Articles

Comment préparer un repas de fêtes plus durable ?

Quel sera votre menu de Noël ou Nouvel-An ? Nos idées et recettes pour préparer des repas de fêtes gourmands anti-gaspillage et durables.

Idées pour un repas de Noël ou de Nouvel-An durable

Au réveillon de Noël ou du Nouvel-An, on a envie de préparer un repas festif, qui sort de l'ordinaire et qui ravira les convives. Et en cours de route, on oublie parfois l'éco-consommation qu'on pratique le reste de l'année… Bonne nouvelle : « durable » ne veut pas dire « austère ». Il est tout à fait possible de gâter les papilles tout en gardant une empreinte écologique légère.

Pour y arriver, on se laisse guider par deux idées principales :

- Choisir des ingrédients (et donc des menus) les plus durables possibles.
- Éviter tout gaspillage alimentaire : pendant les fêtes, notre poubelle est remplie à 17% d'aliments consommables ! [1]

Et si on se lançait dans un repas zéro déchet ? Tant côté emballage des produits que nourriture gaspillée. Chiche ?

Comment faire ? Voici nos astuces pour des repas de fêtes écologiques.

Sommaire :

- Préparer le menu
  - S’informer sur les goûts des invités
  - Choisir les recettes pour cuisiner durable
  - Bien calculer les quantités
  - Nos idées de menus

- Faire ses achats pour un menu de fête durable
  - Établir une liste de courses
  - Faire ses courses dans des magasins locaux, durables et zéro déchet
  - Acheter des produits locaux, labellisés et sans additifs

- Cuisiner de manière durable
  - Ranger le frigo
  - Utiliser les fanes et les épluchures
  - Préparer des assiettes petites et au dernier moment

- Après le repas de fête
  - Conserver les restes
  - Préparer les restes

- - - - - - - - - - - - - - -

Préparer le menu

S’informer sur les goûts des invités

Autant savoir si on aura autour de la table un·e carnivore, un·e végétarien·ne, un·e allergique aux crustacés et un·e intolérant·e aux produits laitiers. Il vaut mieux se renseigner avant. Cela **évite les convives frustrés et les plats qui reviennent à moitié remplis** en cuisine.

Comment adapter le menu ?

- Soit on trouve un menu qui convient à tous les invités ;
- Soit on prévoit des recettes qui s’adaptent facilement (on peut enlever/remplacer la crème, par exemple) ;
- Soit on opte pour un repas de type pierrade : simple et convivial, il permet à chacun de composer son assiette sans justifier ses éventuelles préférences ou intolérances.

On peut aussi se faciliter la vie et favoriser des recettes qui se préparent à l’avance et cuisent sans qu’on doive être à côté tout le temps (au four, par exemple). Ou jouer la carte de la convivialité : chacun amène une partie du repas. On demande à ses invités de faire attention à venir avec des plats plus durables… et on accepte avec le sourire si ce n’est pas le cas ;-)

Et tant qu’à poser des questions aux invités, on leur demande aussi de **venir avec quelques boîtes de conservation** pour :

- partager les restes ;

- discuter zéro déchet, parce qu'il n'y a pas d'heure pour en parler ;-)

Choisir les recettes pour cuisiner durable

On compose un menu qui respecte un maximum des critères suivants :

1. **Des ingrédients locaux et de saison**

Il est très tentant de vouloir intégrer des tomates ou des fraises à son menu de fin d'année. D'autant que tous les supermarchés en proposent. Mais les fruits et légumes hors saison ont un impact 10 fois plus important que ceux qui sont cultivés en saison et localement.[2]

Autant profiter des produits de saison pour les menus de réveillon : pommes, poires, courges variées, champignons, panais peuvent être cuisinés de façon très raffinée. Et ils auront bien **plus de saveur** qu'une tomate d'hiver qui a poussé en serre chauffée. À moins qu'on ait profité de l'été pour cuisiner et conserver quelques productions du jardin. Dans ce cas, tomates séchées, confit de poivrons ou huile aux herbes fraîches faits maison peuvent compléter à merveille les préparations.

Si on invite des parents ou des amis qui ne sont pas du coin, c'est également l'occasion de leur faire découvrir des recettes du terroir. Ou de leur demander de venir avec un plat représentatif de leur région.

