



# MODE D'EMPLOI MENU SPÉCIAL EARTH HOUR

30 MARS 2019

**POUR UN MENU DURABLE,  
LOCAL ET PLUS RESPECTUEUX  
DE L'ENVIRONNEMENT**



*Engagez-vous  
pour la planète  
aux côtés  
de la Métropole  
en éteignant  
vos lumières.*

  #NotreEarthHour  
[www.notrecop21.fr](http://www.notrecop21.fr)



En France, **l'alimentation représente 30% des émissions de gaz à effet de serre**. De nombreux consommateurs ont commencé à changer leurs habitudes alimentaires pour réduire leur impact sur l'environnement et le changement climatique.

En tant que restaurateur, vous pouvez répondre à leurs attentes en veillant à la qualité, à la provenance et aux conditions de production des produits que vous travaillez. **Votre pouvoir d'action est fort : le 30 mars, engagez-vous avec la Métropole et le WWF France à l'occasion de Earth Hour.**

## **EARTH HOUR, UNE GRANDE MOBILISATION POUR LA PLANÈTE !**

Le 30 mars à 20h30, des millions de citoyens, communes et entreprises éteindront symboliquement leur lumière pour montrer leur engagement pour la planète. **Vous aussi, participez à cet évènement** en proposant à vos clients **un dîner aux chandelles** ou allez plus loin en ajoutant à votre carte **un menu et/ou des assiettes durables et plus respectueux de l'environnement.**

## **ENVIE DE PARTICIPER ?**

Ce guide vous orientera pour **élaborer votre menu « Earth Hour » en toute simplicité.**

# POUR LABELLISER VOTRE MENU DURABLE ET LOCAL, C'EST FACILE !

## Il vous suffit de respecter les critères suivants :

- ✓ j'utilise des **produits de saison**
- ✓ je propose une assiette ou un menu composé de 50 % de **produits de qualité** (labellisés et certifiés (bio, Label Rouge, MSC, ASC, bovins élevés à l'herbe))
- ✓ je choisis des **produits locaux**
- ✓ je privilégie **le végétal** \*
  - en proposant un menu ou des assiettes totalement végétariennes
  - en augmentant les proportions de légumes, légumineuses, céréales et fruits
  - en diminuant les portions de produits d'origine animale (viande, poissons, crème, beurre, fromage)

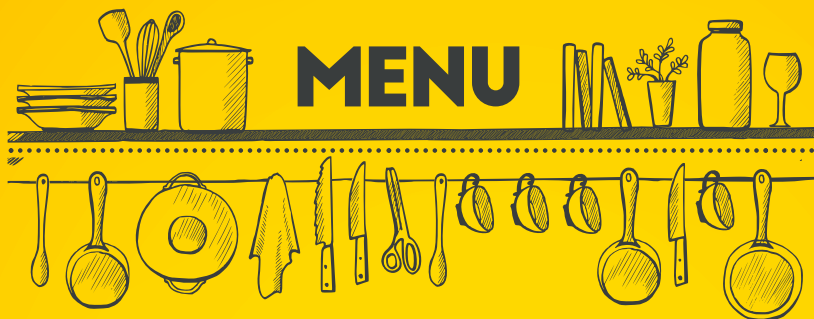
## Pour communiquer auprès de mes clients :

- ✓ je calcule l'empreinte carbone de mon menu sur <http://www.bonpourleclimat.org/calcul-empreinte-carbone/>

# RÉDUIRE SON EMPREINTE CARBONE, C'EST BIEN. MAIS N'OUBLIONS PAS LES BONS GESTES :

- ✓ je réduis mes déchets en privilégiant des produits sans emballages ou faiblement générateurs de déchets
- ✓ je trie et valorise au mieux mes déchets en utilisant mes fanes de légumes, en proposant un « gourmet bag » pour les restes de repas...

*\*À titre d'exemple : l'assiette flexitarienne se compose de 2/3 de protéines végétales pour seulement 1/3 de protéines animales*



# MENU

## **Voici quelques conseils pour décliner des assiettes durables dans votre menu :**

### **L'entrée**

Commencez léger avec une assiette de légumes de saison !

### **Le plat**

Si vous concevez un plat qui comporte de la viande, concevez un menu de type « flexitarien » en mettant la garniture au centre de l'assiette et en proposant une plus petite quantité de viande à plus faible impact environnemental (volaille, lapin élevés en plein air, porc), de poisson issu de la pêche durable ou encore des crustacés ou des huîtres.

Vous pouvez également proposer un menu végétarien de qualité répondant aux critères cités ci-dessus, en remplaçant la viande par des protéines végétales (mélange de légumineuses et de céréales, etc.).

### **Le fromage**

Rien de tel que les fromages frais (moins de volume de lait équivalent, et donc moins impactant).

### **Le dessert**

Privilégiez les fruits frais de saison. Si vous utilisez des fruits exotiques ou venant de loin, choisissez ceux importés par bateau.

### **Vous possédez déjà un menu qui répond à tous ces critères ?**

Mettez-le en avant pour cette occasion ou proposez-en un nouveau !



# EN PANNE D'INSPIRATION ?

Trouvez des exemples de recettes proposées par l'**association Bon pour le Climat** sur [www.bonpourleclimat.org/les-recettes](http://www.bonpourleclimat.org/les-recettes) ou sur [www.consoguidepoisson.fr/recipes/](http://www.consoguidepoisson.fr/recipes/) du **WWF France**.



## Elle le fait déjà à Rouen

**Flore MADELPUECH**

La table de Flore,  
58 rue Cauchoise  
Rouen

Engagée dans les mouvements  
**Slow Food et Bon pour le climat**,  
Flore MADELPUECH propose plusieurs  
assiettes durables comme  
« La pomme de reinette  
du 1<sup>er</sup> jour de l'automne »  
ou encore « Les asperges vertes  
d'Huguette ».

# INSCRIVEZ-VOUS ET COMMUNIQUEZ AUTOUR DE L'ÉVÉNEMENT !

Pour vous inscrire, rendez-vous sur

[www.notrecop21.fr/node/967](http://www.notrecop21.fr/node/967)

La Métropole vous ajoutera à la liste des participants sur son site internet et vous fournira une affiche pour vous aider à communiquer autour de l'évènement.

La Métropole et le WWF France partageront votre action

avec leurs communautés sur les réseaux sociaux   

> postez une photo de votre restaurant ou de votre assiette avec le hashtag

**#NotreEarthHour**  ou **#metropolerouennormandie** 

## Et le 30 mars ?

Allez à la rencontre de vos clients pour leur expliquer le sens de votre démarche, vos choix culinaires, la provenance et la qualité des produits... et **affichez l'empreinte carbone de votre menu.**

# VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN ?

Engagez-vous de manière durable à travers la COP21 locale en vous inscrivant sur [cop21@metropole-rouen-normandie.fr](mailto:cop21@metropole-rouen-normandie.fr) et en signant la charte du réseau des restaurateurs Bon pour le Climat.

  **#NotreEarthHour**  
[www.notrecop21.fr](http://www.notrecop21.fr)

