les mogettes de Vendée, réserver au frais pendant 12 h.
- Egoutter et porter à ébullition, écumer, et cuire pendant 2 h à faible ébullition, ajouter les gousses d'ail et le bouquet garni.
- Assaisonner de gros sel à mi cuisson.
- Laver, préparer et tailler les légumes.
- Saisir les épaules d'agneau dans l'huile et un peu de beurre, les colorer et ajouter la garniture aromatique. Après coloration, assaisonner et débarrasser en bacs gastros, rôtir à 180 °C pendant 30 mn.
- Déglacer la sauteuse avec le vin blanc, réduire et réserver.
- Débarrasser les épaules et récupérer le jus de cuisson passé au chinois et ajouter-le à la réduction. Porter à ébullition, dégraisser, lier avec la Maïzena® Express KNORR®, ajouter 20 cl de Saveurs Intenses Umami KNORR® Professional, et monter au beurre. Vérifier l'assaisonnement.
- Réserver.
- Portionner les épaules d'agneau et dresser, sur les mogettes égouttées.
- Arroser de jus "rissolé".

### L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Pratiquer des pesées régulières au sein de votre établissement vous aidera à faire un premier bilan. Le plus : affichez vos résultats. Vous sensibiliserez les enfants au gaspillage alimentaire.



# Filet de carrelet "meunière" émulsion d'agrumes

PAR chef Stéphane Rouleau



Le carrelet est un poisson plat à chair fine. Il est moins cher que ses cousins le turbot et la sole. Accompagné de pommes de terre ou de riz, ce plat ravira les papilles de vos convives.



## INGRÉDIENTS

12 kg	filet de carrelet
2,5 kg	beurre demi-sel
1,5 kg	farine de boulanger T55
0,495 kg	<a href="#">Sauce Hollandaise Déshydratée KNORR®</a>
3 l	eau
0,15 kg	<a href="#">Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional</a>
1 l	huile de tournesol



## PRÉPARATION

- Portionner les filets de carrelet. Les essuyer et les fariner au dernier moment, enlever l'excédent de farine.
- Sauter les filets avec 1 kg de beurre et 1 l huile, les retirer lorsque la coloration est uniforme et terminer la cuisson doucement au four.
- Confectionner la Sauce Hollandaise KNORR® et ajouter à la fin 15 cl de Saveurs Intenses Agrumes KNORR®, vérifier assaisonnement et dresser.

## L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Le poisson n'est pas le plat préféré des enfants et est souvent synonyme de gaspillage. Ne surestimez pas les quantités préparées et soyez attentifs aux habitudes et préférences des élèves. Vous pouvez aussi proposer une variété de poisson différente.



PHOTO NON CONTRACTUELLE

# Huile d'agrumes, lait de fenouil et cardamome (siphon)

PAR chef Stéphane Rouleau

Cette recette est idéale comme entrée. Si vous n'avez pas la possibilité de faire la préparation au siphon, faites moitié lait de fenouil et moitié crème fouettée végétale.



## INGRÉDIENTS

1,5 l	huile de colza
0,1 kg	<a href="#">Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional</a>
3 l	lait 1/2 écrémé U.H.T
3 kg	fenouil
1,5 l	crème liquide U.H.T
0,005 kg	cardamome
--	assaisonnement (sel, poivre,...)



## PRÉPARATION

- Laver et couper le fenouil grossièrement.
- Le pocher dans le lait avec la cardamome, cuire doucement pendant 30 mn.
- Retirer la cardamome absolument.
- Mixer le tout et passer-le au chinois.
- Ajouter la crème liquide, assaisonner et réserver au frais.
- Incorporer 10 cl Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional dans l'huile de colza.
- Remplir les siphons et gazer.
- Déposer l'huile agrumes au fond de la verrine, ajouter le lait de fenouil du siphon dessus.
- Décorez avec des fleurs comestibles.

## L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Organisez un événement marquant dans votre cantine ! Vous pouvez proposer une animation sur un thème de la cuisine du monde pour susciter l'intérêt autour des plats et éveiller l'appétit des convives.



+ ABC

# Merlu rôti, fleur de sel, jus de volaille aux câpres

PAR chef Stéphane Rouleau

L'utilisation du Concentré Liquide Volaille KNORR® Professional permettra de lier votre sauce et lui donner un goût authentique.