2. **Modérer viande et poisson, être généreux en légumes**

On recommande de ne pas manger plus de 70g de viande rouge par jour. Pourquoi ne pas appliquer cette règle aux fêtes également ? Si on en mange, on en prévoit uniquement en plat principal ou en entrée, pas les deux.

> Voir aussi Pourquoi manger moins de viande ? et Manger moins de viande : par où commencer ?

À l'apéro, les tartinades végétales sur des crackers font des zakouskis savoureux : aux carottes et cumin, au potimarron et châtaignes, aux betteraves et raifort ou encore en simple houmous. Ces tartinades peuvent également servir d'entrée ou accompagner un plat. C'est sain, savoureux et coloré.

> La recette de Rencontres des Continents s'adapte aux ingrédients de votre choix.

Si on a une famille où la tradition de la dinde est difficile à remettre en question, on peut tenter au moins tenter **une entrée végétarienne**. Par exemple une salade avec des poires rôties au fromage de chèvre et romarin ou encore des samossas aux légumes et confit d'oignons.

Si le plat est à base de viande, on choisit une **viande de qualité** et on mise tout sur une cuisson parfaite et des accompagnements variés. Et comme on achète moins de viande, pour le même prix, on peut la choisir **locale et bio**. Infos sur les lieux de vente ci-dessous.

Le conseil vaut aussi pour les poissons et crustacés. On est raisonnable sur la quantité, on privilégie un label (voir ci-dessous) et on évite surtout les espèces surpêchées. Pour cela, on consulte les guides du poisson durable du WWF.

3. **Sucre et alcool avec modération**

On consomme beaucoup de sucre et d'alcool tout au long de l'année, ce qui est néfaste pour la santé et peut favoriser le cancer. [3] Et si au lieu d'avoir la main lourde sur ces ingrédients au moment des fêtes, on essayait justement de les limiter ? Pas pour se priver mais pour se donner l'occasion de **découvrir autre chose**. On peut tester une recette de desserts avec moins de sucre ou goûter des vins bio ou naturels.

4. **On accepte les compromis**

Un menu 100% durable est possible. Mais si on choisit la plupart des ingrédients locaux, de saison et bio, qu'on cuisine peu de viande et de poisson et qu'on limite le gaspillage de nourriture, inutile de se flageller parce qu'on a vraiment envie qu'il y ait de la mangue au dessert. **Cela doit rester un plaisir !**

Bien calculer les quantités

Quand on a l'habitude de cuisiner pour sa famille, il est difficile de choisir les quantités adaptées pour 8, 12 ou même 20 personnes. D'autant qu'un repas de fête va multiplier les plats (apéritif, potage, entrée, plat, dessert…) pour des convives dont on ne connaît pas nécessairement l'appétit ou les préférences alimentaires.

Pour un repas de réveillon, on conseille de prévoir **600 à 700g de nourriture par personne, tous plats confondus**. Répartis au cours du repas, cela peut donner par personne : [4] [5]

- **À l'apéro**, 4 à 6 zakouskis ;
- **Pour l'entrée**, 75g de viande ou 100g de poisson cuits. Ou encore 100g d'un plat végétarien ;
- **Pour le plat** :
  - on double souvent les quantités. Mais dans un menu éco-consommation, on reste à 75g de viande ou 100g de poisson. [7] Si on fait un menu sans viande, on augmente légèrement les quantités,
  - 150 à 200g de légumes cuits/préparés,
  - 50 de riz (sec),
- Si on fait un **plateau de fromage**, compter 30-50 g de fromage et 30-70 g de pain ;
- **Pour le dessert**, 100 à150 g.

Et pour les enfants ?

Attention, les enfants mangent plutôt moins qu'un adulte mais les adolescents, plutôt… plus.

Parce que c'est la fête et parce qu'on a envie que chacun trouve quelque chose à son goût, c'est une bonne idée de prévoir de la variété. Par exemple plusieurs accompagnements, fromages, types de pain… Alors, **on adapte les quantités au nombre de plats**. S'il y a 10 personnes à table, il est conseillé de servir 2 kg de légumes en accompagnement. Mais si on propose 3 types de légumes, on ne propose plus que 660 g de chaque. Et non pas 2 kg de chaque « au cas où tout le monde voudrait la même chose et qu'il n'y en aurait pas assez ».

