

GUIDE DE BONNES PRATIQUES

Je prends soin de la  en faisant des économies

Des écogestes simples :
-15% sur vos factures d'énergie

Des idées pour **réduire le gaspillage alimentaire :**
-10% sur vos coûts matière

Des astuces pour des **menus plus écoresponsables et plus rentables**

Et aussi... des **solutions près de chez vous**



La crise énergétique et la hausse du coût des matières premières sont des difficultés durablement installées. Dans ce contexte d'inflation, chacune et chacun repense son système d'activité pour continuer à vivre dignement de son travail. La transition écologique peut être une opportunité de réadapter ses pratiques, et Montpellier Méditerranée Métropole souhaite accompagner les acteurs économiques en ce sens. En effet, dans le cadre d'un Plan Climat-Air-Energie territorial solidaire ambitieux, votre collectivité mène une politique volontariste pour agir sur le quotidien de nos concitoyens et réussir la nécessaire transition écologique.

Cette volonté se traduit entre autres par une Politique Agroécologique et Alimentaire visant un système alimentaire plus durable et plus juste, avec des circuits courts permettant à nos agriculteurs de travailler directement pour les restaurateurs montpelliérains, en s'appuyant par exemple sur notre Marché d'Intérêt National et son carreau des producteurs. C'est aussi en réduisant nos déchets et en luttant contre le gaspillage que nous arriverons à concilier les enjeux climatiques et économiques.

L'association Food Index For Good, soutenue par la collectivité, a donc produit un guide à destination de tous les professionnels de la restauration soucieux d'engager cette transition au sein de leur entreprise. Vous êtes les représentants de l'art de vivre montpelliérain et nous souhaitons vous accompagner dans votre quotidien.

Isabelle TOUZARD

Vice-Présidente de Montpellier Méditerranée Métropole, en charge de la transition écologique et solidaire, de la Biodiversité, de l'Énergie, de l'Agroécologie et de l'Alimentation

SOMMAIRE

LES RAISONS D'AGIR	5
ACTION 1 : J'optimise ma consommation d'énergie	6
ACTION 2 : Je lutte contre le gaspillage alimentaire et les déchets	7
ACTION 3 : J'optimise ma carte : plus écoresponsable, plus rentable	8
POUR ALLER PLUS LOIN : Des solutions à Montpellier	9

Cette publication a été réalisée avec le soutien de :



Ce guide de bonnes pratiques a été conçu par des restaurateurs, pour des restaurateurs

LES 3 RAISONS D'AGIR :

Augmenter votre rentabilité

1

Au moins 10% d'économies avec la mise en place d'écogestes

Impliquer vos équipes, les rendre fières

2

Les jeunes sont particulièrement sensibles à l'engagement écoresponsable de leur lieu de travail

Répondre aux exigences réglementaires

3

Tri 5-flux obligatoire
Valorisation des biodéchets depuis le 1er janvier 2024

Nous vous proposons dans ce guide

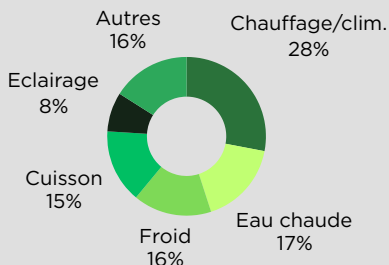
3 actions faciles

pour vous lancer !

ACTION 1 :

J'OPTIMISE MA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Le point sur les consommations d'énergie au restaurant



12 000 €

Facture d'énergie moyenne par an dans un restaurant

10 à 15%

Economies potentielles sans investissement, avec des écogestes

Sources : ADEME, étude ARENE (2008) et Selectra

Des gestes simples pour des économies rapides



Chauffage

- Fermeture des portes
- Chauffage à 19° en salle, 17° ailleurs (couloirs, toilettes)
- Baisse du chauffage la nuit et les jours de fermeture

Climatisation

- Aération la nuit et tôt le matin
- Utilisation de la climatisation portes fermées uniquement
- A partir de 26° à l'extérieur (consigne 23° ou plus à l'intérieur)
- Dépoussiérage et maintenance régulière



Cuisson

- Fours : Allumage 10 min. avant les cuissons (et non dès le matin)
- Couvercles sur les casseroles (gain de 30 à 70% d'énergie)
- Limiter l'ouverture du four : vous perdez 5°C à chaque seconde !
- Respect des températures de cuisson (friteuse entre 163°C et 177°C)