## INGRÉDIENTS

- 12 kg filet de merlu surgelé
- 0,4 kg échalotes surgelée
- 1 l vin blanc sec
- 0,2 l [Concentré Liquide Volaille KNORR® Professional](#)
- 0,3 kg [Maïzena® Express KNORR®](#)
- 0,5 kg beurre demi-sel
- 0,4 kg câpres
- 0,5 L huile d'olive



## PRÉPARATION

- Plaquer les portions de filet de merlu avec huile d'olive et assaisonner avec la Fleur de Sel.
- Suer les échalotes dans 0,2 kg de beurre, déglacer vin blanc.
- Réduire et mouiller avec 6 l d'eau et ajouter du Concentré Liquide Volaille KNORR® Professional.
- Porter le tout à ébullition pendant 5 mn et passer au chinois.
- Lier avec la Maïzena® Express KNORR® et monter avec le reste de beurre.
- Ajouter les câpres, vérifier l'assaisonnement et réserver.
- Rôtir les merlus au four 7mn à 200 °C.
- Dresser et accompagner ce plat avec une purée ou une mousseline de légumes.
- Décorer.

### L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Petite ou grosse faim ? Aiguillez vos convives avec un affichage pédagogique. C'est une façon ludique de leur faire prendre conscience de leur appétit et de consommer léger en cas de petite faim.

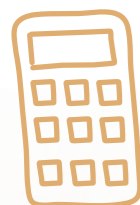


PHOTO NON CONTRACTUELLE

# Mijoté de poulet aux olives

PAR chef Stéphane Rouleau

Un plat mijoté qui sent bon le soleil ! Accompagné d'un gratin de légumes, de féculents ou de céréales, ce plat fait toujours l'unanimité.



## INGRÉDIENTS

- 1 l huile d'olive
- 18 kg cuisses de poulet 180 g
- 5 kg oignons
- 6 kg poivrons rouge
- 6 kg champignons de Paris
- 300 g [Purée d'Ail KNORR® Professional](#)
- 100 g [Mise en Place Bouquet de Provence KNORR®](#)
- 6 kg [Sauce Napoletana Collezione Italiana KNORR®](#)
- 2 kg olives vertes dénoyautées
- 0,3 l [Concentré Liquide Volaille KNORR® Professional](#)
- 0,3 kg [Maïzena® Express KNORR®](#)

## PRÉPARATION

- Préparer, laver et tailler les légumes.
- Saisir les cuisses de poulet dans l'huile d'olive, les colorer, ajouter les oignons émincés et les lanières de poivrons.
- Après coloration mouiller avec 5 l d'eau et le Concentré Liquide Volaille KNORR® Professional, incorporer la Sauce Napoletana Collezione Italiana KNORR®, la Purée d'Ail KNORR® Professional et les olives vertes dénoyautées.
- Cuire à feu doux pendant 20 mn.
- Débarrasser les cuisses de poulet dans des bacs gastros, lier la sauce avec la Maïzena® Express KNORR® et rectifier l'assaisonnement.
- Dresser ce plat avec en accompagnement des féculents ou un gratin de légumes.

### L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Utilisez les restes de poulet pour réaliser une salade, des chaussons farcis ou encore une quiche forestière.



PHOTO NON CONTRACTUELLE



# Risotto de carottes et lieu noir au curry

PAR chef Stéphane Rouleau

Le risotto est l'un des plats les plus typiques de la cuisine italienne. En version végétarienne ou accompagné de poisson ou de viande, c'est un plat simple à réaliser pourvu que le bouillon de cuisson soit réussi. Pour un bouillon savoureux, nous vous conseillons l'utilisation de notre Concentré Liquide Légumes KNORR® Professional.



## INGRÉDIENTS

- 5 kg riz risotto
- 0,6 kg oignons
- 0,4 kg carottes râpées
- 0,4 l **Concentré Liquide Légumes KNORR® Professional**
- 0,8 kg parmesan râpé
- 2 l crème liquide U.H.T
- 0,6 l huile d'olive
- 12 kg filet de lieu noir surgelé
- 0,8 l huile d'olive
- 0,25 kg **Purée de Curry KNORR® Professional**
- 0,15 kg ciboulette



## PRÉPARATION

- Eplucher et ciseler finement les oignons.
- Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, nacrer le riz, ajouter les carottes râpées et mouiller au fur et à mesure avec 12 l d'eau et le Concentré Liquide Légumes KNORR® Professional.
- Confectionner la pâte de curry avec l'huile d'olive et la Purée de Curry KNORR® Professional, plaquer les portions de filet de lieu, napper de la pâte de curry et assaisonner.
- Cuire au four en mixte 6/7 mn à 160 °C.
- Lorsque le riz est presque cuit, ajouter la crème liquide et le parmesan râpé, rectifier l'assaisonnement.
- Réserver.
- Dresser en formant un dôme au milieu de l'assiette et le filet de lieu au curry dessus, ciboulette hachée.

