



Cuisine / Production culinaire

1. Déchets

- En phase de préparation, je sépare les déchets fermentescibles pour les composter.
- Je plie les cartons lors du déconditionnement des livraisons.
- Je réutilise certains emballages une fois nettoyés pour un nouvel usage.
- Je trie les emballages recyclables pour les jeter dans le container de collecte sélective mis en place dans mon établissement/ dans ma commune.
- Je réduis l'utilisation d'huiles de friture en adaptant mon menu.
- Je collecte les huiles de friture usagées pour les éliminer via une filière adaptée.
- J'appelle le vidangeur très régulièrement pour nettoyer le bac à graisse.
- J'utilise du savon en distributeur et des sèche-mains à air pulsé pour réduire les déchets.

2. Énergie

- J'éteins la lumière en fin de service et dans les espaces où personne ne travaille plus.
- Je limite l'ouverture des chambres froides.
- Je couvre les casseroles.
- Je n'allume les équipements que lorsque c'est nécessaire.
- J'évite de laisser les feux à gaz allumés sans rien par dessus.
- J'organise mes différents postes proches des sources de lumière directe.
- Je prévois la décongélation au froid positif plutôt qu'au four micro-ondes.
- Je ferme les portes de la cuisine lorsque les hottes aspirantes fonctionnent.
- J'apprends à cuire en douceur les aliments.
- Je nettoie fréquemment les grilles des hottes aspirantes.

3. Eau

- J'évite d'utiliser de l'eau chaude pour la décongélation des produits.
- Je ne laisse pas couler l'eau inutilement.
- J'utilise un bac d'eau pour nettoyer les aliments.
- Je vérifie toutes les semaines l'absence de fuite sur mes équipements.
- J'appelle le responsable technique dès qu'une fuite apparaît.
- Je laisse agir les produits de nettoyage et je respecte les dosages.

4. Lutte contre le gaspillage alimentaire

- Je privilégie l'utilisation d'équipements permettant de mieux gérer les stocks (conservation sous vide, celle de refroidissement, congélation)
- J'élabore une carte restreinte et privilégie les menus du jour
- J'utilise un même aliment pour plusieurs recettes
- Je favorise la qualité plutôt que la quantité
- Je réutilise les produits restants (pain en chapelure par exemple)
- Je propose à mes clients de repartir avec un doggy bag

5. Achats éco-responsables

- Je respecte la saisonnalité des produits et renouvelle ma carte en fonction des saisons
- Je privilégie les circuits courts et les produits issus de l'agriculture biologique
- Je bannis de la carte les espèces dont les ressources sont menacées
- Si j'en ai la possibilité, je produis sur site (plantes aromatiques, légumes etc.)

Voir également la fiche **Comment adopter la Locavore Attitude en Région Provence-Alpes-Côte d'Azur ?**



L'UMIH s'est penché sur la question du gaspillage dans les restaurants et propose un guide de bonnes pratiques de chefs. Plus d'information :

http://www.umih.fr/export/sites/default/content/media/pdf/UMIH-guide_gaspillage_0915.pdf



Les petites attentions comptent

> Pour économiser l'énergie, je ne gaspille pas l'eau chaude : j'évite de rincer ou de nettoyer des plats ou des ustensiles directement sous le robinet d'eau chaude (c'est une méthode de lavage qui gaspille beaucoup d'eau).

> Le couvercle : le meilleur geste d'économie ! Pour maintenir 1,5 litre d'eau en ébullition sans couvercle il faut une puissance de 720 watts alors que 190 watts suffisent avec un couvercle (soit une économie d'énergie de 75 % à la clé.)

> La consommation des armoires froides et réfrigérateurs peut doubler si les grilles situées à l'arrière sont mal ventilées (ou recouvertes d'un carton ou de poussière...).

> Une augmentation de 5 °C de la température ambiante augmente d'environ 30 % la consommation des réfrigérateurs. S'il fonctionne 1 °C trop froid, un réfrigérateur consomme 5 % de plus.



Le personnel doit connaître le temps de préchauffage des équipements. Je veille à ne pas utiliser les équipements de cuisine pour chauffer la pièce.

Réduire la consommation

En cuisine, les économies d'énergie passent d'abord par des gestes simples au quotidien.

- Informer chacun des membres de l'équipe sur les durées exactes de préchauffage des équipements de cuisson (généralement moins de 10 minutes pour la plupart des fours, grills et plaques chauffantes et 20 minutes au maximum pour les plus gros équipements).
- Ne pas allumer tous les fours et les équipements dès le début de service mais seulement lorsqu'il y en a vraiment besoin. Les éteindre dès qu'il n'y en a plus besoin. Inciter le personnel à d'abord évaluer les besoins plutôt que de tout allumer systématiquement.
- Inciter chaque employé à limiter l'ouverture des réfrigérateurs, armoires et chambres froides.
- Utiliser simplement de l'eau froide, par exemple, pour toutes les opérations de nettoyage. Utiliser pour cela des produits actifs à basse température.
- Dégivrer fréquemment les armoires froides, dès que la couche de givre dépasse 3 mm. Au-delà, le givre crée une couche isolante et l'appareil consomme alors plus d'électricité pour maintenir la bonne température.
- Si les portes des armoires et chambres froides ne sont pas étanches, il y a surconsommation d'énergie. Nettoyer chaque mois les joints des portes, s'assurer qu'elles ferment correctement (le remplacement d'un joint est rapidement amorti par le gaspillage et l'usure prématurée du matériel ainsi évitée) et s'assurer que chaque employé les ferme systématiquement.

- Si possible trier les plats et ustensiles par niveau de salissure de sorte qu'ils puissent être passés à la machine à la plus basse température possible.
- Fermer les portes de la pièce lorsque les extracteurs et hottes aspirantes sont en marche, sinon ils sont moins efficaces et doivent fonctionner plus longtemps.
- Certains aliments peuvent-ils être cuisinés à plus faible température mais sur une période plus longue ? Si oui, cela économisera certainement de l'énergie.