Des idées de recettes

Internet regorge d'idées de recettes. Voici quelques suggestions de sites :

- Les sites incontournables : www.miam-miam.fr, www.taty.be (et son index de recettes) ou encore www.marmiton.org.
- Les idées de Madame Figaro pour un Noël végétarien. [8]
- Des idées de recettes végétaliennes chez Antigone : ici et ici.
- Les recettes durables de GoodPlanet Belgium, ainsi que celles de la Fondation GoodPlanet.
- Les recettes 4 saisons de GoodFood.
- Nos bonnes adresses (livres, sites...) qui regorgent de recettes dans "Manger autrement - On mange quoi demain ?"

Faire ses achats pour un menu de fête durable

Établir une liste de courses

D'abord, **on vérifie ce que l'on a déjà dans son frigo et ses armoires**. Avec une attention toute particulière aux condiments et sauces, afin d'éviter de se retrouver avec trois pots de sauce soja qu'on ne mangera finalement jamais.

Ensuite, on **liste** ce dont on a besoin. Un carnet, un bout de **papier** ou une **appli** pour smartphone [9], qu'importe : le principal est de choisir une solution que l'on va utiliser et… qu'on n'oubliera pas à la maison.

Faire ses courses dans des magasins locaux, durables et zéro déchet

Une fois qu'on a choisi les ingrédients et dressé sa liste de courses, on choisit les bons commerces.

Quelques **adresses** :

- **Pour les produits bio** : coprosain, paysans-artisans, les GAC (groupes d'achat commun) ou encore le guide du bio à Bruxelles ou encore la liste des adresses bio en Wallonie. Le site des marchés belges permet aussi de chercher sur le mot clé "bio".
- **Pour les produits du commerce équitable** : dans les magasins Oxfam et dans la plupart des supermarchés.

- **Pour acheter sans emballage**, les magasins de vrac. Certains vendent tout en vrac, d'autres sont des magasins bio qui ont un bel assortiment en vrac ou à la découpe. Beaucoup vendent aussi des produits locaux. Voir notre liste des magasins de vrac en Wallonie et à Bruxelles.

> Plein d'adresses aussi dans : "Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ?"

On n'oublie pas de :

- **Commander à l'avance** si on prévoit certains produits un peu différents/saisonniers, ou tout simplement si on passe par un site qui organise la distribution en points de dépôts.
- De commencer ses courses par les magasins bio, vrac, locaux ou la ferme du coin. On **passe par le supermarché seulement ensuite**, pour les produits que l'on n'aurait éventuellement pas trouvés lors du premier arrêt.

Acheter des produits locaux, labellisés et sans additifs

Vérifier la provenance des produits

Même si l'on a pris soin de sélectionner des ingrédients typiquement locaux et de saison, il faut malgré tout vérifier leur provenance à l'achat. Au supermarché, il n'est pas rare de trouver des pommes argentines à côté des pommes belges, même en pleine saison. La provenance des fruits et légumes non transformés, ainsi que de la viande et du poisson, **est une information obligatoire**. Malheureusement, pour les produits transformés, on a peu (voire pas) d'informations sur l'origine des ingrédients.

Privilégier des aliments labellisés

> Pour une foule d'infos et un aide-mémoire bien pratique : L'essentiel des labels.
> Pour un résumé : Quels sont les labels fiables pour une alimentation durable ?

De manière générale, on privilégie le **bio**.

Label bio européen. Plus d'info dans notre fiche-label.

Pour les aliments qui ne poussent pas chez nous (café, thé, sucre de canne, fruits

exotiques…), on se tourne aussi vers le **commerce équitable**. C’est encore mieux s’ils sont bio ET équitables. On trouve aussi des labels équitables pour certains produits de chez nous.

Labels du commerce équitable. Plus d'infos dans [leurs fiches-labels respectives.]

Pour le poisson et les crustacés, on trouve les labels **MSC** (pour la pêche) ou **ASC** (pour l’aquaculture). Si on prépare des crevettes grises, on les achète plutôt non épluchées. Elles ont un meilleur bilan environnemental [11] et cela permet de préparer de la bisque avec les carcasses.

Pour la sélection de **vins**, on se tourne aussi vers le bio ou vers les vins naturels. On peut aussi profiter des fêtes pour tester des vins et spiritueux belges. Mais avec modération toujours !