### L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Le risotto peut être réalisé avec des reliquats de légumes autres que la carotte.



PHOTO NON CONTRACTUELLE



# Salade caesar et mini panés

PAR chef Stéphane Rouleau

Quand l'esprit brasserie s'invite dans les cantines. La salade caesar en version végétarienne grâce aux Mini-panés végétaliens Le Boucher Végétarien® sera parfaite en entrée.



## INGRÉDIENTS

- 1,5 kg salade romaine
- 250 g pain de mie nature
- 900 g **Mini-pané Végétalien LE BOUCHER VEGETARIEN®**
- 100 g parmesan à la coupe
- 200 ml **Sauce Salade Caesar AMORA®**



## PRÉPARATION

- Faire frire brièvement le pain coupé en cubes.
- Laver et couper les feuilles de romaine.
- Avant de servir, frire les Mini-panés Végétaliens LE BOUCHER VEGETARIEN® 2 mn à 180 °C.
- Dresser la salade en déposant la romaine et les Mini-panés.
- Garnir avec la Sauce Salade Caesar AMORA®, les croutons ainsi que les copeaux de parmesan.

### L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Le pain est l'un des aliments les plus gaspillés. Utilisez le pain de la veille pour réaliser des croutons de pain à l'ail.



# Salade de légumes confits et émincé mariné sésame soja

PAR chef Stéphane Rouleau

Une entrée végétarienne aux saveurs asiatiques. Idéale pour éveiller les papilles de vos convives.



## INGRÉDIENTS

5 kg poivrons rouges en lanières  
5 kg mélange de salades (batavia, frisée, mâche, lolo)  
5 pc tomates marinées confites  
3 kg artichauts marinés  
3 kg aubergines marinées  
0,8 kg graines de courges  
5 kg **Émincé Végétalien LE BOUCHER VÉGÉTARIEN®**  
1,5 l **Sauce Vinaigrette Sésame-Soja MAILLE®**  
0,6 kg cébettes  
0,3 kg coriandre fraîche  
0,25 kg graines de sésame

## PRÉPARATION

- Mariner l'Émincé Végétalien LE BOUCHER VEGETARIEN® avec les cébettes ciselées, la coriandre hachée et la moitié de la Sauce Vinaigrette Sésame Soja MAILLE®.
- Egoutter les légumes confits ou marinés.
- Déposer la salade au centre, les légumes, assaisonner avec le reste de la Sauce Vinaigrette Sésame Soja MAILLE®, ajouter l'Émincé Végétalien LE BOUCHER VEGETARIEN® mariné, les graines de courges et de sésame, et décorer avec des herbes fraîches.

### L'ASTUCE ANTI-GASPI !

Il vous reste des légumes crus non utilisés ? Et si vous en faisiez des légumes confits ? Cette astuce marche pour tous les légumes, toute l'année, quelle que soit la saison.



# Soupe de fraises et sirop d'agrumes

PAR chef Stéphane Rouleau

Un dessert frais et fruité aux douces notes d'agrumes grâce au Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional.



## INGRÉDIENTS

10 kg fraises  
2 kg sucre semoule  
0,24 l **Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional**  
3 l eau  
0,05 kg citronnelle  
0,2 kg menthe fraîche



## PRÉPARATION

- Préparer le sirop avec l'eau, 1 kg de sucre, porter à ébullition et ajouter la citronnelle.
- Incorporer la moitié du liquide Saveurs Intenses Agrumes KNORR® Professional. Laisser infuser et réserver.
- Préparer les fraises, les couper, ajouter le reste de sucre et du liquide Saveurs Intenses Agrumes KNORR®. Bien mélanger.
- Dresser les fraises et verser le sirop ensuite, ajouter les feuilles de menthe.





Le rapport

# FUTURE MENUS 2023

*Découvrez le Top 8 des tendances  
culinaires de demain*



UFS.COM



Unilever  
Food  
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.