

REUTILISER

LE GUIDE

Transformer les surplus
en opportunités



Comment transformer vos excédents et restes en opportunités culinaires plutôt qu'en pertes? En quoi la créativité en cuisine peut-elle devenir un levier concret pour lutter contre le gaspillage alimentaire?



Le Conseil du Système alimentaire montréalais (Conseil SAM) est un conseil de politiques alimentaires porté par Montréal – Métropole en santé. Sa mission est d'assurer un leadership régional fort en matière d'alimentation. Il promeut une alimentation saine, diversifiée, de proximité, abordable et durable pour toutes et tous.

Ce guide a vocation à apporter des réponses pratiques à ces questions légitimes, et à fournir un soutien concret aux commerçants et commerçantes qui souhaitent se lancer dans une démarche solidaire, écologique et économique!

Découvrez les approches méthodologiques et les techniques culinaires pour réutiliser les denrées et sensibiliser vos équipes et votre clientèle à votre démarche! Une série de ressources pratiques permettent d'approfondir la réflexion et de parcourir les témoignages d'établissements engagés.



Le Guichet unique pour la transition alimentaire (GUTA) est un projet piloté par le Conseil SAM. Sa mission est d'outiller, accompagner et valoriser tous les restaurants et commerces alimentaires montréalais qui souhaitent adopter de meilleures pratiques en vue de réduire leur empreinte écologique.

Introduction

Outil
méthodologique

Réutilisation
culinaire

Techniques
de conservation

Sensibilisation

Conclusion

POURQUOI RÉUTILISER?

Réutiliser, c'est transformer les surplus, invendus et restes en nouvelles préparations. C'est aussi moins de pertes et plus de valeur pour votre commerce. La réutilisation permet de :

- prolonger le cycle de vie des aliments;
- économiser sur les achats et améliorer la marge bénéficiaire;
- stimuler la créativité culinaire et diversifier l'offre (recettes uniques, exclusives);
- participer directement à la réduction du gaspillage alimentaire et démontrer un engagement concret;
- réduire les coûts liés à l'élimination (moins de déchets à gérer).

Avec un peu d'imagination, chaque aliment peut avoir plus d'une vie : la banane trop mûre devient une glace, les croissants invendus un pain perdu, les légumes fatigués une soupe.

OBJECTIFS

La réutilisation s'inscrit dans une stratégie globale qui combine économie, innovation et engagement durable.

Réduire les pertes en réintroduisant les produits écartés dans de nouvelles préparations, tout en assurant l'hygiène et salubrité.

Créer de la valeur ajoutée grâce à des recettes innovantes et attractives, qui peuvent devenir des produits signatures.

Renforcer l'image durable de votre commerce en démontrant son engagement concret contre le gaspillage alimentaire.

Mobiliser les équipes : la réutilisation devient un projet collectif qui fédère autour d'objectifs communs.

Consolider la confiance et l'adhésion de la clientèle, en mettant en avant une offre responsable et originale.



Introduction

Outil
méthodologique

Réutilisation
culinaire

Techniques
de conservation

Sensibilisation

Conclusion

DÉMARCHE INTERNE

La mise en place d'une stratégie de réutilisation commence par :

- 1 **l'identification des flux réutilisables** : restes de préparation, excédents de service, produits déclassés, mais consommables;
- 2 ces produits doivent être **évalués selon leur potentiel de transformation** : par exemple, une purée excédentaire peut être valorisée en galettes, des légumes fatigués en soupes, un poisson en curry parfumé;
- 3 l'étape suivante consiste à **sécuriser la démarche** en établissant des règles claires d'hygiène et de traçabilité : refroidissement rapide, conservation adaptée, limites de réutilisation. Ces protocoles rassurent les équipes et garantissent la salubrité des aliments;
- 4 **impliquer le personnel** en désignant un responsable ou en encourageant les suggestions, afin de créer une dynamique collective.



ASTUCE PRATIQUE

Installer des bacs dédiés à la récupération des surplus pour créer le réflexe de les conserver et en faciliter le tri.

MISE EN PRATIQUE

Les denrées identifiées peuvent être **transformées en nouvelles recettes**, grâce à la créativité culinaire des équipes. Cela permet de donner une seconde vie à des produits initialement destinés à la poubelle et de les réintégrer dans l'offre quotidienne.

La **réussite de la démarche** repose sur trois piliers :

- **communication et formation** : informer et mobiliser les équipes pour susciter leur adhésion, puis partager les initiatives avec la clientèle afin de valoriser l'engagement anti-gaspillage (affiches, mentions au menu, étiquettes « anti-gaspillage »);
- **procédures claires et partagées** : respect des températures, conservation adaptée, dates limites, traçabilité des denrées. Ces repères simples garantissent l'hygiène, évitent toute ambiguïté et renforcent la confiance du personnel comme de la clientèle;
- **suivi et amélioration continue** : tester de nouvelles recettes, mesurer les quantités réutilisées et ajuster les pratiques au fil du temps.