Froid

- Ouverture des portes optimisée au moment des livraisons
- Equipements non surchargés et éloignés des zones de chaud
- Nettoyage régulier et dégivrage



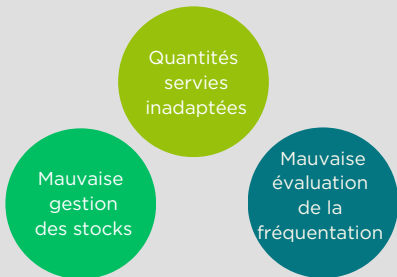
Eclairage

- Lumière naturelle dès que possible
- Minuterie ou détecteurs de présence dans les zones de passage
- Ampoules LED

ACTION 2 :

JE LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET LES DÉCHETS

D'où vient le gaspillage au restaurant ?



9 tonnes

de déchets par an et par restaurant...

10%

de l'argent consacré aux achats d'aliments part à la poubelle

LES CAUSES DU GASPILLAGE

Source : UMIH (2016)

De bonnes habitudes pour alléger la poubelle

Dès l'achat

- Acheter de petites quantités
- Surveiller les stocks
- Sensibiliser toute l'équipe

En salle

- Pain sur demande
- Vaisselle et verres réutilisables (*)
- Proposer aux clients d'emporter leurs restes
- Partenariat avec des applications (Too Good to Go, Phenix) ou des associations pour valoriser les invendus
- Café moulu ou en grains, éviter les dosettes



En cuisine

- Carte réduite et préparation minute
- Portions adaptées à l'appétit des clients
- Eviter la décoration inutile (feuille de salade)
- Valoriser les restes



Vente à emporter

- Mettre une affichette (**) pour proposer au client d'apporter son contenant
- Lui offrir une réduction s'il le fait
- Ne pas donner couverts et sac systématiquement
- Choisir des emballages en carton plutôt qu'en plastique. Le polystyrène est interdit.

Et enfin...

- Affichettes près des poubelles pour faciliter le tri
- Récupération des huiles
- Tri et valorisation des déchets organiques (restes d'assiettes, etc.) obligatoire depuis 2024
- Demander aux fournisseurs de vous livrer en caisses réutilisables



(*) obligatoire si plus de 20 places assises
(**) modèles sur <https://www.zerowasteFrance.org/>

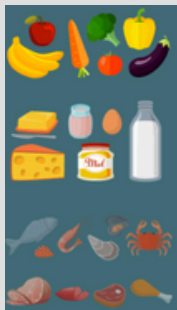
ACTION 3 :

J'OPTIMISE MA CARTE : PLUS ÉCORESPONSABLE, PLUS RENTABLE

Quel potentiel ?

81%

des consommateurs souhaitent une offre responsable au restaurant



22%

d'économies en rééquilibrant les portions de viande

-50%

d'impact environnemental de l'assiette

Sources : WWF France & Eco2 Initiative, baromètre Max Havelaar/Opinion Way (2021) et ADEME

Des astuces pour optimiser son menu et attirer des clients

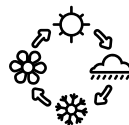


Une carte courte, des produits frais, et du fait maison

- Une réduction de la longueur de la carte permet de proposer des produits frais et de moins gaspiller
- Cuisiner soi-même des produits frais peut revenir moins cher

Respecter les saisons

- Les produits de saison coûtent moins cher et ont meilleur goût !
- Utiliser un calendrier des saisons



Moins de viande et poisson

- Des portions de viande et poisson réduites (moins de 130g par assiette) permettent d'augmenter la marge par plat
- C'est meilleur pour la santé
- Des options végétariennes permettent de toucher de nouveaux clients (10% des consommateurs, surtout les jeunes)
- Penser aux céréales et légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots) pour apporter des protéines plus durables et moins chères



Des fournisseurs locaux ou en circuit de proximité

- Moins d'intermédiaires, cela soutient l'économie locale
- Changer de fournisseurs petit à petit en fonction des producteurs près de chez vous



POUR ALLER PLUS LOIN : DES SOLUTIONS À MONTPELLIER

Produits locaux

- **Carreau des producteurs du MIN**

Vous trouverez sur ce site la liste des producteurs et les horaires du MIN. Possibilité d'y aller, ou d'acheter à des grossistes qui assurent la livraison.



- **Plateforme BoCal, du bon et du local**

Liste de points de vente en circuit court.