> Plus d’infos dans [notre article sur les vins bio, naturels, biodynamiques…]

Enfin, le **chocolat** a souvent une place royale sur les tables de réveillon. On peut le choisir **bio et équitable** évidemment. Et pourquoi pas chercher un artisan qui travaille avec du chocolat issu de l'**agroforesterie** ? Malheureusement, il n'existe pas de label pour cela, il faut poser des questions…

> Voir comment choisir son chocolat.

Éviter les additifs

En l'absence de labels, on vérifie la liste des ingrédients pour éviter les additifs les plus problématiques.

Cuisiner de manière durable

Pendant les fêtes, on prépare souvent trop de peur de manquer, on achète des ingrédients qu'on n'a pas l'habitude de cuisiner, on manque de place au frigo, on laisse traîner les restes de plats dans la cuisine… Tout cela contribue à faire exploser le gaspillage de nourriture au moment des fêtes.

Voici nos astuces pour limiter les déchets de nourriture au moment des fêtes.

> Lire aussi nos 12 conseils pour réduire le gaspillage alimentaire tout au long de l'année.

Ranger le frigo

1. On passe tout en revue **AVANT de faire les courses**. Comme ça, on sait exactement ce qui reste et on range tout facilement quand on revient des emplettes. On en profite pour ranger chaque chose au bon endroit, en fonction de la température.

> Lire nos 7 astuces pour bien conserver les aliments frais au frigo.

2. On range aussi **avant l'arrivée des invités**. Il faudra sans doute mettre au frais des présents ou des plats qu'ils ont apportés. Et aussi pouvoir réfrigérer les restes au fur et à mesure du repas. Dans la même idée, on range le congélateur et on fait un peu de place (pour congeler les restes).

3. Si on a une terrasse, on veille à ce qu'elle soit dégagée à proximité de la porte. S'il fait assez froid, on pourra **ranger les boissons dehors**. C'est autant de place gagnée dans le frigo. Attention, si la température extérieure descend en dessous de 0°C, les boissons non-alcoolisées risquent de geler et d'éclater leurs bouteilles.

Utiliser les fanes et les épluchures

Les fanes de radis font un excellent **pesto**, les peaux de bananes sont délicieuses en **gâteau** et celles des pommes se transforment en **chips**. Un potimarron n'a pas besoin d'être pelé et on ajoute facilement à un **potage** les fanes des carottes ou les feuilles d'un chou-fleur. Bref, on cuisine TOUT (ou presque) !

> Notre recette dans Comment cuisiner les épluchures et les fanes des fruits et légumes ?

Préparer des assiettes petites et au dernier moment

Si on sert le repas directement sur une assiette, on reste **raisonnable sur la quantité**. Et **on invite** volontiers les convives **à se resservir**. Si on a prévu trop, les restes qui sont dans le plat seront conservés tandis que les restes des assiettes finissent en général à la poubelle…

On évite aussi de mélanger toute la salade. Une salade déjà vinaigrée se garde très mal, tandis que de la salade « brute » (même coupée et lavée) reste fraîche plusieurs jours.

Après le repas de fête

Conserver les restes

On garde les restes de repas ou d'aliments entamés, cuisinés ou non, au frigo ou au congélateur.

Pour bien conserver les restes :

- On les transfère dans **un récipient propre et hermétique**. On évite de garder la nourriture dans le plat qui a servi à la préparer ou à la servir. Ces plats sont souvent trop grands, ne se ferment pas et ont été en contact avec tout le monde.
- On les met **au frigo ou au congélateur le plus vite possible**[12] pour éviter les intoxications alimentaires. C'est-à-dire **moins de deux heures** après avoir été préparés ou entamés.
- Si nécessaire, on **portionne**, puis on indiquer la **date** sur la boîte (surtout si on congèle).

  > Lire aussi tous nos conseils pour éviter le gaspillage alimentaire.

Enfin, si on a vu trop grand au moment des courses et qu'on n'a pas tout cuisiné, beaucoup de choses se congèlent très bien : crème fouettée, beure, légumes blanchis, fruits…

> Voir nos 7 conseils pour bien congeler ses aliments.

Préparer les restes

On veille à consommer les restes conservés au frigo **dans les deux jours**.

Accommoder les restes, c'est la fête aux :

- **gratins** (de pommes de terre, de chou-fleur, de tout ce qu'on veut) ;
- **quiches** ;
- **soupes** (pratiquement tous les légumes peuvent se faire en soupe et se mélangent facilement) ;
- **smoothies** (pour les fruits).