Introduction

Outil
méthodologique

Réutilisation
culinaire

Techniques
de conservation

Sensibilisation

Conclusion

ASTUCES PRATIQUES EN CUISINE

La réutilisation commence par les produits du quotidien, souvent jetés par habitude, mais qui regorgent de possibilités. Au-delà des recettes, il s'agit aussi d'organiser la cuisine pour capter ces produits et les transformer rapidement en valeur ajoutée.

Pain et viennoiseries : mixé en chapelure, transformé en croûtons, utilisé dans des puddings, pains perdus ou boulettes végétariennes (1 & 2).

Fruits et légumes : une banane trop mûre devient une glace express (1) les queues de fraises sont utilisées pour un pesto original (1), les légumes fatigués se prêtent à des soupes, gratins ou purées (3).

Épluchures et parures : elles peuvent servir de base pour chips, fonds de sauce ou bouillons (1 & 4).

Restes cuisinés : une purée excédentaire se transforme en galettes (1) un poisson en curry (1), une viande mijotée en croustillants (5).

Découvrez les recettes anti-gaspillage :

- 1 [Too good to go – Recettes & Astuces anti-gaspillage](#)
- 2 [ADEME – Gaspillage et métiers de bouche](#)
- 3 [ADEME – Guide pratique contre le gaspillage](#)
- 4 [ADEME – Réduire le gaspillage en restauration](#)
- 5 [Mon resto engagé – Bonnes pratiques](#)
- 6 [Phenix – Guide ultime anti-gaspillage](#)
- 7 [UMIH – Guide des bonnes pratiques de Chefs](#)

La réutilisation ne se limite pas à de simples astuces : elle peut structurer des créations anti-gaspillage, valorisantes pour l'image et génératrices de revenus.

Desserts et produits transformés sucrés : chocisson gourmand à base de pain et biscuits (1), compotes et confitures maison à partir de fruits abîmés (6), viennoiseries invendues transformées en croissants aux amandes ou babkas (5).

Boissons et préparations rapides : smoothies et jus à base de fruits fatigués (6), gaspachos ou glaces fabriqués avec les surplus de légumes (5).

Plats salés et formules à emporter : « pizza du marché » avec surplus de légumes grillés, lasagnes anti-gaspillage aux restes de viandes ou légumes, galettes et croquettes à base de purées ou céréales excédentaires, tartes salées et quiches pour écouler fromages et légumes en fin de vie.

Repas du personnel : réutilisation « interne » des excédents dans les menus, limitant les pertes tout en nourrissant les équipes (7).

Snacks et formats rapides : barres énergétiques maison avec fruits secs et restes de céréales, chips d'épluchures assaisonnées, petits sandwichs faits avec pains invendus, houmous ou tartinades préparées à partir de légumes rôtis.

Introduction

Outil
méthodologique

Réutilisation
culinaire

Techniques
de conservation

Sensibilisation

Conclusion

MÉTHODES TRADITIONNELLES

La conservation joue un rôle clé pour prolonger la durée de vie des denrées. Ces méthodes permettent d'éviter les pertes par oubli ou détérioration, et de planifier la réutilisation en fonction du rythme de l'équipe. L'étiquetage clair (date et contenu) est essentiel pour sécuriser ces pratiques.

Congélation : solution rapide et efficace pour stopper la dégradation des produits. Elle permet de conserver fruits, légumes, plats préparés ou produits laitiers en attente de réutilisation, tout en donnant de la flexibilité dans la planification.

Mise sous vide : limite l'oxydation et ralentit le développement microbien, idéale pour prolonger la durée de vie des viandes, poissons et préparations prêtes à être retravaillées.

Salaison et fumage : techniques ancestrales qui ajoutent une dimension gustative tout en stabilisant les aliments, notamment les viandes, poissons et légumes racines.

Déshydratation : réduit l'humidité et concentre les saveurs. Elle s'applique aux fruits, légumes et herbes, qui peuvent ensuite être transformés en poudres, chips, garnitures ou vendus comme produits maison.

Ces procédés, faciles à mettre en place, **sécurisent la réutilisation** et réduisent considérablement le risque de pertes ultérieures.

MÉTHODES CRÉATIVES & SALUBRITÉ

Des techniques plus innovantes complètent les solutions traditionnelles et ajoutent de la valeur aux produits.

Fermentation : procédé ancestral qui prolonge la durée de vie tout en créant de nouvelles saveurs. Elle est utilisée pour transformer le chou en **choucroute**, du lait en **yaourt**, ou encore des fruits en **kéfir**. Une technique idéale pour transformer des excédents en produits originaux et durables.

Utilisation intégrale : réinventer un produit en exploitant toutes ses parties.
Ex. : la pastèque dont la pulpe est transformée en gaspacho et la peau râpée en salade fraîcheur (Mon resto engagé, p.7).

Refroidissement rapide : technique de surgélation qui sécurise les plats préparés non servis, en les rendant réutilisables dans des conditions sûres.

Cuisson sous vide : utilisée pour prolonger la durée de vie des préparations cuites, tout en conservant la texture et les qualités nutritionnelles.