Biodéchets

- **Toutes les informations**



- **Liste des prestataires de collecte agréés**



Solidarités alimentaires

La Cloche Montpellier



Délivrée



Re-emploi verre

- **Privilégier les bouteilles réemployables**

- **Réemploi du verre avec Oc'Consigne**

Retrouvez notamment la liste des producteurs (brasseurs, vins, boissons) qui s'engagent pour le re-emploi.



Monnaie locale

La Graine

Développez votre commerce tout en améliorant votre impact environnemental avec la monnaie locale, la Graine.



À
CONSERVER !

► MÉMO DU TRI

EMBALLAGES ET PAPIERS

► Dans les bacs et les Points d'Apport Volontaire Jaunes.



VERRE

► Dans les Points d'Apport Volontaire verts.



BIODÉCHETS

► Le bac orange sera progressivement remplacé par le bac brun et le Point d'Apport Volontaire biodéchets.



ORDURES MÉNAGÈRES

► Dans les bacs gris et les conteneurs enterrés.



ALLO DÉCHETS
N° gratuit 0 800 88 11 77
montpellier3m.fr/dechets



CITEO

ALLO DÉCHETS

N° gratuit 0 800 88 11 77 (depuis un poste fixe)

montpellier3m.fr/collecte

Mémo du tri :
à afficher en
cuisine et en salle



Règles de
collecte pour les
professionnels



JANVIER

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Courge
- Cresson
- Endive
- Epinard
- Orange
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Salafis
- Topinambour
- Chou de Bruxelles
- Citron
- Clémentine
- Kivi
- Mandarine
- Orange
- Pomme
- Pomme

FÉVRIER

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive
- Epinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Salafis
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kivi
- Mandarine
- Orange
- Pomme
- Pomme

MARS

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive
- Epinard
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Salafis
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kivi
- Mandarine
- Orange
- Pomme
- Pomme

AVRIL

- Asperge
- Champignon de Paris
- Cresson
- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis
- Pomme
- Pomme
- Rhubarbe
- Asperge
- Champignon de Paris
- Cresson
- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis

MAI

- Artichaut
- Asperge
- Champignon de Paris
- Cresson
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis
- Fraise
- Pomme
- Pomme
- Rhubarbe
- Artichaut
- Asperge
- Champignon de Paris
- Cresson
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis

JUIN

- Artichaut
- Asperge
- Blatte
- Champignon de Paris
- Cresson
- Courgette
- Fenouil
- Haricot Vert
- Laitue
- Petit pois
- Poireau
- Radis
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Pomme
- Pomme
- Rhubarbe
- Artichaut
- Asperge
- Blatte
- Champignon de Paris
- Cresson
- Courgette
- Fenouil
- Haricot Vert
- Laitue
- Petit pois
- Poireau
- Radis
- Tomate

JUILLET

- Artichaut
- Aubergine
- Blatte
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Petit pois
- Poireau
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Poire
- Poire
- Tomate

AOÛT

- Artichaut
- Aubergine
- Blatte
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Poire
- Poire
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Poire
- Poire
- Tomate

SEPTEMBRE

- Artichaut
- Aubergine
- Blatte
- Bocali
- Carotte
- Courgette
- Chou-fleur
- Champignon de Paris
- Cresson
- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Oignon
- Poireau
- Poireau
- Tomate
- Figue
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Noisette
- Courgette
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Oignon

OCTOBRE

- Artichaut
- Aubergine
- Bocali
- Carotte
- Courgette
- Champignon de Paris
- Cresson
- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Oignon
- Poireau
- Poireau
- Tomate
- Figue
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Noisette
- Courgette
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Oignon

NOVEMBRE

- Artichaut
- Aubergine
- Blatte
- Champignon de Paris
- Cresson
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Poire
- Poire
- Tomate
- Figue
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Noisette
- Courgette
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Oignon

DÉCEMBRE

- Artichaut
- Aubergine
- Blatte
- Champignon de Paris
- Cresson
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Poire
- Poire
- Tomate
- Figue
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Noisette
- Courgette
- Cresson
- Epinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Oignon



Le calendrier des fruits et légumes de saison par l'ADEME



Vous voulez aller plus loin et être accompagné ?



Bénéficiez d'un **accompagnement** avec
l'Association FiG, offert par la Métropole,
pour faire des économies rapides et lancer votre
transition écologique.



Contactez-nous !

elise@fig.eco
06 30 63 50 27



FIG accompagne les restaurants qui le souhaitent vers plus d'éco-responsabilité (diagnostic, plan d'actions, valorisation, formation et sensibilisation) tout en les aidant à consolider leurs marges.