De nombreux sites de cuisine donnent des idées de **recettes** : www.miam-miam.fr, www.quefaireavec.com, www.taty.be ou www.marmiton.org. Il y a aussi les recettes de restes de la Fédération romande des consommateurs ou encore "Le bruit du frigo" (avec la possibilité d'indiquer ce qui reste dans le frigo).

La fête est plus qu’un repas

Le repas de fin d’année est important. C’est souvent autour de lui qu’on se rassemble. Mais ce n’est pas une raison pour passer la soirée assis à table autour d’un menu gargantuesque. On peut créer des rituels de fête qui entrecoupent le repas : prendre des photos de famille (une sérieuse, une rigolote), jouer au Père Noël secret et deviner qui a offert un cadeau, s’écrire des lettres de gratitude qu’on ouvre tout au long du repas, raconter chacun un souvenir heureux de l’année… Préparer le repas ensemble est aussi une façon de passer un bon moment. Ou encore l’agrémenter de jeux de société. Ou d’un quizz musical de l’année écoulée. Pour faire découvrir Gims[13] aux grands-parents, Keny Arkana à celles et ceux qui n’aiment pas le rap, ou Pomme aux parents de préados.

Et si on est moins lourds, on profitera d’autant mieux de la soirée tous ensemble :-)

Bon appétit et belles fêtes de fin d’année !

Voir aussi

- Un Noël écolo : comment motiver sa famille ?
- On mange quoi demain ?
- Où trouver des produits locaux, bio ?

- - - - - - - - - - - - - - - - -

[1] À Bruxelles les aliments consommables représentent 17% de la poubelle « non triée » en période de fêtes, au lieu de 12% en temps normal. En Grande-Bretagne on jetterait 2 millions de dindes lors des fêtes. Notamment parce qu’on ne sait pas nécessairement comment cuisiner les aliments de fêtes. Cet article espagnol indique même que 40% des aliments achetés finissent à la poubelle, car on achète de trop.

[2] Par exemple, pour des haricots, un écobilan suisse (PDF) a montré que les haricots importés d’Egypte avaient un impact environnemental 10 fois plus important que les haricots suisses cultivés en saison. Marche aussi avec des tomates.

[3] Pour le sucre : https://www.cancer.be/aide-aux-patients/alimentation-pendant/apr-s-un-cancer/pendant-un-cancer/mythes-et-r-alit-s-propos-4

[4] Basé sur les recommandations de Femmes d’Aujourd’hui et de la Fédération Romande des Consommateurs.

[5] Les quantités indiquées sont celles d’aliments cuits/préparés. Il faut tenir compte d’une certaine perte de poids à la cuisson (viande, poisson) ou à la préparation (épluchures, fanes… que l’on garde cependant pour les recettes de fanes et d’épluchures !)

[7] Si on prend de la viande en entrée et en plat, même en limitant à 75g par plat cela revient à manger 150g de viande. Si c'est de la viande rouge (toutes les viandes sauf le poisson et la volaille), c'est le double de ce qui est conseillé par jour. Cela étant dit, la consommation conseillée est une moyenne. Autrement dit, on veillera à ne pas manger de viande dans les jours qui suivent le repas de fête si celui-ci est assez viandeux.

[8] On fera attention cependant à la saisonnalité des ingrédients utilisés. Si le radis, le fenouil ou le potimarron sont de saison, les fraises, non !

[9] Sur Android, « Out of Milk » par exemple (en anglais), mais qui demande pas mal d'autorisations dans sa version gratuite. Pour iOS : Out of Milk. Mais il y en a bien d'autres !

[11] Habituellement les crevettes grises de la Mer du Nord sont épluchées manuellement au Maroc, ce qui implique un paquet de kilomètres.

[12] On peut accélérer le refroidissement des plats en les mettant dehors s'il fait froid (dans un récipient hermétique et à l'abri de la pluie !). Pour les plats liquides ou en sauce, on peut placer la casserole contenant les restes dans un évier rempli d'eau froide sur un quart ou un tiers de sa hauteur. C'est le principe du bain-marie inversé : l'eau froide va capter les calories du plat et forcer son refroidissement.

[13] Avec modération.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/comment-preparer-un-repas-de-fetes-plus-durable