Ces pratiques conjuguent innovation culinaire et rigueur sanitaire, et permettent de donner plus de valeur aux denrées tout en respectant les normes d'hygiène.



HYGIÈNE ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRES

En cas de doute : consultez les [normes et bonnes pratiques](#) du MAPAQ, ainsi que le [catalogue des formations](#) proposées.

Introduction

Outil
méthodologique

Réutilisation
culinaire

Techniques
de conservation

Sensibilisation

Conclusion

PRATIQUES CÔTÉ CLIENTÈLE

La réutilisation ne s'arrête pas en cuisine : elle continue à table en impliquant directement le consommateur.

Contenants pour restants (« doggy bags ») : proposer systématiquement à la clientèle d'emporter ses restes dans des contenants adaptés. Cette pratique simple permet de réduire les pertes tout en offrant une meilleure expérience client.

Mention sur la carte : intégrer une note expliquant la possibilité d'emporter ses restes ou d'opter pour des portions adaptées. Cette transparence favorise l'adhésion de la clientèle et normalise le geste anti-gaspillage.

Conseils de conservation : informer la clientèle sur la manière de conserver ou réchauffer les plats rapportés. Cela prolonge la durée de vie des produits tout en garantissant la salubrité des aliments.

Ces pratiques rendent la clientèle **actrice de la démarche anti-gaspillage**, renforcent le lien de confiance avec le commerce et contribuent à fidéliser une clientèle sensible à ces enjeux.

CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE

La pédagogie est un levier fort pour inscrire la réutilisation dans une approche collective et source de motivation.

Outils visuels et ludiques : ex. le « gâchis-mètre de pain » (pertinent en restauration collective) : le pain jeté est placé dans un silo transparent gradué, rendant l'impact du gaspillage tangible. Découvrez [le tutoriel proposé par l'ADEME](#).

Approches éducatives : des défis internes ou des concours peuvent renforcer la participation et l'adhésion en rendant la sensibilisation plus ludique et séquencée : comprendre les enjeux, changer ses pratiques, transmettre aux autres.
Ex. : découvrez la campagne « [J'aime manger, pas gaspiller](#) ».

Communication engageante : valoriser les initiatives auprès de la clientèle par des affiches, menus explicatifs ou messages positifs sur les réseaux sociaux. Un code QR peut expliquer la démarche et inciter la clientèle à adopter elle aussi des gestes simples.

Ces actions transforment la réutilisation en un **mouvement fédérateur**, partagé entre les professionnels et la clientèle.



Introduction

Outil
méthodologique

Réutilisation
culinaire

Techniques
de conservation

Sensibilisation

Conclusion

RECOMMANDATIONS

La réutilisation est une démarche continue : chaque geste compte et il est toujours possible de transformer les surplus en opportunités.

Pour pérenniser la démarche, quelques recommandations clés doivent guider la pratique quotidienne :

- **planifier en amont** : anticiper les possibilités de réutilisation dès la conception des menus et des approvisionnements. Cela permet d'adapter les quantités et d'intégrer des recettes flexibles;
- **former les équipes** : transmettre aux équipes en cuisine et au personnel les connaissances nécessaires en matière de conservation, d'hygiène et de transformation anti-gaspillage. Une équipe formée est plus créative et plus confiante;
- **sécuriser les pratiques** : mettre en place des protocoles clairs de traçabilité, de refroidissement rapide, et de respect des dates limites pour éviter tout risque sanitaire;
- **suivre et évaluer** : mesurer régulièrement les résultats (quantités réutilisées, économies réalisées, émissions évitées) afin de valoriser les progrès et de motiver les équipes.

La réutilisation est plus qu'une technique : c'est une démarche stratégique qui transforme la contrainte en opportunités économiques, culinaires et pédagogiques.

Elle prend tout son sens lorsqu'elle est pensée en complémentarité avec les autres leviers de la trousse :

- **MESURER** permet d'identifier concrètement les pertes et de cibler les denrées à réutiliser en priorité;
- **ADAPTER** favorise la prévention des pertes en ajustant menus, portions et méthodes de travail;
- **VALORISER** complète la réutilisation en offrant une seconde vie aux produits via le don alimentaire, l'alimentation animale ou d'autres circuits alternatifs.
- **SENSIBILISER** et **DONNER**, viendront enrichir la trousse en complétant l'approche par l'éducation et la solidarité.

Ensemble, ces **six actions** forment une boîte à outils cohérente et progressive, donnant aux commerces les moyens d'agir **à chaque étape du cycle alimentaire**.





Ce guide a été rédigé dans le cadre du projet
« Trousse anti-gaspillage alimentaire »,
à retrouver en intégralité sur notre portail
guichetguta.ca

Suivez les actualités du GUTA sur Instagram
[@guichetguta](https://www.instagram.com/guichetguta) - et en souscrivant à notre infolettre.

Ensemble, opérons la transition alimentaire.

UN PROJET DU :



RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN DE :

